

اقتصاد کیش

روزنامه

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
 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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۰۶۰۷۹۱۷
 eghtesadekish@yahoo.com

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان:

هیچ کلاسی در استان هرمزگان بدون معلم نخواهد بود



اقتصاد کیش - مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان گفت: با وجود کمبود نیروی انسانی برای اجرای دقیق پروژه مهر، به نحوی برنامه ریزی شده که هیچ کلاسی در هرمزگان بدون معلم نباشد. اینجانب بیت‌اللهی اظهار کرد: بهره‌وری منابع انسانی در سیستم آموزشی باعث ارتقاء کیفیت آموزش و بهبود یادگیری می‌شود. وی با اشاره به محدودیت‌های منابع انسانی در استان هرمزگان، ابراز داشت: با وجود کمبود نیروی انسانی، در اجرای دقیق پروژه مهر، به گونه‌ای برنامه ریزی شده که هیچ کلاسی در استان بدون معلم نباشد.

خوشبختانه این هدف مهم به خوبی عملیاتی شده است. مدیرکل آموزش و پرورش بیان داشت: نگاه برنامه‌محور و استفاده صحیح از منابع انسانی و مالی می‌تواند به رغم کمبودها و چالش‌ها بهره‌وری را در یک مجموعه به همراه داشته باشد. چرا که عموماً مدیریت در چنین شرایطی مبتنی بر عملکردی اخلاقانه است. وی تصریح کرد: همگرای در یک مجموعه و استفاده حداکثری از منابع موجود با استفاده از ظرفیت‌های درون و برون سازمانی رمز موفقیت در شرایط حساس است که می‌تواند یک ساختار را از بحران و چالش دور نگه دارد.

یکشنبه ۱۱ مهر ۱۴۰۰، ۲۶ صفر ۱۴۴۳، ۳ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۲۳ (۱۲۰۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۵:۴۸ - اذان ظهر امروز: ۱:۴۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۸ - اذان مغرب: ۵:۵۵

نکات و دانش‌سناسی برای یک ارتباط موفق:

هنرمندانه سوال پرسیم

یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای شکست قفل سکوت پرسیدن سؤال‌هایی است که بتوان آنها را خیلی راحت با بله یا خیر جواب داد. با پرسیدن سؤالی که به یک جواب با جزئیات بیشتر نیاز هست، فرد مقابل باید توضیح بیشتری بدهد و اطلاعاتی که دارد را در اختیارمان بگذارد. بخشی از ارتباط موفق یاد گرفتن این است که سؤالاتی را مطرح کنیم که فرد مقابل را به فکر کردن وا دارد. یک چیز به دیگری منتهی می‌شود و در مدت کوتاهی داستان‌هایی بین دو طرف منتقل می‌شود و یخ رابطه می‌شکند.

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۴	▲ ۳۹	▲ ۴۱	▲ ۴۱	▲ ۴۰	▲ ۳۹
▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۷	▼ ۲۷

سبک زندگی

۴ نکته برای شاد و خوشحال بودن



امروزه با چالش‌های بی‌شماری که در دنیای امروز وجود دارد، افراد شادایی کمتری را تجربه می‌کنند. در این گزارش نکاتی مطرح می‌شود که با استفاده از آنها می‌توانید زندگی خود را در جهت شاد بودن هدایت کنید. به قول بودا خوشحالی هیچ وقت به سراغ افرادی که قدر داشته‌هایشان را نمی‌دانند، نمی‌آید. احتمالاً علاوه بر شما دیگران هم می‌خواهند احساس خوشحالی کنند، هر صبح با لبخند بیدار شوند و قدم‌های سبک بردارند. رسیدن به خوشحالی در واقع یک جاومکان و یا صفت نیست، بلکه می‌توان با تمرین‌های روزانه احساسات مثبتی را در باره خود و جهان اطرافمان تجربه کنیم.

۲- نحوه تفکر خود را تغییر دهید
 راحت است که روی قسمت‌های منفی زندگی تمرکز کنیم و اگر فکرات ناخوشایند و افکار خود را تغییر دهید تا روی چیزهایی که در زندگی دوست دارید و چیزهای بدی که می‌توانید تغییر دهید تمرکز کنید. سعی کنید در مورد چیزهایی که دوست ندارید، به چیزهایی که ندارید و یا نمی‌توانید تغییر دهید فکر نکنید.

۳- روابط مثبت خود را افزایش دهید
 همه ما به افرادی نیاز داریم که در کنار آنها احساس تعلق و ارتباط معنی‌دار کنیم. هر چقدر بیشتر با افرادی که دوست دارید و از بودن کنار آنها لذت می‌برید ارتباط داشته باشید احساس بهتری خواهید داشت.

۴- به دنبال معنا بگردید
 شما باورهای بنیادی دارید که برای شما مهم‌اند و به زندگی شما معنا و هدف می‌بخشند. هر چقدر شما این باورها و ریشه‌های آن‌ها را بهتر بشناسید می‌توانید تصمیماتی بگیرید که آن‌ها را برقرار نگه دارید و در نهایت از زندگی رضایت بیشتری خواهید داشت. حقیقت امر این است که در حالی که ایجاد زندگی معنا دار بر اساس صداقت و خود آگاهی بسیار مهم است، اما تمرکز بر روی شادی ممکن است باعث این اشتباه شود که انسان توانایی همیشه شاد بودن را دارد. تجربه شادی نیازمند ساخت زندگی‌ای است که رضایت و آوردهای زیادی برای شما داشته باشد.

۱- اسپاسگوار باشید
 هر چقدر بیشتر خوبی‌هایی که در حال حاضر در زندگی‌تان هست ببینید بیشتر احساس مثبتی در مورد خودتان و جهان اطراف پیدا می‌کنید. سعی کنید به صورت عمدی قدرتان چیزهایی که در حال حاضر در زندگی خود دارید و به آن‌ها عشق می‌ورزید باشید.

احساس بهتری داشته باشید. احتمال بیشتری دارد که در طی روز احساس شادی کنید. خبر خوب این است که راه‌های بسیاری برای افزایش رضایت از زندگی روزمره وجود دارد که در نهایت می‌توانند منجر به احساس شادی در لحظه شود. این راه‌ها نیازمند تمرین روزانه‌ی نظارت بر ذهن است، زیرا میزان رضایت شما از زندگی بسیار بیشتر تحت تأثیر ادراک شما از زندگی است تا اتفاقات آن. در ادامه چهار مهارت گفته می‌شود که می‌توانید از امروز تمرین آن‌ها را شروع کنید.

قرارداد شادمانی در لحظه توسط عوامل متعددی تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از این عوامل می‌توان به انجام کارهای مورد علاقه، وضعیت و حالات بدنی، اطرافیان و ارزش‌های شما در زندگی اشاره کرد. با توجه به اینکه شادی یکی از احساسات است بهتر است تلاش کنیم تا از زندگی راضی باشیم به جای اینکه به دنبال شادی باشیم. هر چقدر که بیشتر در زندگی روزمره

غذای رژیمی با میگو و کاهو

میگو درشت ۴۵۰ گرم
 دو قاشق غذاخوری سیر خورده شده
 زنجبیل تازه بدون پوست یک قاشق غذاخوری
 یک و یک دوم قاشق چای خوری زیره آسیاب شده
 یک دوم قاشق چایخوری پودر دراجین
 میخک خورده شده
 روغن کانولا
 آلبیوناز ۷۰ گرم
 برگ کاهو تازه

فلفل قرمز، فلفل سیاه، زردچوبه، نمک به مقدار لازم
طرز تهیه:
 میگوها را بعد از پاک کردن خشک کنید. آب، سیر، شکر و ادویه‌ها را در کاسه‌ای با هم مخلوط کنید.
 خمیر ادویه‌ها را روی میگوها بمالید و ۳۰ دقیقه در دمای اتاق اجازه دهید مزه‌دار شوند.
 تابه‌ای بزرگ را روی حرارت بالا بگذارید و ۲ قاشق چایخوری اضافه کرده و کف تابه را کاملاً چرب کنید. روغن که داغ شد میوه‌ها را در تابه بریزید و بدون هم زدن اجازه دهید یک طرفشان طلایی شود سپس میگوها را



بازدید از جنگل‌های منطقه بومی نشین سفین

گردشگری برای رشد فراگیر

روز جهانی گردشگری سال ۱۴۰۰

#کیش_برای_همه
 #kish_for_everyone
 #WorldTourismDay
 #روز_جهانی_گردشگری

سازمان جهانی گردشگری
 UNWTO World Tourism Organization
 Kish.ir

به مناسبت هفته گردشگری برگزار می‌شود:
 مسابقه صفحات اینستاگرامی فعال در عرصه گردشگری
 از کلیه مدیران صفحات گردشگری دعوت می‌شود آمادگی خود را برای شرکت در این مسابقه از طریق پیام در پلتفرم واتس‌آپ به شماره ۰۹۳۹۹۷۳۱۳۵۱ اعلام نمایند.
 اعلام نتایج و تقدیر از برگزیدگان ۲۰ آبان، روز کیش

روز جهانی گردشگری سال ۱۴۰۰
 WORLD TOURISM DAY 2021
 TOURISM FOR INCLUSIVE GROWTH
 UNWTO AFFILIATE MEMBER
 #kish_for_everyone

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش
 گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
 ۴۴۴۲۴۹۶۹
 ۴۴۴۲۴۹۹۹
 روزنامه