

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 ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۶ - طلوع آفتاب: ۶:۰۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۷ - غروب آفتاب: ۱۱:۰۱ - اذان مغرب: ۲۸:۱۷

رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان: باید سهم محصولات هرمزگان در بازار هند را افزایش دهیم



اقتصاد کیش - رئیس اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی هرمزگان گفت: در سال گذشته بیش از ۱۴۰ میلیون دلار حجم صادرات بین کشور هندوستان و استان هرمزگان بود. محمدرضا صفا در نشست فعالین اقتصادی هرمزگان با سفیر هند، افزود: خوشبختانه از دیرباز تاکنون همکاری های مشترک تجاری و اقتصادی و در پیمان بین کشور هندوستان و استان هرمزگان وجود داشته است. وی با بیان اینکه در سال گذشته بیش از ۱۴۰ میلیون دلار حجم صادرات مواد معدنی، خشکبار و میوه از استان هرمزگان به کشور هندوستان بوده است، اظهار کرد: در شش ماهه نخست سال جاری حجم این تبادل اقتصادی

دوشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۰، ۲۵ ربیع الاول ۱۴۴۳، ۱۰ نوامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۴۱ (۱۲۲۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانشنامه برای یک ارتباط موفق:

فرض کنید مخاطبان فقط یک نفر است به عنوان یک مدیر و رهبر، اغلب شما ناگزیر به سخنرانی برای گروهی از افراد هستید. تفاوتی نمیکنند که افراد حاضر در یک جلسه کاری باشند یا اجتماع کثیری از مردم، در هر صورت سخنرانی شما باید به گونه ای باشد که در افراد ایجاد صمیمیت کرده و این صمیمیت در کلام شما آشکار باشد. در مخاطب شما این احساس بوجود بیاید که گویی با او به صورت انفرادی و مستقیم ارتباط برقرار می کنید. رمز موفقیت در اینجا نادیده گرفتن کثرت جمعیت است، در نتیجه به راحتی می توانید پیام اصلی سخنرانی خود را به مخاطب انتقال دهید.

آموزش آشپزی



کدو حلوائی؛ قابل استفاده در غذا و شیرینی

طرز تهیه و دستور پخت کدو حلوائی:
۱. برای پخت کدو ابتدا خوب آن را بشویید. بعد ساقه کدو رو جدا کرده و از وسط نصف کنید. در صورتی که کدو حلوائی بزرگ بود برای اینکه سریع تر پخته شود و بتواند آن را در قابلمه جا کنید بهتر است آن را به تکه های کوچکتر تقسیم کنید.
۲. با کمک یک قاشق تخم های کدو حلوائی را از آن جدا کنید.
۳. تکه های کدو حلوائی را داخل قابلمه بزرگ بچینید. بهتر است که قسمت پوست کدو حلوائی کف قابلمه قرار بگیرد. به اندازه ۱/۶ لیوان آب کف قابلمه بریزید تا بعد از این که کدو حلوائی ها کاملاً سرد شد با یک

در ابتدای پخت از سوختن پوست و بو گرفتن کدو حلوائی جلوگیری کنید.
۴. حرارت را ملایم کنید و در قابلمه را ببندید تا کدو حلوائی به مدت ۱ تا ۲ ساعت بپزد. اگر کدو بزرگتر باشد به زمان بیشتری برای پخت نیاز دارد.
۵. مراقب باشید آب زیادی درون قابلمه نریزید چرا که کدو کمی آب می اندازد.
۶. برای چک کردن پخت کدو، با یک چنگال گوشت کدو را سوراخ کنید و در صورتی که کاملاً نرم شده بود کدو پخته و آماده است.
۷. بعد از این که کدو حلوائی ها کاملاً سرد شد با یک قاشق گوشت کدو را از پوست بترشید.

عکس روز



هالووین در ایران - لیلیا سادات عقیلی

حلاج

شرکت صنایع چوبی

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش
کلید سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲
جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز
صنعت ششم - پلاک R۶۱

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۵	▲ ۳۵	▲ ۳۵	▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۷
▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۲۲	▼ ۲۳

سبک زندگی

اضطراب؛ آفت جان انسان ها



در طول روز ششاید برای تمامی انسان ها تنش ها و مشکلاتی ایجاد شود که آن ها را عصبی و پر اضطراب کند که این موضوع کاملاً طبیعی است، اما نباید این استرس و تنش در وجود ما باقی بماند البته گفتنی است که استرس و اضطراب تفاوت های بسیار زیادی وجود دارد همه ما درگیر احساسات و افکار ناخوشایند می شویم، اما اینکه به حال بد ناشی از استرس است یا اضطراب و یا اینکه برای هر کدام باید چکاری انجام بدیم باید تفاوت استرس و اضطراب را بدانیم. استرس نشانه های مشخصی همچون بالا رفتن ضربان قلب، احساسات بدون کنترل، نفس نفس زدن، افکار منفی و مضطرب، بداخلاقی و پرخاش، حالت تهوع و سرگیجه، ناراحتی و نگرانی، تنهایی و دوری از جمع، اسهال یا یبوست و... است، اما اضطراب ویژگی هایی دارد برای مثال عموماً نگرانی شما همیشگی است و بعد از اقدام همچنان نگرانی ادامه دارد، عملکرد ما در زمان اضطراب دچار اختلال می شود اضطراب دلیل و منطقی عموماً وجود ندارد و از همه مهمتر اینکه کنترل آرام کردن خود در شرایطی که مضطرب هستیم خیلی سخت تر است. استرس و اضطراب دلایل مختلفی دارد که می توان به ترس از مورد تأیید واقع نشدن، ترس از ارزیابی منفی، تردید از انجام و عواقب یک عمل، نگرانی از مورد یک اتفاق ناگوار یا نامشخص، ترس از مرگ، ترس از از دست دادن عزیزان، شغل و ترس از تنهایی، توقع اینکه دیگران همیشه منصفانه رفتار کنند، توقع اینکه رویدادها مطابق میل فرمایند، اجبار به کسب مهارت و شایستگی در سطح بالا اشاره کرد. اما یک جای باید در مقابل این استرس بی جای ایستاد و مقاومت کرد. مهربان از آذینکتا و دانشساز درباره مدیریت استرس اظهار کرد: «برای مدیریت هر چه بهتر استرس فرد باید

کودک و نوجوان

اثرات قصه گویی و کتابخوانی برای کودکان

یک روانشناس گفت: قصه گویی و کتابخوانی در عصر ارتباطات، چون دانش و مهارت کاربردی و اجتماعی به کودک می دهد، باید مورد توجه والدین باشد. در حال حاضر ما در عصری زندگی می کنیم که ویژگی اصلی آن ارتباطات است. برای پیشرفت در عصر ارتباطات ابزاری نیاز است که به آن آگاهی و دانش می گویند. در اثر کتاب تجربه دانش می توان به مهارت دست پیدا کرد تا نیازمندی انسان نسبت به دانش و ارتباطات را برطرف کند. قصه و کتاب در سنین کودک از ابزار دانش است که به مهارت افزایش کودک در سنین بالا کمک می کند. مینا ارجمند پور، روانشناس و دکتری تخصصی روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، در رابطه با اثرات مثبتی که قصه گویی و کتابخوانی بر ویژگی های شناختی کودک دارد، بیان کرد: «بیشترین رشد انسان تا حدود ۶ سالگی و در سنین پایه است. کودک در سن پایه اغلب وقت و ارتباط خود را با والدین می گذراند. پدر و مادر برای توانمند کردن کودک خود می توانند از ابزاری به نام قصه و کتاب خوانی استفاده کنند. اگر کودکی در بزرگسالی ارتباطات و توانمندی پایینی داشته باشد، می توان ریشه آن را در نوع ارتباط والدین در سنین پایه و این که اطلاعات از طریق کتابخوانی و قصه خوانی به کودک منتقل نشده است، جست و جو کرد.

نکته

باور کنید زندگی ارزش زیستن و ادامه دادن را دارد. این باور به خلق حقایق کمک خواهد کرد.

ویلیام جیمز

وحتی بافتی

طرز آسبزه بر گلشن عذار خوش است
معین است که گلشن به نوبهار خوش است
چه خوش بود طرف روی یار از خط سبزه
بلی چو سبزه دمد طرف لاله زار خوش است
اگر چه خوش نبود در نظر غبار ولی
گر از خط تو بود در نظر غبار خوش است
به بوی مشک جراحیات شود فزون و مرا
جراحیات دل از آن خط مشکبار خوش است
به یاد سبزه خطی گشت سبزه کن و وحشی
که سبزه سرزده اطراف جویبار خوش است

کاریکاتور

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه