

اقتصاد کیش

فهرست، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۰۷-۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

مناظره سوم



سرویس سیاسی - سومین مناظره نامزدهای نهایی سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری روز گذشته برگزار شد.
سومین مناظره نامزدهای نهایی سیزدهمین دوره انتخابات ریاست جمهوری، عصر روز گذشته شنبه (۲۲ خرداد) برگزار و از شبکه یک سیما به طور زنده پخش شد. در این برنامه، سعید جلیلی، محسن رضایی، سید ابراهیم رئیسی، علیرضا زاکانی، سید امیر حسین قاضی زاده هاشمی، محسن مهرعلیزاده و عبدالناصر همتی درباره دغدغه‌های مردم و بیان دیدگاه‌های خود در این زمینه پرداختند. گزارشی بر گزارری این مناظره را در روزنامه فردا بخوانید...

یکشنبه ۲۳ خرداد ۱۴۰۰، ۲ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۱۳ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۵۰ (۱۱۳۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۱۵ از چهل قاعده شمس تبریزی

خدا هر لحظه در حال کامل کردن ماست، چه از درون و چه از بیرون. هر کدام ما اثر هنری ناتمامی است. هر حادثه‌ای که تجربه می‌کنیم، هر مخاطره‌ای که پشت سر می‌گذاریم، برای رفع ناقصمان طرح‌ریزی شده است. پروردگار به کمبودهایمان جداگانه می‌پردازد، زیرا اثری که انسان نام دارد در پی کمال است.

آموزش آشپزی

مرغ لیمویی



در آن بریزید تا گرم شود. سیرها را له کنید و در تابه بریزید. اجازه دهید کمی سرخ شوند و بوی عطر آنها بلند شود. سیر را دور بریزید چون فقط به روغن زیتونی نیاز دارید که بوی سیر بد را از مرغ‌ها ببرد. به مواد در تابه سرخ کنید تا وقتی که پوستشان طلایی شود. این کار را برای دو طرف مرغ انجام دهید. در یک سینی فر ۲ قاشق چای خوری پوست لیموی باقی‌مانده را با آب لیمو و عصاره مرغ مخلوط کنید. مرغ‌ها را سرخ شده را در سینی قرار دهید. سینی را به مدت ۳۰ دقیقه در فر قرار دهید. سپس از فر بیرون بیاورید و مرغ‌ها را با روغن زیتون و روغن زیتون را در یک بشقاب قرار دهید و بوی عصاره را

عصاره مرغ: ۱ و ۱/۲ لیوان
طرز تهیه:
پیش از هر چیز، فر را روشن و رووی دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد تنظیم کنید تا گرم شود.
در یک ظرف ۱ قاشق چای خوری پوست لیمو، ۱ قاشق سوپ خوری روغن زیتون، خردل، ریحان، آویشن و نمک را با هم مخلوط کنید. مرغ‌ها را به مخلوط به دست آمده آغشته کنید، به طوری که کل مرغ را بپوشاند. روی مرغ‌ها را با سلفون بپوشانید و ۱ تا ۲ ساعت در یخچال استراحت دهید. یک تابه را روی حرارت قرار دهید و بقیه روغن زیتون را

مواد لازم:
مرغ: ۷۰۰ گرم
پوست لیمو: ۲ قاشق چای خوری
روغن زیتون: ۲ قاشق سوپ خوری
خردل: ۱ قاشق سوپ خوری
کره: ۱ قاشق سوپ خوری
آرد: ۱ قاشق سوپ خوری
برگ ریحان: ۱ قاشق غذاخوری
پودر آویشن: ۱/۲ قاشق چای خوری
نمک: ۱/۴ قاشق چای خوری
آب لیمو: ۱/۲ لیوان دستمال فرانسوی
سیر: ۲ حبه

عکس روز



عکس: ایمان حامی خواه

به وقت مناظره

انگشت اتهام و قضاوتان را از روی دیگران بردارید!



آسیب پذیر می‌شوید.
این روانشناس افزود: به این سوالات خوب دقت کنید که چه میزان خودتان را می‌شناسید؟ ارزش‌ها و شایستگی‌های شما کدامند؟ زندگی را چگونه تعریف می‌کنید؟ اهداف و علاقت شما چیست؟ چه میزان با سختی‌های زندگی سازش می‌کنید؟ بنابراین چنانچه در مهارت خود آگاهی به عنوان اولین مهارت زندگی دچار ضعف شناختی هستید از یک روانشناس کمک بگیرید تا با تقویت این مهارت مهم در خود، قضاوت‌های دیگران برایتان ذره‌ای اهمیت نداشته باشد.

کوهیا به زاده تصریح کرد: عزت نفس خود را تقویت کنید که عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی فرد نسبت به خودش است و اینکه چگونه خود را ارزیابی و تایید می‌کنید و اینکه بالاترین عزت نفس به معنای شناخت دوباره خود است، به همین منظور باید باورهای منفی‌ای را که در مورد خود دارید، شناسایی کنید و آن‌ها را به چالش بکشید.
وی گفت: ممکن است اعتماد به نفس و عزت نفس شما به خاطر اتفاقاتی که در زمان کودکی و نوجوانی تان رخ داده‌اند پایین باشد، اما در هر سنی که باشید می‌توانید رشد کنید و راه‌های جدیدی برای شناخت خودتان و افزایش اعتماد به نفس و نهایتاً عزت نفس تان پیدا کنید که در آن صورت، احساس خوبی هم در مورد خودتان خواهید داشت و با صحت و قضاوت دیگران مسیر زندگی‌تان تغییر نمی‌کند، از درون فر و نمی‌باشید.
این روانشناس در پایان خاطر نشان کرد: یادتان باشد که لازم نیست حمایای عیب و نقص باشید تا بتوانید خودتان را بپذیرید و دوست داشته باشید و از قضاوت دیگران در امان باشید، لذا ضرورت دارد که به جای توجه به نظرات دیگران، به خودتان بپردازید.

بسیاری از افراد ترس زیادی از قضاوت شدن توسط دیگران دارند، البته هر چند ممکن است این مساله را در ظاهر رد کنند، اما در عمل بسیاری از رفتارهای آن‌ها مستقیماً یا به صورت غیر مستقیم به خاطر حرف مردم شکل می‌گیرد. از آن جمله می‌توان به انتخاب همسر، رشته تحصیلی و شغل و حتی انجام عمل‌های زیبایی غیر متعارف اشاره کرد.
فاطمه کوهیا به زاده روانشناس در خصوص نکات و شیوه‌های موثر برای بی تفاوت شدن نسبت به حرف و قضاوت کردن مردم اظهار کرد: یکی از توصیه‌های بنده این است که یادتان باشد، اگر چه "خیلی از شما آنگذر نگران نوع نگاه دیگران هستید که یادتان رفته آن‌ها اصلاً وقت کار را ندارند" اما باید گفت که بسیاری از افراد اصلاً حواسشان به شما نیست، چرا که برخی از افراد خودخواه هستند و در واقع، به ندرت به شما توجه و فکر می‌کنند، بنابراین از همین لحظه، این نگرانی را کنار بگذارید و به خودتان بقبولانید که آن‌ها اصلاً به شما فکر نمی‌کنند و هر بار که این حس سرافغان آمد بدانید که ترس‌ها و ناامنی‌ها هستند که به این تصورات شما تبدیل شده‌اند و اگر فکر می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید از عهده این موضوع برآید باید برای رفع ترس‌ها و تغییر نگرش‌تان نسبت به این موضوع از یک درمانگر کمک بگیرید.

وی بیان کرد: تایید دیگران فقط یک اتفاق است، به همین دلیل به خودتان نگویید دیگر نگرانی برای حرف مردم کافی است و زمان آن رسیده که به افکار و علاقت و تصمیمات خود میدان بدهم و هر بار که جلوی روش قدیمی می‌ایستید و به روش خودتان عمل می‌کنید، در واقع به خودتان فرصت زندگی کردن می‌دهید.
این روانشناس تصریح کرد: هیچ زمانی اجازه ندهید که حرف مردم و نظر دیگران در مورد شما به واقعیت

سبک زندگی

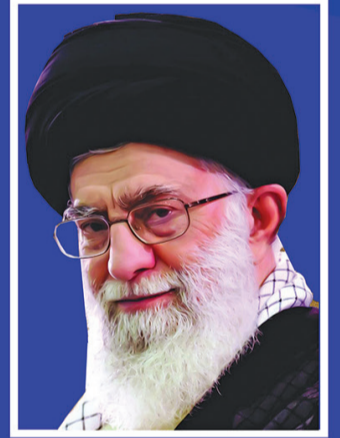
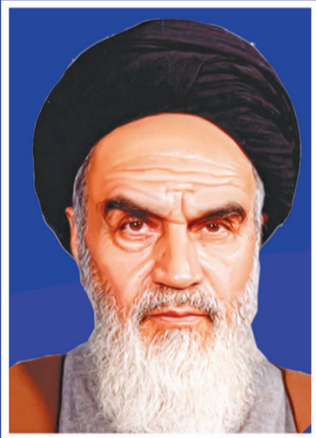
انگشت اتهام و قضاوتان را از روی دیگران بردارید!

بسیاری از افراد ترس زیادی از قضاوت شدن توسط دیگران دارند، البته هر چند ممکن است این مساله را در ظاهر رد کنند، اما در عمل بسیاری از رفتارهای آن‌ها مستقیماً یا به صورت غیر مستقیم به خاطر حرف مردم شکل می‌گیرد. از آن جمله می‌توان به انتخاب همسر، رشته تحصیلی و شغل و حتی انجام عمل‌های زیبایی غیر متعارف اشاره کرد.
فاطمه کوهیا به زاده روانشناس در خصوص نکات و شیوه‌های موثر برای بی تفاوت شدن نسبت به حرف و قضاوت کردن مردم اظهار کرد: یکی از توصیه‌های بنده این است که یادتان باشد، اگر چه "خیلی از شما آنگذر نگران نوع نگاه دیگران هستید که یادتان رفته آن‌ها اصلاً وقت کار را ندارند" اما باید گفت که بسیاری از افراد اصلاً حواسشان به شما نیست، چرا که برخی از افراد خودخواه هستند و در واقع، به ندرت به شما توجه و فکر می‌کنند، بنابراین از همین لحظه، این نگرانی را کنار بگذارید و به خودتان بقبولانید که آن‌ها اصلاً به شما فکر نمی‌کنند و هر بار که این حس سرافغان آمد بدانید که ترس‌ها و ناامنی‌ها هستند که به این تصورات شما تبدیل شده‌اند و اگر فکر می‌کنید به تنهایی نمی‌توانید از عهده این موضوع برآید باید برای رفع ترس‌ها و تغییر نگرش‌تان نسبت به این موضوع از یک درمانگر کمک بگیرید.

وی بیان کرد: تایید دیگران فقط یک اتفاق است، به همین دلیل به خودتان نگویید دیگر نگرانی برای حرف مردم کافی است و زمان آن رسیده که به افکار و علاقت و تصمیمات خود میدان بدهم و هر بار که جلوی روش قدیمی می‌ایستید و به روش خودتان عمل می‌کنید، در واقع به خودتان فرصت زندگی کردن می‌دهید.
این روانشناس تصریح کرد: هیچ زمانی اجازه ندهید که حرف مردم و نظر دیگران در مورد شما به واقعیت



جمهوری اسلامی ایران



حمت

دولت عامل از خانه تا جهان

ABDOLNASER
HEMMATI
Interaction Governance From Home To The World

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش