

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۲ - اذان مغرب: ۱۸:۱۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۴۰	▲ ۳۶	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۴۳	▲ ۴۱	▲ ۴۱
▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۸	▼ ۲۸

دبیر هیات فوتبال استان هرمزگان:

هرمزگان را به قطب فوتبال ساحلی کشور تبدیل می کنیم

این رشته پیش از گذشته اقدام صورت گیرد. وی اظهار داشت: باید به نحوی برای آینده در این رشته جذاب و محبوب بر نامه ریزی کرد که شاهد حضور بازیکنان هرمزگانی در سایر تیم های کشور نیز باشیم. حمید رضایی رییس کمیته فوتبال ساحلی استان هم با اشاره به برنامه های کمیته ساحلی و ورودی مسابقه ها گفت: فوتبال ساحلی در استان هرمزگان از جایگاه مناسب برخوردار است و جوانان زیادی به این رشته ورزشی علاقمند هستند. مسوول برگزاری مسابقه هالینز یاد آور شد: مسابقه لیگ برتر فوتبال ساحلی باشگاه های هرمزگان در یک گروه به صورت مجتمع رفت و برگشت برگزار شود.

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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (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

یکشنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۰، شماره ۳۸۰۹، ۱۲ سپتامبر ۲۰۲۱، ۱۴۴۳، ۵ صفحه، ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای ارتباط موفق:
موتق و معتبر صحبت کنید
با حرف ها و عملکردهای تان ثابت کنید که به اصول رفتار حرفه ای متعهد هستید.
این امور فضایی از اعتماد و رو راست بودن با دیگران را ایجاد می کند.

آموزش آشپزی

بورک سبزیجات

مواد لازم:
خمیر یوقکا: مقدار لازم
سیب زمینی: ۳ عدد
پیاز: ۱ عدد
روغن زیتون: مقداری
پنیر خامه ای: ۱۰۰ گرم
پنیر پیتزا: ۱۰۰ گرم
زرد تخم مرغ: ۱ عدد
نمک و فلفل: به مقدار لازم
طرز تهیه:
سیب زمینی ها را بپزید، پیاز را خرد کنید و در مقداری روغن تفت دهید تا طلایی شود. سیب زمینی های پخته را ریز خرد کنید (یا رنده کنید) و به پیاز اضافه کنید. کمی نمک و فلفل بزنید و پس از کمی تفت دادن از روی حرارت بردارید. پس از اینکه مواد را از روی حرارت برداشتید پتیرها را اضافه و کمی مخلوط کنید. خمیرها را به نوبت باز کنید و روی خمیرها کمی زرده بمالید سپس مقداری از مخلوط آماده داخل خمیر بریزید. لبه دیگر خمیر را بر گردانید و برای اتصال لبه های زرده کمی زرده تخم مرغ بزنید (زرده تخم مرغ مانند چسب عمل می کند). کف سینی را چرب کنید سپس خمیرهای آماده را کف قالب بچینید. سینی را درون فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه بپزید، پس از آماده شدن بورک ها را به همراه سس دلخواه سرو کنید. نکته: هر چیزی که بخواهید می توانید داخل بورک بریزید؛ از گوشت و مرغ تا سبزیجات

سبک زندگی

زوج هایی که رفیق نیمه راه می شوند

یک روانشناس گفت: تغییرات اجتماعی و مقاومت در برابر اصلاحات فردی سبب می شود زوجین بعد از گذشت سال ها با کهنه شدن مشکلات دیگر توان ادامه دادن زندگی مشترک را نداشته باشند. در سال های گذشته آماری مطرح شده است که نشان دهنده طلاق زوجین در سنین بالای ۱۵ از گذشت سال ها زندگی مشترک است. در بررسی این موضوع، عوامل مختلفی بیان می شود که به جز علل فردی، روانشناختی و خانوادگی، عوامل فرهنگی و اجتماعی نیز در آن دخیل هستند. مرگان نیک نام روانشناس خانواده اظهار کرد: دو فردی که فرآیند ازدواج را به اشتباه آغاز می کنند به جای ساختن یک زندگی به فرسایش آن می پردازند. برای بررسی علل این موضوع باید به زمانی بازگردیم که جوانان در مرحله انتخاب همسر قرار می گیرند. زن مرد را در برابر انتخاب خود معیارهای نادرست و پیش افتاده در نظر بگیرند یا نگاه سطحی به ازدواج داشته باشند، پس از گذر سال ها زندگی این اتفاق راقم می زند. نیک نام افزود: البته انسان قابل انعطاف است و هر جایی می تواند اشتباهش را درست کند اما اگر زوجین تصمیم به تمهیم رابطه و حل مشکلات خود را نداشته باشند، تعارضات زندگی روز به روز پیش می آید. این روانشناس خانواده گفت: برخی بر این باورند که با تولد فرزند مشکلات ناشی از انتخاب نادرست حل شدنی است، در حالی که زوج تا آن مرحله از زندگی به آرامش نرسیده اند و با آمدن فرزند، مشکلات دو چندان شده و زندگی، خانواده را فرسوده و خسته می کند. وی تصریح کرد: در برخی موارد درسد خانم و آقا در زندگی و فاصله اجتماعی آن ها افزایش می یابد، با ایجاد جورقابتی میان زن و شوهر، زوج به جای نزدیک شدن به هم، نسبت به یکدیگر دلسرد و از هم دور می شوند.

عکس روز

فندوق چینی در گیلان

رستوران SAYDA

با ماسه قرار دهید و برای یک ساعت ناپدید شوید. بلکه خوب است که فرزندان اجازه دهید تا دنیای اطراف خود را بدون کنترل شما جستجو کند. وقتی نیاز دارید تساهل های مربوط به محل کار را انجام دهید. خانم کول می گوید: شما نمی توانید با داشتن کودک نوپا، ۸ ساعت در روز کار کنید. زیرا اغلب حواستان پرت می شود. اکثر کودکان نوپا یک ساعت و نیم تا دو ساعت در روز می خوابند و شما می توانید برای این زمان برنامه ریزی کنید. همچنین می توانید کودک نوپای خود را در کالسکه بنشانید و هنگام بر گزاری جلسه تلفنی به پیاده روی بروید. اگر می خواهید جلسه را در خانه برگزار کنید، می توانید با پدر بزرگ و مادر بزرگ و سایر اعضای خانواده تماس بگیرید و از آن ها بخواهید به طور موقت کودک را سرگرم کنند. اگر همه راه ها به شکست منجر شد، کشوری ظروف پلاستیکی را باز کنید تا سرگرم آن ها شوند. دکتر موداک می گوید: کودک نوپای من عاشق این است که وقت خود را صرف تخلیه کمد قابلمه ها کند. او از انجام این کار برای مدت ۲۰ دقیقه خوشحال است.

کودک و نوجوان

نحوه رفتار با کودکان نوپا از نگاه علم روانشناسی

والدین فرزندان نوپای خود را با مراقب فرزندان باشند و چشم از آن ها برندارند. کودکان نوپا چه مقدار نیاز به تعامل دارند؟ و آیا حواس پرتی توسط دستگاه های کاری می تواند به رابطه شما با کودکان آسیب برساند؟ لازم نیست در هر ثانیه با کودکان خود تعامل داشته باشید. شما باید بر سلامت جسمی فرزند خود نظارت داشته باشید اما مطمئن باشید اگر توجهنان را در زمان های مختلف تقسیم کنید، آسیبی به آن ها نمی رسد. نکولای بیامیش، روانپزشک کودک و نوجوان در هورسبات می گوید: در حقیقت هیچگاه کودکان نوپا در س های مهمی را هنگام صبر در حین کار کردن والدین می گیرند. آن ها یاد می گیرند که والدین نیازهای احساسی و ذهنی خودشان را دارند و باعث می شود تا احساس همدمی را درک کنند. کمال و عالی بودن مهم نیست. رسیدگی به نیازهای کودک و وظیفه والدین است و به ایجاد یک دلبستگی امن کمک می کند. اما لازم نیست هر لحظه خود را موظف به انجام آن کنید. کودک نوپا به چه مقدار توجه نیاز دارد؟ متخصصان اطفال در ملبورن می گوید: مسن والدینی را که هدفشان تربیت

رستوران SAYDA

سای داد

با کادری مجرب و با سابقه انواع غذاهای ایرانی و دریایی

تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰
آدرس: کیش- بلوار خیام
خیابان باباطاهر؛ TS

کاریکاتور

حافظ
در این زمانه رفیقی که خالی از خلل است صراحی می ناب و سفینه غزل است جریده رو که گذرگاه عافیت تنگ است پیاله گیر که عمر عزیز بی بدل است نه من ز بی عملی در جهان ملولم و بس ملالت علما هم ز علم بی عمل است به چشم عقل در این رهگذار پر آشوب جهان و کار جهان بی ثبات و بی محل است بگیر طره مه چهره ای و قصه مخوان که سعد و نحس ز تاثیر زهره و زحل است دلم امید فراوان به وصل روی تو داشت ولی اجل به ره عمر رهن امل است به هیچ دور نخواهند یافت هشیارش چنین که حافظ ما مست باده از ل است

نکته
برای اینکه کار بزرگی انجام دهی، فقط یک مسیر وجود دارد: عاشق کاری که می کنی باش. استیو جابز

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه