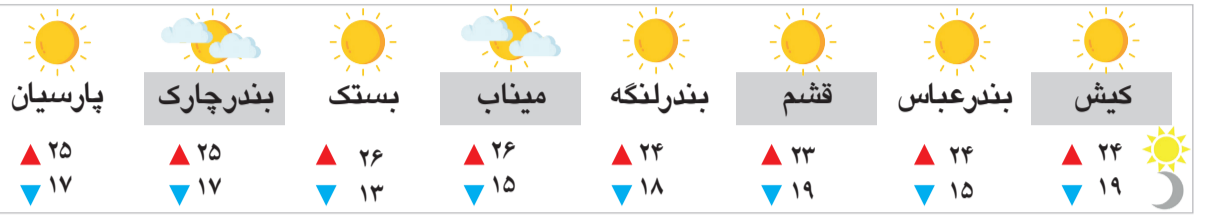


اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۵ - طلوع آفتاب: ۱۱:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۵:۱۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۹ - اذان مغرب: ۱۵:۱۸



کودک و نوجوان

راهکارهای خود شکوفایی جوانان

یک روانشناس گفت: اعتماد به نفس و عزت نفس، شجاعت و قدرت، ابراز وجود و باور ارزشمند بودن، جوانان را برای رسیدن به اهداف و موفقیت کمک می کند.

حمید سرمدی با بیان اینکه پذیرش تفاوت فردی از سوی جوانان یک ضرورت انکارناپذیر است، ادامه داد: جوان نباید خودش را در معرض مقایسه با دیگران قرار دهد، زیرا هر فردی دارای خصوصیات، ویژگی ها و استعداد های خاصی است که باید مورد پذیرش خود باشد. بنابراین پذیرش اینکه هر شخص با دیگران تفاوت دارد و اهمیت قائل شدن به این امر که قرار نیست همه در یک خط و یا یک روش حرکت و رشد داشته باشند، خودپذیری اعتماد به نفس و عزت نفس را در درون فرد تقویت می کند.

وی با توصیه به اینکه جوانان از بزرگنمایی مشکلات چشم پوشی کنند، تصریح کرد: جوان در نظر داشته باشد که هر شخصی دارای مسائل و مشکلاتی در زندگی است و مادامی که زندگی در جریان است برای زیستن و حل موضوع ها باید تلاش کند. بنابراین ضرورت دارد با چالش ها منطقی برخورد کرده و اصل سازگاری را به عنوان لازمه زندگی بپذیرد.

این روانشناس با اشاره به اهمیت مدیریت احساسات، بیان کرد: به کار گرفتن احساسات در مکان های مناسب و زمان مورد نیاز در حد متعادل و استفاده از کلمات مناسب برای ابراز احساسات از روند خود شکوفایی موثر است. وی اضافه کرد: در فرایند نیاز به تغییرات رفتاری، بیان کردن احساسات به صورت روشن و واضح برای افزایش اعتماد به نفس مؤثر بوده و در این زمینه جوان باید با تغییرات ظاهری خلق و خوی و رفتاری خود آشنا باشد تا این تغییرات را بپذیرد و در اجتماع موفق عمل کند.

وی تأکید کرد: ارتباط سالم و مفید با اعضای خانواده اثر مهمی بر سلامت و بهداشت روان و جسم جوان دارد و پذیرش مسئولیت آشنا بودن با وظایف و

آموزش آشپزی

دسر ام علی (عربی)

مواد لازم:

- خمه ۲۵۰ گرم
- شیر ۱۵۰ گرم
- شکر ۵ قاشق غذاخوری
- پودر قند ۵ قاشق غذاخوری
- دارچین ۱/۲ قاشق چایخوری
- وانیل ۱/۸ قاشق چایخوری
- شعیره ۳۰ گرم
- کره ۲۰ گرم
- شیرعسلی ۲ قاشق غذاخوری



طرز تهیه:
برای شروع ابتدا رشته شعیره را خرد کرده و داخل کره به مدت ۵ دقیقه با حرارت کم تفت دهید.
در ظرف دیگری خامه، شیر، شکر، پودر قند، دارچین و وانیل را با همزن بزنید تا کاملاً یکدست شود و داخل شعیره ریخته و شیرعسلی را هم اضافه کنید و اجازه دهید تا به جوش برسد سپس حرارت را کم کنید تا حدود ۱۰ دقیقه رشته ها کمی بپزد و دسر کمی غلیظ شود.
به غلظت فرنی شسل باشد چون بعد از سرد شدن سفت تر می شود. سپس داخل ظرف سرو ریخته و کنار بگذارید تا خنک شود. سپس روی آن کمی کشمش، گردو نگینی، پودر نارگیل و خلال پسته بریزید و نوش جان کنید.

جان کنید.
دسر را داخل یخچال نذارید و در دمای محیط قرار بدید تا خنک بشه و سرو کنید. شیرینی دسر ذائقه ای ست و می توانید بنابر سلیقه خود کمتر کنید.
باین مقدار مواد ۳ دسر لیوانی خواهید داشت.

دکتر مریم آقایی

جراح - دندانپزشک نظام پزشکی ۱۲۹۹۴۱

درمان ریشه، ایمپلنت، ترمیمی، لمینیت و زیبایی

پروتز متحرک و ثابت

کلینیک دندانپزشکی دکتر آقایی

۰۷۶۴۴۴۸۱۱۶۰ - ۰۹۱۷۳۹۷۶۸۲۲

کیش، خیابان رودکی، رویامال
طبقه دوم، لاین B، واحد ۲۰۶



اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه رسانه ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق 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: ۴۴۴۳۴۹۹۹ - ۴۴۴۳۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۳۴۹۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۳۰۲۸۵
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

سخن بزرگان

به دختران خود یاد دهید قبل از آنکه ازدواج کنند به آرزوهای خود برسند، مردان غول چراغ جادوی علاءالدین نیستند.
"برتراند راسل"

کاریکاتور



سعدی

تا بود بار غمت بر دل بی هوش مرا
سوز عشقت نشان از جگر جوش مرا
نگذرد یاد گل و سنبل اندر خاطر
تا به خاطر بود آن زلف و بنا گوش مرا
شریبت تلختر از زهر فراقت باید
تا کند لذت وصل تو فراموش مرا
هر شبم باغم هجران تو سر بر بالین
روزی ار با تو نشد دست در آغوش مرا
بی دهان تو اگر صد قندخ نوش دهند
به دهان تو که زهر آید از آن نوش مرا
سعدی اندر کف جلا د غمت می گوید
بندهم بنده به کشتن ده و مفروش مرا

چهل قاعده شمس تبریزی

قاعده ۱۹

اگر چشم انتظار احترام و توجه و محبت دیگرانی، ابتدا این ها را به خودت بدهکاری. کسی که خودش را دوست نداشته باشد ممکن نیست دیگران دوستش داشته باشند. خودت را که دوست داشته باشی، اگر دنیا پر از خار هم بشود، نومید نشو، چون به زودی خارها گل می شود.

عکس روز



روز درختکاری - اشرف زابلی - کیشوند

آگهی مزایده

شرکت پترو اوریم کیش به شماره ثبت ۱۱۷۶۱ در نظر دارد مقداری آهن آلات و ضایعات فلزی به وزن تقریبی ۲۵ تن را از طریق برگزاری مزایده به اشخاص حقیقی یا حقوقی واگذار نماید. لذا متقاضیان میتوانند به منظور بازدید از نمونه اقلام ضایعاتی از تاریخ ۱۴۰۲/۱۲/۱۹ الی ۱۴۰۲/۱۲/۲۲ و در ساعات اداری به محل شرکت در فاز ۳ صنعتی - خیابان فناوری پلاک ۷۱-۷۰ مراجعه و پس از رویت نسبت به اعلام کتبی قیمت اقدام نمایند.

به پیشنهاداتی که پس از تاریخ مقرر وصول گردد ترتیب اثر داده نمی شود. ضمناً این شرکت اختیار تام و تمام قبول یا رد هر یک یا کلیه پیشنهادات رسیده را دارا می باشد و هیچگونه حقی را برای پیشنهاد دهنده ایجاد نمی کند.

شرکت پترو اوریم کیش

شرکت صنایع چوبی حلاج

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز - صنعت ششم - پلاک R61 - ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

ماساژ رها

آرامش را به شما هدیه می دهیم

به همراه دستگاه آب رسان و کلاژون ساز

۰۹۰۳۱۵۴۵۱۲۶

۰۹۱۲۵۵۷۲۹۹۷

massaage_raha

حمام ترکی
ماساژ ریلکسی
ماساژ ترکیبی
ماساژ وی آی پی
فیش اسپا
فیشیال صورت



۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹