

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: اسحاق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۸۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

مدرسه فوتبال اتحاد سفین

(با مجوز رسمی از هیئت فوتبال کیش)

مبارک خانواده هم تیم
 حرف ما، پرورش پیشرفت
 آینده ی ورزشی فرزندان شماست

۰۹۱۲۴۹۷۰۵۴۳ خاتم سالمی
 ۰۹۱۶۲۳۶۴۸۶۸ حسن پیور
 ۰۹۳۷۴۰۷۴۹۰۹ تقی پیور

میرمنا. زمین های چمن مصنوعی میرمنا. جنب سالن ژیمناستیک

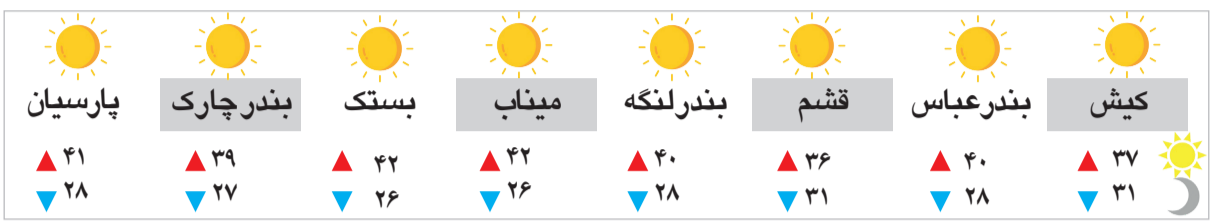
بر افتخارترین مدرسه فوتبال جزیره درده پایه (۵-۱۸ سال)
قهرمان سه دوره پیاپی مسابقات درده پایه
حضور در جام حذفی کشور درده بزرگسالان
دارای کادری بومی، مجرب و با سابقه

چهارشنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۳، ۷ ربیع الاول ۱۴۴۶، ۱۱ سپتامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۴۵ (دوره جدید)، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۲ - طلوع آفتاب: ۵:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۳ - اذان مغرب: ۱۹:۱۸

سخن بزرگان

ماموریت من در زندگی فقط زنده ماندن نیست، بلکه شکوفایی است.
 و این کار را با کمی اشتیاق، مقداری دلسوزی، مقداری شوخ طبعی و کمی سلیقه انجام می دهم.
"مایا آنجلو"



کودک و نوجوان

راهکارهایی برای اعتماد به نفس کودکان

یک روانشناس گفت: برای فرزند خود مشخص کنید حتما بعد از بازی کردن وسایل اش را جمع کند و در جای مشخصی قرار بدهد و او را بعد از انجام این کار تشویق کنید.
 آزیتا محقق روانشناس درباره اعتماد به نفس کودکان گفت: اعتماد به نفس یکی از مهارت های مهم برای هر فردی در زندگی است و چه بهتر که از کودکی روی این مهارت مهم کار کنیم. وی با اشاره به به تعریف اعتماد به نفس ادامه داد: انجمن روانشناسی آمریکا اعتماد به نفس را اینگونه تعریف می کند: اعتقاد به اینکه فرد می تواند با موفقیت خواسته های یک کار را بر آورده کند. برای تقویت این مهارت مهم راهکارهایی وجود دارد که شما به عنوان یک والد گاه می توانید از آن استفاده کنید تا فرزند با اعتماد به نفسی داشته باشد.
 محقق توضیح داد: «مستویات و وظایف را با کودک خود بسپارید» این که شما از فرزندتان هیچ کاری را نخواهید نشانه ای لطف شما نیست و در آینده برای فرزند دلبد شما مشکل ایجاد میکند، بهتره و ظایفی هر چند ساده را به کودک خود بدهید تا این احساس مسئولیت را در آن تقویت کند و به این وسیله بتوانید اعتماد به نفس اش را تحت تاثیر قرار بدهید.
 وی افزود: مثل اینکه برای او مشخص کنید حتما بعد از بازی کردن وسایل اش را جمع کند و در جای مشخصی قرار بدهد و او را بعد از انجام این کار تشویق کنید. موضوع مهم دیگر «هرگز به فرزندت تو این کار را نمی کنی» این کار احساس ارزشمندی فرزندت را نابود میکند و در آینده خودش را با کلماتی که شما به او گفتید توصیفی کند.
 محقق عنوان کرد: «اجازه بدهید شکست را تجربه کند» این که بعضی از والدین تماس تلاش شان را می کنند تا از فرزند خودشان در برابر هر ناکامی محافظت کنند باعث می شود فرزندشان برای رویارویی با دنیای واقعی آماده نباشد و با اولین مواجهه و شکست از یاد آوری پس اجازه بدهید با شکست های کوچک و ساده این تجربه را به دست بیاورد که شکست خوردن پایان یک مسیری نیست.
 این روانشناس اظهار کرد: «نقاط قوت فرزندتان رو به او یاد آوری کنید» سعی کنید کلام محبت آمیز داشته باشید و دل بستگی و محبت خودتان را به فرزندتان یاد آوری کنید، این باعث می شود یک احساس امنیتی به فرزند شما دست بدهد که بسیار برای او مفید خواهد بود.
 محقق خاطر نشان کرد: همچنین اینکه شما چقدر این مهارت مهم را بلد هستید و در زندگی استفاده می کنید، میتواند تاثیر مستقیم روی اعتماد به نفس فرزند شما داشته باشد.

جملات ناب از کتاب های ناب

آب نبات هل دار - مهر داد صدقی
 عمر ضام با و انتش رفته بود طبر ۴۴ زرد لوبار بزند و زن عمو فخری می هم، با اینکه بجنود بود، نیامد. بیهانه نبودن عموم را آورده بود ولی مامان می گفت: «فخری به دهن بتول نگاه کرده و نیامده. حتما باز بتول فخری شستوشوی مغزی نمیدانستیم کجاست، نشد خبر بدیم، شنیده بودیم در تهران ول می چرخد اما من به دوستانم گفته بودم دای ام در خارج است تقریباً وقتی یادم می آید سرباز بود، البته چند ماهی خدمت کرده بود اما مدام فرار می کرد و بازی اضافه خدمت می خورد. آقا جان می گفت که اگر اکبر خدمت نکند، خدمت بعدا به خدمت اومی سدا خاله خیر النسا هم نیامد، چون می گفت می خواهد در خانه بماند و سربال «آینه» را ببیند، برای همین فقط خانواده خودمان بودیم، برای اینکه عده کم نباشد، من و بی بی را هم به اجبار بردند»

مولانا

خبر کن ای ستاره بار ما را
 که در یابد دل خون خوار ما را
 خبر کن آن طیب عاشقان را
 که تا شربت دهد بیمار ما را
 بگو شکر فروش شکرین را
 که تا رونق دهد بازار ما را
 اگر در سر بگردانی دل خود
 نه دشمن بشنود اسرار ما را
 پس اندر عشق دشمن کام گردم
 که دشمن می نرسد کار ما را
 اگر چه دشمن ما جان ندارد
 بسوزان جان دشمن دار ما را
 اگر گل بر سرست تا نشویی
 بیار و بشکفان گلزار ما را
 بیا ای شمس تریز نیل
 بدان رخ نور ده دیدار ما را

کاریکاتور



عکس روز



آبشار تزرچ - هرمزگان

آموزش آشپزی

پیراشکی با خمیر یوفکا



تایم رنگ دهد.
 قارچ ها را شسته و خرد کنید سپس به ترکیب گوشت چرخ کرده و پیاز اضافه و سرخ کنید.
 یک عدد فلفل دلمه ای را نیز شسته و به صورت نگینی خرد کنید و به مواد پیراشکی اضافه کنید. برای زیباتر شدن ظاهر پیراشکی گوشت، می توانید از چند رنگ فلفل دلمه ای استفاده کنید.
 رب گوجه فرنگی را نیز به مواد پیراشکی اضافه کنید و مواد را خوب هم بزنید.
 ادویه ها که شامل نمک، فلفل، زردچوبه بودند را نیز به مواد افزوده و هم بزنید. شما می توانید در این مرحله از ادویه های دیگری مانند پودر سیر، آویشن، پاپریکا و دیگر ادویه های دلخواه تان استفاده کنید.
 خمیر یوفکا را که از قبل به دمای محیط رسانده اید را ورقه ای بر درازید و مقداری از این مواد را میان آن قرار بدهید.

- مواد لازم:
- پیاز ۱ عدد
 - گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
 - خمیر یوفکا یک بسته
 - فلفل دلمه ای ۱ عدد
 - رب گوجه فرنگی ۲ ق ق
 - نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم
 - پنیر پیتزا و قارچ به میزان دلخواه

برای تهیه این غذای لذیذ ابتدا یک عدد پیاز متوسط را پوست بکنید سپس آن را شسته و نگینی خرد کنید. پیاز خرد شده را با مقداری روغن تفت دهید و سپس گوشت چرخ کرده را نیز به پیاز اضافه کنید و تفت دهید

مسابقات قهرمانی جام وحدت بانوان کارگری کشور در کیش

محمد علی فروزنده



شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین
 شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک
 Hany_Tahrir 0902 299 2099

نهشت افزار هانی

تحويل در محل
 ویژه ادارات

