

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲- طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۳:۱۹ - اذان مغرب: ۱۹:۲۹

							
پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۳۴ ▼ ۱۶	▲ ۳۴ ▼ ۱۸	▲ ۳۷ ▼ ۱۲	▲ ۳۲ ▼ ۱۹	▲ ۳۴ ▼ ۱۹	▲ ۲۸ ▼ ۲۲	▲ ۳۲ ▼ ۲۰	▲ ۲۹ ▼ ۲۲ 

سبک زندگی

کنترل گری سم مهلك زندگى مشترك



مسی کند همه باید از او پیروی کنند و دیگران را تحت فشار قرار دهند و اگر این کار را نکنند اوضاع بر وفق مرادشان نیست.
این روانشناس گفت: متأسفانه یکی از علت های اصلی طلاق و جدایی ها همین کنترل گری ها است. زیرا افراد می خواهند دیگران را عوض کنند. ما بسیار شنیدیم و می آورو: حالت سوم هم می تواند از طریق دشمنی و سواستفاده ،مانند باج گیری های عاطفی باشد. برای مردی با این طرز تفکر با دختری که دوستش دارد ازدواج می کند که در آینده دوستش کند در حالی که این اشتباه ترین کار است.

وی تصریح کرد: حسی در نوجوانان ، بزه کاری ، دور شدن از خانواده و مصرف کردن مواد به این دلیل است که فرد از شرایطی که قرار دارد راضی نیست و به جای اینکه مسئله را حل کند ،خانواده اش را تحت فشار قرار می دهد ،یا به چیزهایی که به ضررش است روی می آورد.

این روانشناس افزود: افراد برای رسیدن به خواسته هایشان از انجام هیچ کاری ابایی ندارند. یعنی به راحتی به دیگران توهین می کنند و یا ممکن است آبرو و شخصیت افراد را زیر سوال ببرند.

ابعاد مختلف کنترل گری

این روانشناس در ادامه گفت: کنترل گری را به اشکال مختلفی می توانیم طبقه بندی کنیم. در حالت اول فرد به صورت خیلی منفی سعی می کند دیگران را تحت نفوذ خود قرار دهد و او را کنترل کند. برای مثال همیشه از طرف مقابل ابرامی گیرد و یا انتقاد، تهدید و تحقیر می کند. وی گفت: در حالت دوم فرد با ظاهر مثبت تری ۲- داشتن مهارت حل مشکل لازمه کنار آمدن با اضطراب است زندگی پر از تزلزل و سیاهی است. والدین به کودکان کمک می کنند تا از این موقعیت ها عبور کنند. اما نوجوانان باید مهارت های حل مسئله را دارا باشند تا بتوانند به جای فرار، تزلزل ها را تحمل کنند. فرار و دوری از آن ها همه چیز را بدتر کرده و به اضطراب قدرت بیشتری می دهد. ۳- ذهن نوجوانان نسبت به استرس محیط حساسی بیشتری دارد ذهن نوجوان مملو از تغییرات شیمیایی است که باعث می شود هر موقعیتی مانند گذراندن زمان در خانه، سرگرم کننده به نظر برسد. این تغییرات هورمونی برای نوجوانان چالشی است

حافظ

مطلب طاعت و پیمان و صلاح از من مست که به پیمانہ کشی شهره شدم روز الست من همان دم که وضو ساختم از چشمه عشق چار تکبیر زدکم یک سره بر هر چه که هست می بده تا دهمت آگهی از سر قضا که به روی که شدم عاشق و از بوی که مست کمر کوه کم است از کمر مور این جا ناامید از در رحمت مشو ای باده پرست به جز آن نرگس مستانه که چشمش مرصاد زیر این طارم فیروزه کسی خوش نشست جان فدای دهنش باد که در باغ نظر چمن آرای جهان خوشتر از این غنچه نیست حافظ از دولت عشق تو سلیمانی شد یعنی از وصل تواش نیست به جز باد به دست

کاریکاتور





بیمه ناهموا دت خانواده

به آسایش لبخت برزید

باروزی ۹۶۰ تومان ، در حوادث تاسقف ۲۵۰میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا

مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه

غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

دوشنبه ۱۶ فروردین ۱۴۰۰، ۲۲ شعبان ۱۴۴۲، ۵۰ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۰۴ (۱۰۸۸ دوره جدید) - صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

امواج زندگی را بپذیر؛ حتی اگر گاهی تو را به عمق دریا ببرند آن ماهی آسوده که بر سطح دریا میبینی مرده است...

آموزش آشپزی

کثلت تکیر داغ ترکیه

مواد لازم:

گوشت گوساله: ۸۰۰ گرم
پیاز: ۱ عدد متوسط
پودر نان خشک: ۳ قاشق غذاخوری
آب لیمو ترش: ۱ قاشق غذاخوری
جوش شیرین: ۱ قاشق چایخوری
زیره سبز: ۲ قاشق چایخوری
فلفل سیاه: ۲ قاشق چایخوری
پاپریکا: ۱ قاشق چایخوری
نمک: ۱/۵ قاشق چایخوری
مواد لازم سس:

سس فلفل: ۱ قاشق چایخوری
گوچه فرنگی: ۲ عدد بزرگ
فلفل سیاه: ۱ قاشق چایخوری
پاپریکا: ۱ قاشق چایخوری
طرز تهیه:

گوشت چرخ شده را با انواع ادویه های گفته شده در مواد اولیه مخلوط کنید. در آخر به این مواد آب لیمو اضافه کنید و به مدت ۵ دقیقه ورز دهید. سپس ماهی گوشت آماده شده را با سلفون بپوشانید و به مدت ۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا منسجم شود. بعد از استراحت ماهی گوشت ، پیاز و سیر را پوست بگیرید و ریز رنده کنید. آب پیاز را با فشار دست

بگیرید و به همراه سیر، پودر نان خشک و آب به ماهی گوشت اضافه کنید و مجدداً بادمست حدود ۳ تا ۴ دقیقه ورز دهید. سپس از ماهی به اندازه یک نارنگی بردارید و بادمست به آن حالت دلخواه دهید. روی ماهی کنتل را بپوشانید و در یخچال قرار دهید تا ۴ ساعت دیگر استراحت کنند. تابیه ای را روی حرارت کم قرار دهید و مقداری روغن زیتون داخل آن بریزید و کنتل ها را داخل تابیه جابه جاکنید تا همه طرف آن تغییر رنگ بدهد و تفت بخورد. گوچه فرنگی ها را رنده کنید و داخل تابیه ای بریزید و داخل آن سس فلفل ، پودر پاپریکا و فلفل سیاه بریزید



و هم زیتند تا مواد با هم بکدست و غلیظ شوند. کنتل های سرخ شده ادر کنار سس آماده شده سرو کنید.

عکس روز



عکاس : حسن آتش زبان

تلف شدن ماهی ها در ساحل جاسک



موسر روزن، هنرمات سلام کین



هیئت ورزشهای بومی محلی منطقه آزاد کیش برگزار میکند:

مسابقه در چند رشته ورزشی همراه با جوایز

زمان: هر هفته صبح جمعه ساعت ۸ تا ۱۰

مکان: مجموعه زمین های ورزشی ساحلی کیش

فوتبال ساحلی **والیبال ساحلی**

ورزش های بومی محلی **هندبال ساحلی**

با رعایت پروتکل های بهداشتی

«ثبت نام در محل انجام می شود»



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش



روزنامه