

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۴ - اذان مغرب: ۱۷:۴۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۵ ▼ ۱۹	▲ ۲۸ ▼ ۱۴	▲ ۲۶ ▼ ۱۸	▲ ۲۷ ▼ ۱۷	▲ ۲۸ ▼ ۱۳	▲ ۲۵ ▼ ۱۱	▲ ۲۶ ▼ ۱۶	▲ ۲۴ ▼ ۱۰

سبک زندگی

تاب آوری یک مولفه اصلی زندگی آگاهانه است



یک روانشناس بالینی گفت: یکی از مولفه‌های اصلی یک زندگی آگاهانه تقویت تاب آوری است. زهره قاسمی، روانشناس بالینی گفت: تاب آوری به زبان ساده یعنی فرد بتواند خودش را از لحاظ روانی و عاطفی با شرایط پیچیده و تغییرات آن به شکل مناسب و گام به گام تطبیق دهد و به خوبی نقش موثر خود را ایفا کند. او در ادامه با اشاره به این که تاب آوری کیفیتی روانشناختی است، بیان کرد: تاب آوری اجازه می‌دهد افراد زمین نخورند، اما از جابجایی‌ها و با قدرتی بیش از قبل به زندگی ادامه بدهند. قاسمی گفت: تاب آوری ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی و همچنین تربیتی است. اگر کسی ژن تاب آوری را داشته باشد، اما محیط رشد در دوران کودکی هرگز اجازه فعال شدن این ژن را ندهد. به مهارت تاب آوری نخواهد رسید.

گرفتن از وضعیت دشوار معنا و عمق پیدا کردن از رنجها. روانشناس بالینی چرایی و اهمیت این ۶ مهارت برای تاب آوری را این گونه بیان کرد: کسانی که تاب آوری کمی دارند این مهارت را بلد نیستند. اغلب در تمامی مشکلات حس قربانی بودن را تجربه می‌کنند و سطح مقابله‌ای آن‌ها در برابر مشکلات فرار است و این افراد می‌توانند پر خوری و کم خوری / مصرف مواد مخدر / اقدام‌های رفتاری پر خطر مثل روابط بی حد و مرز بی در پی غلط داشته باشند. او گفت: داشتن این مهارت به شما کمک می‌کند تا با زندگی راحتتر و بهتر کنار بیایید. با داشتن این مهارت مانند آب جاری رودخانه‌ای می‌شوید که به موانع برخورد می‌کند آن‌هایی که می‌توانند را تغییر می‌دهد و برخی دیگر را راه می‌کند.

آموزش آشپزی

فان کیک شکلاتی



مواد لازم سس کارامل:
شکر ۱۰۰ گرم
آب ۶۰ گرم
مواد لازم کرم فلن:
تخم مرغ ۵ عدد
شیر عسلی ۱ قوطی
شیر ۳۸۰ گرم
اسانس وانیل ۱ قاشق چای خوری
مواد لازم کیک شکلاتی:
تخم مرغ ۴ عدد
پیمانه ۱
پودر کاکائو ۱/۲ پیمانه
شیر ۱/۲ پیمانه
روغن ۱/۲ پیمانه

شکر آرد
بکینگ پودر
طرز تهیه:
ابتدایک قالب میان تهی به قطر ۲۰ سانت را چرب کنید. شکر و آرد در یک ظرف روی حرارت متوسط قرار دهید تا شکر ذوب شود و تبدیل به سس کارامل شود. سپس سس کارامل را کف قالب ریخته و خوب بچرخانید. تخم مرغ را به همراه شیر عسلی، شیر و عصاره وانیل را در یک ظرف بریزید و با دانه همزن، آنها را با یکدیگر ترکیب کنید. مواد آماده شده را روی سس کارامل بریزید و در یک ظرف بزرگ تا نصف آب جوش بریزید و قالب مواد را در ظرف آب بگذارید و ظرف را در فر بگذارید. فر را با دمای ۲۲۰ درجه سانتی گراد روشن کنید و بگذارید تا حدود ۲۰ دقیقه بپزد. تخم خارج کنید.

اطلاعیه

قابل توجه علاقمندان به مسابقات فوتسال

قابل توجه شرکت‌ها، موسسات، کارخانجات، مراکز تجاری و بازارها، مراکز صنعتی، هتل‌ها و اماکن گردشگری کیش

برگزاری مسابقات فوتسال جام فجر

تلفن ثبت نام و هماهنگی: ۰۹۳۵۴۰۱۸۵۳۸ - ۰۹۱۵۶۸۸۹۴۹۹

هیئت ورزش‌های کارگری منطقه آزاد کیش

چهارشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۲، ۵ رجب ۱۴۴۵، ۱۷ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۳۹۲ (۱۷۷۶ دوره جدید) قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان
وجود موانع، تنها به این معنی است که باید عزم خود را برای رسیدن به هدف‌های ارزشمند، جزمتر کنید.
آنتونی رابینز

آیامیدانیدهای جالب ورزشی

- ✓ آیا می‌دانید فوتبال پرطرفدارترین ورزش است؟
- ✓ آیا می‌دانید بولینگ نخستین بار در مصر باستان انجام می‌شده است؟
- ✓ آیا می‌دانید میله بولینگ با شیب ۷.۵ درجه سقوط خواهد کرد؟
- ✓ آیا می‌دانید پرچم المپیک در سال ۱۹۱۳ طراحی شده است؟

مولانا

بی‌همگان به سرشود بی‌توبه سر نمی‌شود
خاک تو دارد این دلم جای دگر نمی‌شود
دیده‌مقل مست تو چرخه چرخ بست تو
گوش طرب به دست تویی توبه سر نمی‌شود
جان تو جوش می‌کند دل ز تو نوش می‌کند
عقل خروش می‌کنند بی‌توبه سر نمی‌شود
خمر من و خمر من باغ من و بهار من
خواب من و قران من بی‌توبه سر نمی‌شود
دل‌بهنایر کنی توبه کنده شکستی
این همه خود تومی کنی بی‌توبه سر نمی‌شود
بی‌تو اگر به سر شدی زیر جهان زیر شدی
باغ م سفر شدی بی‌توبه سر نمی‌شود
گر توستی قدم شور و در تو کفی علم شوم
دور بوی علم شوم بی‌توبه سر نمی‌شود
خواب مرا بیست‌های نقش مرا بیست‌های
وز همام گسسته‌ای بی‌توبه سر نمی‌شود
گر تو نباشی بار من گشت خواب کار من
مونس و غمگسار من بی‌توبه سر نمی‌شود
بی‌تو زندگی تو شوم بی‌توبه سر نمی‌شود
سر زخم تو چون کشم بی‌توبه سر نمی‌شود
هر چه بگویم ای سدا نیست جدار نیکواید
هم تو بگو به لطف خود بی‌توبه سر نمی‌شود

کاریکاتور



عکس روز



اردبیل سپید پوش

معرفی دفاتر املاک جزیره زیبای کیش

املاک دکاموند

به مدیریت: سید احمد سیدی
۰۹۱۲۱۱۰۳۰۰۷
آدرس: خیابان کاشانی، جنب بازار بهکیش، ساختمان ایران سازه، طبقه ۷

املاک برتر

با مدیریت: خانم جعفرزاده
با املاک برتر. برترینها
انتخاب شماست
۰۹۱۳۳۱۱۳۰۰۹
آدرس: میدان ساحل، بازار دیپلمات، طبقه اول، واحد ۱۰۷

املاک سرزمین کیش

با مدیریت: مهدی محلوجی
(کارشناس ارشد حقوق)
۰۷۶-۴۴۴۲۴۰۰۰
آدرس: خیابان فردوسی و ویلاهای مروارید، پلاک ۷۰۷ و ۷۰۹

املاک کارا

به مدیریت: امیر حسین صادقی
۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵
آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، پلاک ۷۱۱، واحد همکف

املاک ایده آل

به مدیریت: عیسی پور
۰۹۹۱۸۰۱۸۹۰۴
۴۴۴۸۸۰۶۱-۵
آدرس: نوبنیاد ۳، مرکز خرید آرین، طبقه همکف، جنب نانواپی بربری، غرفه ۱۱

املاک برزو

به مدیریت: امید برزو
۰۹۱۲۱۱۳۴۴۸۸
آدرس: میدان سنایی، ساختمان بیست، طبقه همکف، واحد G۱۴

املاک قصر هخامنشیان

به مدیریت: محمدی
۰۹۳۴۷۶۸۵۰۸۰
۰۹۳۴۷۶۹۵۰۸۰
۰۷۶۴۴۴۲۵۰۸۰
آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، پلاک ۷۱۷

املاک آتیه

به مدیریت: خانم ابادری نژاد
۰۹۳۴۷۶۹۱۱۰۰
آدرس: برج مونا، طبقه اول، واحد ۳