

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 (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

کمیسیون مشترک برجام عصر امروز برگزار می شود



سریس سیاسی - مذاکرات سه جانبه ایران، چین و روسیه با هماهنگی کننده اتحادیه اروپا/ کمیسیون مشترک برجام عصر امروز؛ دوشنبه برگزار می شود
سرپرست نمایندگی جمهوری اسلامی ایران در سازمان های بین المللی مستقر در وین گفت: ملاقات های دو جانبه و سه جانبه ای را در سطوح کارشناسی و سطح روسای هیات های چین و روسیه و نیز با هماهنگی کننده اتحادیه اروپا آقای انریکه مورا برگزار خواهد کرد
گفتگوهای اصلی کمیسیون مشترک برجام امسروز بعد از ظهر در محل هتل کوبورگ با حضور تمامی هیات های اصلی عضو برجام برگزار خواهد شد.
محمد رضا غایبی با اشاره به روند کاری تیم

دوشنبه ۸ آذر ۱۴۰۰، ۲۳ ربیع الثانی ۱۴۴۳، ۲۹ نوامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۶۱ (۱۲۴۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
☀️ ۲۷ 🌧️ ۲۲	☀️ ۲۸ 🌧️ ۱۸	☀️ ۲۶ 🌧️ ۲۱	☀️ ۲۸ 🌧️ ۱۸	☀️ ۲۹ 🌧️ ۱۷	☀️ ۲۷ 🌧️ ۱۲	☀️ ۲۸ 🌧️ ۱۸	☀️ ۲۸ 🌧️ ۱۷

نکته
مأموریت من در زندگی صرفا تلاشی برای زنده ماندن نیست، بلکه هدفم کامیابی و موفقیت است و این کامیابی و موفقیت به دست نمی آید مگر با شوق و شفتت، کمی شوخ طبعی و داشتن سبک و سیاق خود در زندگی...
مایا آنجلو

آموزش آشپزی

ته شیری؛ غذای جذاب جنوبی

مواد لازم:
۱ پیمانه برنج ترجیحا محلی
۲ پیمانه شیر پر چرب
۱/۲ قاشق مخ نمک
۱ ق روغن ترجیحا روغن حیوانی
پیاز داغ به میزان لازم

طرز تهیه:
۱. برنج شسته رو در شیر در حال جوشیدن ریخته نمک و روغن و اضافه کرده دم کن میزایم و اجازه میدیم برنج در شیر دم بکشد.

نکته: میزان ریختن شیر بستگی به نوع برنجتون داره ممکنه کمتر و یا بیشتر به شیر احتیاج پیدا کنید
۲. بعد از دم کشیدن روش پیاز داغ می ریزیم که به صورت سستی با روغن حیوانی تهیه میشه اگر در دسترس نبود با کره یا روغن نباتی هم میتونیم با انواع کباب و یا کتلت و هر چیزی که دوست دارید نوش جان کنید.
ته شیر یه مدل برنج جنوبی است که با شیر تهیه می شود و بسیار مقوی و خوشمزه است.

کودک و نوجوان

راهکارهایی برای رشد حرفه ای و شخصی جوانان در زندگی

۱. هرگز یادگیری را متوقف نکنید
اینکه مدرک خود را گرفته اید به این معنا نیست که دیگر نیازی به یادگیری ندارید. همیشه چیز جدیدی برای یادگیری وجود دارد تا بتوانید دانش خود را گسترش دهید و نسخه بهتری از خودتان بسازید.
به لطف اینترنت، امروزه می توانید تقریبا همه چیز را بیاموزید و بفهمید. کار دیگری که افراد می توانند انجام دهند این است که به تمام تجربیات خود در زندگی شخصیشان به عنوان یک آموزه و درس نگاه کنند.

۲. کشف مهارت های جدید
مهارت هایی که با آنها متولد می شوید لزوما تنها مهارت هایی نیستند که تا آخر عمر دارید. همیشه فرصت هایی برای شما وجود دارد که مجموعه مهارت های خود را افزایش داده و از پتانسیل کامل خود استفاده کنید.
از بازاریابی رسانه های اجتماعی گرفته تا طراحی گرافیک، اینترنت داری و بینارها و دوره های آنلاین برای هر مهارتی است که می خواهید یاد بگیرید. یادگیری یک مهارت جدید همچنین مجموعه کاملا جدیدی از فرصت ها را برای شما ایجاد می کند که ممکن است قبلا با آنها مواجه نشده باشید.

۳. قهرمانان خود را پیدا کنید
سرمایه گذاری روی خود به این معنا نیست که نمی توانید روی دیگران تمرکز کنید. چه کسی به شما انگیزه می دهد تا عملکرد بهتری داشته باشید؟ نگاهتان به چه کسانی است و دوست دارید شبیه به چه کسی باشید؟
یافتن افرادی که شما را وادار به تلاش بیشتر برای بهبود خود و حرفه خود می کنند، برای رشد شما ضروری است. به همین دلیل است که افراد به دنبال مشاورها و الگوهای خود هستند. قهرمان شما می تواند پدرتان، معلمتان، همکاران یا حتی صاحب رستوران مورد علاقه تان باشد. هر کسی که به شما انگیزه می دهد.
۴. اهداف شخصی تعیین کنید
موفقیت از نظر شما چه تعریفی دارد؟ اگر موفقیت را برای خود تعریف نکنید، نمی توانید به آن دست پیدا کنید. تعیین یک هدف شخصی به کار و روزهای تان زیبایی می دهد. حالا شما چیزی دارید که باید به دنبال آن باشید.
هر چند، داشتن یک هدف و رویای بزرگ مهم است، اما به یاد داشته باشید که آن را واقع بینانه نگه دارید. اگر هدفتان بیش از حد دست نیافتنی است، ممکن است بعد از کمی تلاش ناامید و خسته شوید.
۵. برای پولتان برنامه داشته باشید
هیچ کس نمی خواهد با بدی زندگی کند. به همین دلیل است که استفاده درست از پول و داشتن سواد مالی می تواند یک تجربه رهایی بخش باشد. داشتن سواد مالی همچنین به فرد کمک می کند متوجه شود که درآمدش تنها به زمان و تلاش او متکی نیست. مثلا در آمد غیر فعال، به شما کمک می کند تا هنگام خواب به معنای واقعی کلمه درآمد داشته باشید، زیرا پول شما در یک سرمایه گذاری موثر قرار دارد.
۶. دفتر روزنگار داشته باشید
ثبت احساسات و افکار تان بدون قضاوت یک عمل سالم و درست برای سرمایه گذاری روی خودتان است. یک مطالعه نشان داده است که این کار نه تنها به افراد کمک می کند ذهنشان را پاک کنند بلکه استرسشان را نیز کاهش داده و اضطرابشان را کنترل می کند.
مطالعه دیگری نشان داده است که نوشتن افسردگی را در بین افرادی که به آن مبتلا بوده اند به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.
بهترین جنبه نوشتن این است که هیچ قانونی در مورد

عکس روز

رای اعتماد به «یوسف نوری» وزیر پیشنهادی آموزش و پرورش

اجرای عملیات زیرسازی و آسفالت کوچه های منطقه مسکونی بومیان کیش توسط شرکت عمران، آب و خدمات صورت گرفت؛

