

اقتصاد کیش

روزنامه

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: اسحق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۴۹۶۹ - ۴۴۴۴۹۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

یک فانتزی فروشی جدید
کلی لوازم کادویی و تحریر
شعبه جدید بساک صدف
با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید
 15% OFF

هانی تحریر
 @hany_tahrir

سه شنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۳، ۷ شوال ۱۴۴۵، ۱۶ آپریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۴۱ (۱۸۲۵ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۰۹ - طلوع آفتاب: ۵:۲۸ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۸:۱۹ - اذان مغرب: ۱۸:۳۵

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۶
▼ ۲۱	▼ ۲۰	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۱	▼ ۱۷	▼ ۲۰	▼ ۱۹

سخن‌بزرگان
 اگر کاری که دوست دارید انتخاب کنید، آن وقت مجبور نیستید حتی یک روز هم در طول عمر خود کار کنید.
کنفوسیوس

کودک و نوجوان
شکل گیری اعتماد به نفس از دوران کودکی

یک روانشناس بالینی کودک و نوجوان گفت: مهم ترین بخش زندگی افراد که از دوران کودکی شکل می گیرد داشتن اعتماد به نفس است. لیلیا شقاقی روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: یکی از مهم ترین پایه های زندگی افراد که از کودکی شکل می گیرد اعتماد به نفس است. این موضوع نقش مهم و به سزایی در شکل گیری سلامت اجتماعی، روحی، روانی، ذهنی دارد. پدر و مادر باید همه جور بدون چشم داشتی به کودک خود محبت کرده تا به اندازه کافی اعتماد به نفس را درون خود تقویت کند. او گفت: البته ناگفته نماند نادیده گرفتن، انتقاد، تمسخر، سرزنش کردن و کوچک شمردن احساسات کودک، پیام های ویرانگری برای کودک است.

دانش زمانی که کودکان احساساتشان به رسمیت شناخته نمی شود، کودک باور می کند که فرد مهمی نیست و باورهای ناکارآمدی در ذهن او ساخته خواهد شد. همین صورت اعتماد به نفس کودک روز به روز کاهش پیدا می کند و در نوجوانی و بزرگسالی هم بر اساس آن باورها روابط و زندگی خود را پیش خواهد برد. شقاقی تصریح کرد: این موقعیت های آشنایمانی شکل می گیرد که یک فرد با اعتماد به نفس و عزت نفس پایین تحت تاثیر باورهای ناسالم دوران کودکی دچار طحوااره های ناسازگار شود. طحوااره های عمیق هر فردی هستند که پایه تصمیم گیری ها و انتخاب های او را تعیین می کنند. الگوها و چهارچوب هایی که یک فرد بر اساس آن رفتار می کند.

کاریکاتور

حافظ
 منم که گوشه میخانه خانقاه من است دعای پیر مغان ورد صبحگاه من است گرم ترانه چنگ صبح نیست چه باک نوای من به سحر آه عذر خواه من است ز پادشاه و گدا فارغم بحمدالله گدای خاک در دوست پادشاه من است غرض ز مسجد و میخانه ام وصال شماست جز این خیال ندارم خدا گواه من است مگر به تیغ اجل خیمه برکتم ورنی رمیدن از در دولت نه رسم و راه من است از آن زمان که بر این آستان نهادم روی فرزند مسند خورشید تکیه گاه من است گناه اگر چه نبود اختیار ما حافظ تو در طریق ادب باش و گو گناه من است

چهل قاعده شمس تبریزی
 قاعده ۳۳
در این دنیا که همه می کوشند چیزی شوند، تو "هیچ" شو.
مقصدت فنا باشد. انسان باید مثل گلدان باشد. همان طور که در گلدان نه شکل ظاهر، بلکه خلا درون مهم است، در انسان نیز نه ظن منبت، بلکه معرفت هیچ بودن اهمیت دارد.

عکس روز

اشرف زابلی - کیشوند

حرارت ملایم گاز بیزد. برنج را از یک تادو ساعت قبل در آب و کمی نمک خیس کنید. سپس آب آن را خالی کنید و در یک قابلمه آب جوش بریزید تا برنج روی حرارت متوسط رو به زیاد برای هفت تا ۱۰ دقیقه بپزد و مغز دانهای آن نرم شود. برنج را آبکش کنید. پیاز دوم را نگینی خرد کنید و با کمی روغن در یک تابه بریزید تا کمی تفت بخورد. سپس زردچوبه و نمک را به آن بیفزایید و مسود را خوب با هم تفت دهید تا بوی ادویه بلند شود. گردوهای خیس خورده را به مواد داخل تابه اضافه کنید و تفت دادن را برای یک تادو دقیقه ادامه دهید. سپس زرشک را قبل خیس خورده را در تابه بریزید و مواد را با هم سرخ کنید. برای نیم ساعت دم بکشید.

آموزش آشپزی
گردو پلو به روش اصیل شهر کرد

مواد لازم:
 ۳ پیمانه برنج
 ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم گوشت گوسفندی
 ۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم مغز گردو
 ۲ عدد پیاز متوسط پوست کنده
 زرشک به مقدار لازم
 کره یا روغن به مقدار لازم
 زعفران دم کرده غلیظ به مقدار لازم
 نمک، زردچوبه و فلفل سیاه
 یک عدد هل
 طرز تهیه:
 گردو ها را درشت خرد کنید و آن ها را برای یک ساعت در آب خیس کنید تا پوست روی آن ها به راحتی جدا شود. گوشت ریشتهای خرد شده را با فلفل سیاه و زعفران مخلوط کنید و برای چند ساعت کنار بگذارید تا مزه دار شود. یک عدد پیاز را ریز خرد کنید و در یک قابلمه روی حرارت متوسط تفت دهید تا آب آن بخار شود. سپس کمی روغن در قابلمه بریزید و پیاز را برای یک تادو دقیقه تفت دهید تا نرم و سبک شود. در ادامه گوشت مزه دار شده را به پیاز سرخ شده بیفزایید و آن ها را خوب با هم تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. دو لیوان آب جوش در قابلمه بریزید و درب آن را ببندید تا گوشت روی

با تخفیف ویژه

دستگاه کرایولپولیز کویتیشن RF
لاغری در کوتاه ترین زمان

مشاوره
 ۰۹۱۲۰۲۱۷۷۸۷
 نوبت دهی
 ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۹۹

Ariasalamat.kish

- ام اسکالپ
- کویتیشن آر اف
- لیپوپرو
- اتاق ورزش

فیابان کاشانی، نزسیده به میدان سنایی، جنب برج مونا سافتمان تندیس، در مانگاه آریا سلامت

نهشت افزار هانی

انواع لوازم تحریر، اداری، بازی فکری
 لوازم کادویی و کلی آیتم وارداتی فانتزی

۰۵۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳
 ۰۹۰۵۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

بازار کیش، صدف، فیابان فرمان، مرکز فریب بساک، رفه ۱۲