

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶ ▼ ۲۱	▲ ۲۸ ▼ ۱۵	▲ ۲۷ ▼ ۱۹	▲ ۲۹ ▼ ۱۹	▲ ۲۸ ▼ ۱۶	▲ ۲۸ ▼ ۱۲	▲ ۲۷ ▼ ۱۹	▲ ۲۷ ▼ ۱۲

سبک زندگی

نتیجه ارتباط موثر یعنی گفتگو داشتن موثر

قاسمی گفت: برای داشتن روابط موثر زناشویی باید دو اصل را رعایت کنیم که در این متن به آن اشاره شده است. زهره قاسمی روانشناس بالینی درباره ارتباط موثر گفت: ارتباط موثر یکی از مهارت‌های بین فردی است که متمرکز بر ارتباط است. ارتباط یعنی یکسو من یکسو دیگر مراجع کننده است. زمانی که یک مراجعه کننده با همسرش به چالش خورده بود و وقتی ریشه باری کردیم متوجه شدیم این دو مشکلاتشان در ارتباط موثر است و آن‌ها المان‌های این ارتباط را بلد نیستند. او در ادامه گفت: خانم مراجعه کننده وقتی میخواست با همسرش ارتباط بگیرد نمی‌توانست گفتگوی موثری را داشته باشد، زیرا این خانم اصلا در گفتگو با همسرش گوش دادن فعال (نداشت و وقتی همسرش

با او صحبت میکرد اصلا توجه و تمرکز نسبت به صحبت‌های همسرش نداشت و تماس چشمی در این گفتگو را رعایت نمی‌کرد و نهایت این گفتگو به گفت و گویدی تبدیل میشد. قاسمی بیان کرد: اولین آموزش من به این خانم این بود که وقتی همسرش راجع به موضوعی صحبت می‌کند حتما کنارش بنشیند و گوشه‌های خود را کنار گذاشته و تماس چشمی برقرار کند. تمام این موارد المان‌های گوش دادن فعال هست و در ادامه حتما همدلی داشته باشند و اگر لازم قدر دانی هم است این چاشنی را به گفتگویشان اضافه کنند. به همین سسادی می‌توانیم یک گفتگو موثر را رقم بزنیم که منجر به ارتباط موثر خواهد شد. او تصریح کرد: موضوع بعدی در این زوج درخواست‌های خانم از

آموزش آشپزی

کیک لمینگتون استرالیایی

مواد لازم:

آرد	۳۰۰ گرم
شکر	۱۶۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد
کره نرم شده در دمای محیط	۹۰ گرم
شیر	۱/۲ پیمانه
بیکینگ پودر	۲ قاشق چای خوری
وانیل	۱/۴ قاشق چای خوری
نمک	۱/۸ قاشق چای خوری

مواد لازم برای سس شکلاتی:

شکلات سیاه	۱۵۰ گرم
خامصیجان	۵۰ گرم
شیر	۵ قاشق غذاخوری
پودر کاکائو	۲۰ گرم

پودر قند ۲۰۰ گرم
پودر نارگیل حدود ۱/۵ پیمانه

طرز تهیه:

ابتدا فر را با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد گرم کنید. کف قالب مربع شکل ۲۰ سانتی متری یا قالب گرد ۲۳ سانتی متری را کاغذ روغنی بیندازید. شکر و کره هم دما با اتاق را به مدت ۳-۴ دقیقه با همزن بزنید تا گرم و رنگ و سبک شود. تخم مرغ‌ها را یکی یکی اضافه کرده و هر بار ۱ دقیقه هم بزنید. وانیل را اضافه کرده هم بزنید. آرد، بیکینگ پودر و نمک را از قبل مخلوط کرده و ۳ بار الک کنید. در سه مرحله آرد و شیر را اضافه کرده و هم بزنید تا مایه کیک یکدست شود. خمیر این کیک حالت غلیظی دارد و بعد از ریختن داخل قالب باید با پشت قاشق سطح خمیر را صاف کنید. قالب را به مدت ۴۰ دقیقه در فر بگذارید تا بپزد و روی آن طلایی شود. شکلات را تکه تکه کنید و به همراه خامه، شیر، پودر

شاورما سوری (عربی)

shawarma

جزیره کیش / صیفین قدیم
روبه روی خانه بومیان
☎ ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

انواع نون‌پزیدنیهای گرم و سرد نمیریزی و غذاهای عربی

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق 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: ۴۴۲۴۹۶۹۹ - ۴۴۲۴۹۹۹۹ (۰۷۶) فکس: ۴۴۲۴۹۶۸۸ امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱ eghtesadekish@yahoo.com eghtesad-kish.ir

سه شنبه ۲۶ دی ۱۴۰۲، ۴ رجب ۱۴۴۵، ۱۶ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۳۹۱ (۱۷۷۵ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

هیچ کس نمی‌تواند به تنهایی از زیبایی‌ای که درک می‌کند لذت ببرد.

جبران خلیل جبران

ایامیدانیدهای جالب ورزشی

✓ آیا می‌دانید تئیس را در ابتدا با دست بدون دستکش بازی می‌کردند؟

✓ آیا می‌دانید توپ فوتبال به طور متوسط از ۳۲ تکه چرم تشکیل شده و ۶۴۲ کوک آن‌ها را به یکدیگر متصل نگه داشته است؟

✓ آیا می‌دانید والیبال در سال ۱۸۹۵ اختراع شد؟

ولی اله فاتحی (فاتح)

ایران و عشق خاک و وطن چه پر بهاست بهتر حفظ خاک و وطن جان و دل کجاست این جان فدای خاک تو ایران عزیز جان هر گوشه‌ات برای منش چون که کیبیاست هر جا هوای عشق تو باشد به دل مدام بر جای جای خاک توام و چه عشق ماست ای خونیهای خاک رخت جان بی قرار هر ذره خاک پاک تو ما را چه پر بهاست خورشید سایه گستر دنیای مانتویی هستی تو سر فراز تو را این چنین رواست از دل به در نمی‌شود آخر هوای تو هر جا به عالم امکان تو را دعاست ما بینم و خاک پاک تو ایران سر فراز جز خاک مهر و عشق تو ما را کجا صفاست خاکت هر آن مر است به جان تو نیای چشم از دل کجا روی به رخت نغمه‌ها به باست آرام جان من به جهان ای به جان تو بی هر جا تو راست عشق و به هر جا تو راست "فاتح" از خاک پاک و وطن خویتر کجاست؟ بی تویی چشم تو از بهر جان شفاست

کاریکاتور

عکس روز

اشرف زابلی - کیشوند

گروه هتل‌های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز

هتل ویرا
هتل بزرگ کوروش

www.ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586

اینترنت Wireless

تیام رایان کیش، کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره 5
شماره واتس اپ 076 4480 5000
تیام نت شیراز 071 91014805
تیام رایان کیش 076 44805
تیام نت شیراز

www.tiyam.com