

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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۸
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶
eghtesadekesh@yahoo.com

مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان هرمزگان: قصه گوینان هر مزگان ششم و هشتم آبان در مرحله منطقه‌ای قصه می گویند



سه نوجوانی هستند که در رقابت استانی به مرحله منطقه‌ای بیست و سومین جشنواره بین‌المللی قصه‌گویی راه یافته بودند. در بخش قصه‌های آیینی سستی رده زنان و مردان شهروزاد زارعی با قصه «رستم و تهمینه» و در بخش دختران و پسران کوثر شهدادی با قصه «نبرد سهراب» و گرد آفریده و رایان شاهی با قصه «ضحاک اهریمن» نیز روز شنبه هشتم آبان ساعت از بیچ انجمن قصه‌گویی اجرا خواهند کرد. وی خاطر نشان کرد: علاقه‌مندان برای تماشا و دیدن قصه‌های قصه‌گوینان استان هرمزگان در این مرحله ششم آبان ساعت ۱۶:۲۰ و هشتم آبان ساعت ۱۵:۰۰ از طریق صفحه اینستاگرام انجمن قصه‌گویی استان هرمزگان به آدرس Gheshegooue_hormozgan مراجعه کنند.

چهارشنبه ۵ آبان ۱۴۰۰، ۲۰ ربیع الاول ۱۴۴۳، ۲۷ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۲۸ (۱۲۲۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۵ - اذان مغرب: ۱۷:۳۲

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:
به دیگران اعتماد بیشم
خیلی‌ها مرتکب این اشتباه می‌شوند که زیاد در مورد خودشان حرف می‌زنند. هیچ چیز بدتر از لاف زدن در مورد خود، یک ارتباط را خراب نمی‌کند. یکی از بهترین راهکارها برای اینکه یاد بگیریم چطور با مردم ارتباط برقرار کنیم این است که به جای اینکه آنها را مجبور کنیم به حرفهایمان گوش دهند، از آنها بخواهیم در مورد خودشان حرف بزنند. این باعث می‌شود طرف مقابل احساس راحتی بیشتری کرده و اعتماد به نفسش بالا رود. همچنین موقعیتی ایجاد می‌کند که فرد مقابل هم همین کار را برای ما بکند و به حرفهایمان گوش دهد.

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۲۹	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۴
▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۱۶	▼ ۲۲	▼ ۲۱

آموزش آشپزی

اسنک مرغ

مواد لازم:
فیله مرغ: ۴ عدد
قارچ: ۲۰۰ گرم
۱ پیاز: ۱ عدد درشت
فلفل دلمه‌ای: ۱ عدد
نان تست: ۱۲ عدد
پنیر پیتزا: ۲۰۰ گرم
نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
طرز تهیه:
ابتدا پیاز را به صورت نگینی خرد

می‌کنیم و به همراه مقداری روغن در یک تابه مناسب تفت می‌دهیم تا سبک شود، سپس مقداری زردچوبه و فلفل سیاه اضافه می‌کنیم و تفت دادن را ادامه می‌دهیم تا پیساز و ادویه‌های ترکیب شوند.
در این مرحله فیله‌های مرغ را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و تابه اضافه می‌کنیم. حالا فیله‌ها را در حالی که تغییر رنگ دهند تفت می‌دهیم. در ادامه قارچ و فلفل دلمه‌ای را به صورت نگینی خرد کرده و به تابه اضافه می‌کنیم. تفت دادن مواد را ادامه می‌دهیم تا

قارچ‌ها آب بیندازند و آب اضافی شان به‌طور کامل تبخیر شود. در آخر مقداری نمک و ادویه به مواد اضافه می‌کنیم و تابه را کنار می‌گذاریم. حالا خشکی‌های اطراف نان‌های تست را با یک کارت تیز برش می‌زنیم. روی هر نان تست مقداری از مایه مرغ می‌ریزیم، سپس مقداری پنیر روی مایه مرغ می‌ریزیم و در آخر یک نان تست دیگر روی مایه مرغ و پنیر پیتزا قرار می‌دهیم و با یک دست کمی فشار می‌دهیم تا نان‌ها به هم بچسبند. یکی از نکاتی مهمی که هنگام درست کردن اسنک باید توجه داشته باشیم این

سبک زندگی

خانواده نمونه چه ویژگی‌هایی دارد؟

به فرزندان به تادوم و شکل گیری محیط امن خانوادگی کمک می‌کند. آزاد جباری روانشناس و زوج درمانگر، به تبیین مسئله چگونگی خانواده‌ی نمونه و ویژگی‌های آن پرداخت و گفت: با توجه به اینکه خانواده از اعضای انسانی تشکیل شده و هیچ انسانی کامل نیست قطعا نقصی در کارکرد خانواده ایجاد می‌شود. بهتر است به جای گفتن خانواده کامل و نمونه از اصطلاح خانواده‌ی به اندازه کافی خوب استفاده کرد. این روانشناس افزود: اعضای این خانواده‌ی خوب به یکدیگر کمک می‌کنند تا اعضای آن بهترین خود باشند و نقص‌های یکدیگر را بپذیرند، این خانواده در سعی هستند تا محیطی شاد و به دور از مقایسه و سرزنش و انتقاد مخرب داشته باشند. تعارضات و اختلافات را از طریق گفتگو حل کنند. جباری اضافه کرد: وجود تعارض در خانواده‌ی ای که به دنبال صمیمیت است اجتناب ناپذیر است، چرا که صمیمیت تعارض و گفتگو برای رسیدن به راه حل مشترک است. اگر می‌خواهیم خانواده‌ای خوب باشیم، باید سعی کنیم از یکدیگر شناخت پیدا کرده و فضای امنی را ایجاد کنیم تا هر یک از اعضا بتوانند دیدگاه‌ها و نظرات خود را بیان کنند. یادگیری مهارت‌های اصلی زندگی همچون شنیدن حرف‌های اعضای خانواده و مهارت حل مسئله از

خانواده نهاد ارزشمند و در عین حال حساس است. خانواده مرکز یادگیری مهارت‌های فردی و اجتماعی برای هر کسی بوده و در آینده موفق فرد، نقش اجتناب ناپذیری را ایفا می‌کند. خانواده همچون سقفی امن و محکم برای اعضای آن است که پدر و مادر ستون آن فرزندان دلیل شادی و طراوت این خانه اند. هر خانواده‌ای که تشکیل می‌شود و پس از آن که زوجی و طیفه پدری و مادری را می‌پذیرند، تمام تلاش‌شان را می‌کنند تا فرزندان در محیط آرام و مناسب پرورش پیدا کنند. مولفه‌هایی برای این که خانواده نمونه محسوب شوند و احساس خوشبختی را تمامی اعضای آن احساس کنند وجود دارد. اعتماد اعضای به یکدیگر و پذیرفتن شخصیت هم، توجه و محبت زن و شوهر در ابتدای زندگی و آموزش مهروری به فرزندان، تلاش برای اینکه محیط خانواده به دور از تنش و اضطراب و سرشار از صمیمیت و شادی باشد، احترام فرزندان به پدر و مادر و رعایت حریم‌های شخصیتی والدین فرزندان، شوخ طبعی، انتقادپذیری و... همه از مولفه‌های مهم و اساسی برای پدید آمدن یک خانواده موفق و نمونه هستند. یادگیری مهارت‌های همچون تصمیم‌گیری، حل مسئله، مهارت‌های ارتباطی، خودآگاهی و همدلی و هم چنین مدیریت احساسات و آموزش این مهم



ثبت اولین باران پاییزی در قشم

رسیدگی به وضعیت اماکن ورزشی منطقه میر مهناکیش توسط مدیر عامل شرکت عمران، آب و خدمات کیش صورت گرفت؛

