

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۳ - طلوع آفتاب: ۶:۱۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۴ - اذان مغرب: ۱۸:۱۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۹
▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۲۰	▼ ۱۷	▼ ۱۷	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۴

برنامه سینمالبخند کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
بمجاوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و اشاد هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷۱-۶۰۶
eghtesadekesh@yahoo.com

یکشنبه ۱۴۰۰/۱۲/۸
شهر گریه ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور (رایگان) ... ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

یکشنبه ۸ اسفند ۱۴۰۰، ۲۵ رجب ۱۴۴۳، ۲۷ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۲۳ (۱۳۰۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته
هیچ چیز در زندگی شیرین تر از این نیست که کسی انسان را دوست بدارد. من در زندگانی خود هر وقت فهمیده ام که مورد محبت کسی هستم، مثل این بوده است که دست خداوند را بر شانه خویش احساس کرده ام.

چارلز مورگان

آموزش آشپزی

قزل آلائی تنوری

مواد لازم:
ماهی یک عدد
سیب زمینی (ورقه شده) ۲ عدد
آبلیمو ۳ قاشق غذاخوری
روغن زیتون ۲/۱ پیمانه (لیوان)
زعفران آب کرده (خلیظ) یک قاشق چای خوری
سیب (پوره شده) ۲ حبه
سبزیجات (برای تزیین و اختیاری) به مقدار لازم
رب انار به مقدار لازم
نمک و فلفل و زرد چوبه به مقدار لازم
لیموترش و زردچوبه به مقدار لازم

طرز تهیه:
ابتدا درون یک کاسه نمک را همراه با فلفل و پوره سیب مخلوط کنید، سپس زردچوبه آبلیمو و نصف روغن زیتون را همراه با زعفران به این مواد اضافه نمایید، حالا روی پوست ماهی و داخل شکم آن را مرینیت کنید. ماهی را برای مدت زمان ۶۰ دقیقه درون یخچال قرار دهید تا حساسی ادویه ها بخورد گوشت ماهی برود. حالا سیب را با ورقه های فویل بپوشانید سپس روی فویل را چرب کرده و بر روی آن سیب زمینی های ورقه شده را بچینید.
سطح روی سیب زمینی ها را هم چرب کنید و پس از آن فیله ماهی را روی سیب زمینی ها قرار دهید. با انجام دادن این ترند شما از چسبیدن خوراک ماهی مجلسی به فویل جلوگیری می کنید. اکنون با باقی خود را همراه با سبزی تازه و پیلی ایرانی سرو نمایید.

عکس روز

اشرف زابلی

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group

تاپ تورز

مجلس وید

کورش هتل

www.tptours_group.ir

کودک و نوجوان

به همراه کودک خانه تکانی کنید...

خانه تکانی زندگی اش عکس بگیریم و داخل آلبوم قرار دهیم. با این روش می توانیم وقت او را با راحتی پر کنیم و خودمان به کارهای مهم تر برسیم. به همراه کودک خانه تکانی کنید
اما به کودکان بزرگ تر باید کارهایی با مسئولیت بیشتر داده شود؛ مثل تمیز کردن کاشی های آشپزخانه، جاروبرقی کشیدن و... اما چنین کارهایی بعضی اوقات خواست آنها نیست و نمی خواهند آن کارها را انجام دهند، زیرا با بزرگ تر شدن کودکان مسئولیت های آنان در رابطه با مدرسه افزایش می یابد؛ آنها حداقل دو، سه ساعت باید به طور روزانه به انجام تکالیف مدرسه بپردازند و حدود شش ساعت یا بیشتر هم در کلاس درس باشند. در چنین شرایطی اضافه کردن کارهای دیگر آنها را خسته و عصبی می کند.
در این صورت والدین می توانند کاری را که فرزندشان در مدرسه انجام می دهد، در نظر گرفته و بر برنامه انجام کارهای خانه را بر اساس آن و به طور مناسب تنظیم کنند؛ مثلاً می توان انجام کار خانه را به روزهای آخر هفته موکول کرد.
از داد زدن بر سر بچه ها در مورد نحوه تمیز کاری، جدا خودداری کنید، می توانید با خوشنردی به آنها توضیحات لازم را بدهید تا با مشارکتی دوستانه یک خانه تکانی را تجربه کنند.
خانه تکانی، روحیه کار دسته جمعی را میان افراد خانواده بالا می برد و به آنها آموزش می دهد، مسئولیت تمیزی کردن خانه نباید بر دوش یک نفر باشد و بهتر است همه افراد در خانه با یکدیگر همکاری کنند؛ در این صورت هیچ وقت یک نفر خسته نخواهد شد. با این اقدامات علاوه بر افزایش صمیمیت، روح همکاری و مشارکت در خانواده تقویت می شود و سبک زندگی

مهارت هایی که برای زندگی ضروری هستند

یک روانشناس گفت: برخی مهارت ها وجود دارند که یادگیری و تمرین آنها برای همه افراد در طول زندگی بسیار مهم است.
یوسف قاسمی روانشناس گفت: برخی مهارت ها وجود دارند که یادگیری و تمرین آنها برای همه افراد در طول زندگی بسیار مهم است؛ این مهارت ها بر روی زندگی روزمره و ارتباطات افراد موثر است.
مهارت خودآگاهی
این روانشناس گفت: این مهارت در شناسایی نقاط ضعف و قوت و یافتن تصویری از هویت موثر است، و کمک می کند که افراد درک بهتری از شرایط خود در جامعه و حق و حقوق خود داشته باشند و به دنبال اصلاح کاستی ها باشند.
مهارت همدلی
به گفته قاسمی مزیت این مهارت درک کردن دیگران در شرایط متفاوت است، این مهارت به دوست داشتن و دوست داشته شدن و روابط اجتماعی محبت آمیز بین افراد کمک می کند. افزایش این مهارت در جامعه نیز تاثیرات مثبتی خواهد داشت.
مهارت روابط بین فردی
او گفت: این مهارت باعث تقویت عزت نفس در کنار مشارکت و همکاری با دیگران می شود. افزایش مهارت روابط بین فردی موجب تقویت دوستی های سالم می شود و می تواند به افراد در تنظیم روابط اجتماعی خود کمک کند تا حضوری فعال در جامعه داشته باشند.

قوانین جهانی موقفیت

۳۸. قانون ارتباطات
ارتباط شما با هر کسی به هر میزان از کیفیت و کمیت میتواند کیفیت روابط شما را تعیین کند. و شما برای داشتن روابط خوب و حفظ کردن آنها به زمان نیاز دارید.

وطواط
مشکست توده توده نهاده بر ارغوان
زلفین حلقه حلقه آن ماه دلستان
زان توده توده مشک آیدم حقیر
زین حلقه حلقه تنگ آیدم بجان
چون قطره قطره آب لطیفست عارضش
وز نور شعله شعله نهاده بر ارغوان
زان قطره قطره آبست چون بخار
زین شعله شعله نارست چون دخان
هر روز دجله دجله بر آرم من از سرشک
کو طرفه طرفه گل شکفانند بوستان
زان دجله دجله دجله بغداد را مدد
زین طرفه طرفه شمشاد شد نوان
تا پشته پشته بار فراقش همی کنم
چون ذره ذره کرد مرا بر هوا هوان
زان پشته پشته کوه آیدم سیران
زین ذره ذره کرد آیدم گران
هجراتش باره باره زمن برد خواب و خور
من خیره خیره مانده ز دست عنا عیان

کاریکاتور

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

www.tptours_group.ir