

## اولین دوره آموزش داوری و مربیگری درجه ۳ بازی های بومی محلی استان هرمزگان شهرستان پارسیان مهرماه ۱۳۹۹

هیئت ورزش روستایی و بازی های بومی محلی شهرستان پارسیان

### اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی  
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
معاونت: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۰۶  
eghtesadekish@yahoo.com

دوشنبه ۲۱ مهر ۱۳۹۹، ۲۴ صفر ۱۴۴۲، ۱۲ اکتبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۹۱ (۹۷۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

### نکته

هرگز قدر آن روزهایی که در کمال خوشبختی زندگی می کردیم نمی دانیم؛ مگر زمانی که برای همیشه آن ساعات خوش را از دست داده باشیم.

«توماس ولف»

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۶ ▼ ۲۶	▲ ۳۸ ▼ ۲۴	▲ ۳۴ ▼ ۲۷	▲ ۳۵ ▼ ۲۶	▲ ۴۱ ▼ ۲۳	▲ ۳۵ ▼ ۱۶	▲ ۳۷ ▼ ۲۳	▲ ۳۳ ▼ ۲۷

### آموزش آشپزی

#### مربای فلفل

مربای فلفل "خانگی" ترکیبی از تند و شیرینی است و در کنار خوراکی های تهیه شده با مرغ و گوشت بسیار مناسب است و مزه بی نظیری به غذا می دهد.

**مواد لازم:**  
فلفل هالوپینو ۲۰۰ گرم  
فلفل قرمز شیرین ۵۰۰ گرم  
سیب ۱ عدد بزرگ  
سرکه سفید ۴/۱ پیمانه  
شکر ۲/۱ پیمانه  
شکر ۷۰۰ گرم

**طرز تهیه:**  
مرحله اول (آماده سازی مواد اولیه)

فلفل هالوپینو را تمیز کرده و به خوبی به یک اندازه خرد می کنیم و کنار می گذاریم. فلفل قرمز شیرین را نیز در اندازه های یکسان خرد می کنیم و کنار می گذاریم. سیب را به شکل مکعب های کوچک و یک اندازه خرد می کنیم.

**مرحله دوم:**  
ابتدا یک قابلمه مناسب (عابلی یا تفلونی) را انتخاب می کنیم و فلفل های خرد شده و سیب را درون آن می ریزیم و سپس سرکه سفید و سرکه سیب را به ترتیب اضافه کرده و در آخر شکر را اضافه کرده و مخلوط می کنیم و روی شعله متوسط قرار می دهیم.

**مرحله سوم:**  
در این مرحله اجازه می دهیم مواد درون قابلمه به جوش آید و وقتی جوشید حرارت شعله را کم می کنیم و حدود ۳۰ دقیقه منتظر می مانیم تا مربا به قوام لازم برسد و هر چند دقیقه یکبار مربا را هم می زنیم.

**مرحله چهارم:**  
وقتی مربا به قوام دلخواه رسید شعله را خاموش می کنیم و اجازه می دهیم تا خنک شود و سپس مربا را درون ظروف شیشه ای ریخته و درب آنها را محکم می بندیم و در جای خنک نگهداری می کنیم.

### سبک زندگی

#### چطور در محیط کار حرفه ای رفتار کنیم

در واقع هم کارفرما و کارمند باید رفتاری حرفه ای داشته باشند زیرا در غیر این صورت می تواند عواقب سختی را برای شغل شان به همراه داشته باشد که بر شانس پیشرفت یا حتی توانایی برای حفظ شغل تاثیر می گذارد. چگونه می توان حرفه ای بودن خود را نشان داد؟ باید ها و نبایدهای ذکر شده را دنبال کنید:

**بروید**  
هنگامی که به محل کار خود می رسید، رئیس و همکارانتان احساس می کنند که به شغل خود اهمیت نمی دهید و اگر آن ها را مطلع خود کنید مثال این است که برای وقت آنسان ارزش قائل نیستید. بنابراین به ساعت توجه کنید! در صورت لزوم رنگ همدردی برای خود تنظیم کنید و حداقل چند دقیقه قبل از شروع کار حاضر شوید.

**بدخلقی نکنید**  
هنگامی که به محل کار می روید لازم است روحیه بد خود را پشت در بگذارید. همه ما روز هایی داریم که احساس بدترین حالت ممکن را داریم اما به یاد داشته باشید که مقصر این اتفاق رئیس، همکاران و به خصوص مشتریان شما نیستند. اگر شگفتان سبب بدخلقی شما شده است وقت آن رسیده که کارتان را ترک و عوض کنید.

**به طور مناسب لباس بپوشید**  
ظاهر شما همیشه باید مرتب و تمیز باشد چه مجبور باشید لباس معمول و چه لباس رسمی بپوشید و به خاطر داشته باشید کت و شلوار چروک بهتر از یک شلوار پاره به نظر نمی رسد. نوع لباس مورد نیاز کارفرما را انتخاب کنید. در غیر این صورت لباسی را انتخاب کنید که مناسب برای محل کار باشد.

**مراقب حرف زدنانتان باشید**  
بددهنی در اکثر محیط های کاری جایی ندارد. بنابراین از به کار بردن سخنان ناپسند خودداری کنید. این قانون کلی است که باید رعایت کنید! اگر حرفی را به بزرگترهای خود نمی گویند پس در محل کار نیز نگویید.

**به همکاران خود کمک کنید**  
یک رفتار حرفه ای به این معنا نیز می باشد که به کارگزاران خود در شرایطی که کار زیادی برای انجام دارند و یا هنگام کار با چالش های روبرو هستند، کمک کنید. آن ها از به اشتراک گذاشتن دانش، نظرات یا کمک کردن نمی ترسند. موفقیت یک نفر در محل کار به معنای موفقیت تمامی افراد است.

**غیبت نکنید**  
اگر چه ممکن است برای شایعه سازی یا غیبت همسایه یا همکار خود وسوسه شوید اما آن را به دوراز محیط کار و به کسی بگویید که هیچ ارتباطی با محل کار شما ندارد مانند مادر، مادر یا بهترین دوستان.

**سعی کنید مثبت نگری کنید**  
منفی نگری مسمری است. اگر بی وقفه از محل کار خود شکایت کنید دیگران نیز این کار را ادامه می دهند و مطمئناً رئیس شما از افت روحیه کارکنانش قاندرانی نخواهد کرد. این بدان معنا نیست که شما نباید در مورد چیزهایی که فکر می کنید اشتباه است صحبت کنید. چنان چه قصد انتقاد برای بسرای آن اقدام نکنید یا برنامه ای را ارائه دهید که نشان دهنده مهارت واقعی شما باشد.

### عکس روز



## حضور فعال منطقه ویژه انرژی پارسیان در نمایشگاه بین المللی فولاد ایران - کیش



## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه