

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ - طلوع آفتاب: ۶:۲۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۵ - اذان مغرب: ۱۹:۵۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۵	▲ ۳۱	▲ ۴۱	▲ ۴۴	▲ ۴۱	▲ ۴۳
▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۳۲

مدیرکل انتقال خون هرمزگان: هر مزگان با کمبود شدید ذخایر خونی روبه روست



دارند، خاطر نشان کرد: مرکز انتقال خون در بندرعباس، بندر لنگه، قشم و میناب آماده خدمت رسانی و خونگیری از مردم نودوست هرمزگان است. مدیرکل انتقال خون هرمزگان با بیان اینکه اهدا کنندگان خون در بندرعباس می توانند صبح‌ها از ساعت ۱۳ تا ۱۷ و عصر از ساعت ۱۶ تا ۲۱ به مرکز انتقال خون، در حفاصل چهارراه مرادی و فلکه برق مراجعه کنند. خاطر نشان کرد: مراکز انتقال خون در میناب و بندر لنگه نیز از ساعت ۱۳:۳۰ تا ۲۰:۳۰ فعالند و در قشم از ساعت ۱۷ تا ۲۰:۳۰ فعالند.

اقتصاد کیش - مدیرکل انتقال خون هرمزگان گفت: استان هرمزگان با کمبود شدید ذخایر خونی روبه روست و نیاز به کمک همشهریان دارد. ایمان زارعی با بیان اینکه استان با کمبود شدید ذخایر خونی روبه روست، اظهار کرد: به وجود دو هزار و ۵۰۰ بیمار خاص در هرمزگان اشاره کرد و افزود: بیشتر نیازمندان به خون در استان بیماران خاص، مصدومان حوادث جاده‌ای و عمل‌های جراحی هستند. وی با اشاره به اینکه اکنون بیماران هرمزگان بصورت روزانه به ۲۵ واحد خون نیاز فوری

اقتصاد کیش

خری، 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: ۴۴۴۳۹۶۹۹ - ۴۴۴۳۹۶۹۹ (۰۷۱) فکس: ۴۴۴۳۹۶۸۸ امور آگهی‌ها: ۴۴۴۳۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۶۰۶-۷۹۱۷ eghtesadekish@yahoo.com

سه شنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۰، شماره ۳۷۹۱ (۱۱۷۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانش‌سناسی برای ارتباط موفق:

انعطاف‌پذیری روانی:

برای حرکت به جلو با ذهنیت مثبت، عنصر نهایی و مهم، انعطاف‌پذیری روانی یا توانایی انطباق با یک دنیای دائماً متغیر است. اگر انعطاف روحی و رفتاری نداشته باشیم به راحتی با اولین ناملایمت موجود در مسیر دستیابی به هدف از میدان مبارزه خارج شده یا توسط سایرین حذف می‌شویم.

آموزش آشپزی

نخود آب جنوبی



بهرتر است قبل از پختن نخودها آن‌ها را یک روز قبل در آب خیس کنید تا نفخشان گرفته شود. ۲. در مرحله دوم از طرز تهیه نخود آب، یک عدد پیاز کوچک را خرد کرده و با یک قاشق غذاخوری روغن بادام در ماهیتابه تفت دهید. نمک، فلفل و زیره سیاه را به پیازها اضافه کنید. پس از آن، مواد داخل ماهیتابه را به نخودها که در حال پختن هستند اضافه کنید. اجازه دهید مواد انقدر در آب بجوشند تا نخودها کاملاً پخته شده و شکلی حلیم مانند به خود بگیرد. نخود آب یا نخود آب شما آماده سرو است.

مواد لازم: نخود: نیم کیلو گرم پیاز کوچک: ۱ عدد نمک: به مقدار لازم زیره سیاه: یک قاشق چای خوری فلفل: به میزان لازم روغن بادام: ۱ قاشق غذاخوری (اگر روغن بادام در دسترس ندارید از روغن مایع استفاده کنید) طرز تهیه: ۱. در مرحله اول از طرز تهیه نخود آب بدون گوشت لازم است تا نخودها را در آب زیاد بپزیم.

عکس روز



عکس: ژاله گرگانی

رها سازی لاک پشت دریایی در کیش

سبک زندگی

هر وقت عصبانی شدید، این سوالات را از خودتان پرسید



عصبانیت یکی از احساسات انسان است که باید برای آن اهمیت قائل شد و به دنبال ریشه آن گشت. چرا انسان‌های عصبانی اینقدر برای دیگران و البته خودشان تهدید برانگیز هستند؟ انسان‌هایی که حس گناه، افسردگی یا شاک و تردید دارند، در جای خود می‌مانند و اقدامی نمی‌کنند که مخاطره آمیز باشد، مگر علیه خودشان. همچنین، بعید است در این شرایط عامل تغییرات شخصی و اجتماعی باشند. در مقابل انسان‌های عصبانی ممکن است زندگی همه ما را تغییر داده و به چالش بکشند. تغییر، برای همه، حتی کسانی که خودشان به دنبال آن هستند، مضطرب کننده و دشوار است. این باعث می‌شود ما از خشم خودداری کنیم، نه تنها به این دلیل که باعث عدم رضایت دیگران می‌شود، بلکه به این دلیل که ضرورت تغییر را نشان می‌دهد.

ممکن است سوالاتی را از خود پرسیم که باعث بی اعتبار شدن یا مانع خشم ما می‌شوند. "آیا خشم من مشروع و به جا است؟"، "آیا من حق دارم عصبانی شوم؟"، "در حال حاضر عصبانی شدن من چه فایده‌ای دارد؟"، "چه فایده‌ای در آینده خواهد داشت؟". این سوالات می‌توانند راه بسیار خوبی برای ایجاد سکوت و خاموش کردن خشم باشند. حال، اجازه دهید این سوالات را زیر سوال ببریم. خشم نه مشروع است، نه نامشروع، نه معنی دار و نه بی معنی. خشم تنها وجود دارد. پرسیدن "آیا عصبانیت من مشروع است؟" شبیه پرسیدن این است که "آیا من حق دارم تهنه باشم؟" به هر حال، من تنها پانزده دقیقه پیش یک لیوان آب خوردم. مطمئناً تشنگی من به جا نیست؛ و علاوه بر این، وقتی من به هر حال نمی‌توانم چیزی برای نوشیدن پیدا کنم، پس حس تشنگی چه فایده‌ای دارد؟

کودک و نوجوان

ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان



دیناروند گفت: آموزش و پرورش باید مهارت‌های ده گانه زندگی از جمله حس مسئولیت و تعهد را از همان دوران مهدکودک و دبستان به بچه‌ها آموزش دهد. ناهید دیناروند روانشناس بالینی و پژوهشگر حوزه جمعیت در یکی از برنامه‌های رادیویی درباره لزوم فرهنگ‌سازی و تغییر سبک زندگی توسط رسانه ملی گفت.

این روانشناس بالینی و پژوهشگر حوزه جمعیت بیان کرد: اگر چه ازدواج یک مسئله چند بعدی است و بیکاری و مسائل اجتماعی و فردی در کاهش ازدواج مؤثر هستند، اما آموزش مهارت‌های ارتباطی و مسئولیت‌پذیری نیز برای افزایش اشتیاق جوانان بسیار ضروری است. دیناروند در مورد الگوهای آینده پژوهی جمعیت ایران گفت: یکی از علل کاهش رغبت جوانان به ازدواج، عدم آگاهی و آموزش مهارت‌های ارتباطی و مهارت زندگی و عدم تعهد و مسئولیت‌پذیری است. وی تصریح کرد: تک فرزندی آسیب‌های زیادی را در بر دارد. تک فرزندی از جنبه‌های گوناگون عاطفی و روان‌شناختی می‌تواند به فرزند آسیب وارد کند و از طرفی به والدین و اجتماع هم آسیب می‌زند. دیناروند خاطر نشان کرد: ازدواج یک تعهد است و فرد باید این را بیاموزد و بر اساس آن رفتار کند. تنها در این صورت است که آرامش بین زوجین که خداوند در قرآن کریم وعده داده، در زندگی حاکم می‌شود.

و در ادامه بیان کرد: معمولاً در خانواده‌های تک فرزند، تمام هم و غم پدر و مادر همین یک فرزند می‌شود و فرزند مرتباً تحت نظر و مراقبت و چک کردن‌های بی‌مورد پدر و مادر قرار می‌گیرد و این چک کردن‌ها استقلال و سلامت روانی تک فرزند را از بین می‌برد و باعث افسردگی و اضطراب در او می‌شود. وی افزود: فرزند در کنار همسالان خود به رشد و کمال می‌رسد نه در کنار بزرگسالان. وقتی الگوهای رفتاری تک فرزند فقط پدر و مادر و پدر بزرگ و مادر بزرگ شوند امکان رقابت هم‌از او گرفته می‌شود و نمی‌تواند آن حس بخشش و ایثار در بازی‌های کودکان با خواهر و برادر را تجربه کند و در نهایت هم به فردی منزوی تبدیل می‌شود.

تکته

گرفتاری این دنیا در اینست که نادان از کار خود اطمینان دارد و دانا از کار خود مطمئن نیست. برتر اند راسل

سنایی

من کیم کاندیشه تو هم نفس باشد مرا یا تمنای وصال چون تو کس باشد مرا گر بود شایسته غم خوردن تو جان من این نصیب از دولت عشق تو پس باشد مرا گر نه عشقت سایه من شد چرا هر که من روی بر تابم ازو پویان ز پس باشد مرا هر نفس کانرا بیاد روزگار تو ز من جمله عالم طفیل آن نفس باشد مرا هر زمان ز امید وصل تو دل خود خوش کنم باز گویم نه چه جای این هوس باشد مرا چون خیال خاک‌پای می‌بیند چشم من بر وصال تو چگونه دست رس باشد مرا

کاریکاتور



راه اندازی شبکه



تیام رایان کیش

کابل کشی

اینترنت داخلی



تیام رایان کیش، کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره 5

تیام نت شیراز

تیام نت شیراز 071 91014805

تیام رایان کیش 076 44805

شماره های تماس:

۰۹۱۹۰۳۲۰۵۰۵-۰۲۶۳۶۲۱۵۰۷۰

آدرس سایت: idankish.ir

ایمیل: info@idankish.ir



شرکت آیدان کیش

محصولات زیبایی و سلامتی
International Health & Beauty group