

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۰۳:۵۵ - طلوع آفتاب: ۰۱:۱۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۰۵:۲۵ - اذان مغرب: ۱۸:۴۳

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۵	▲ ۳۱	▲ ۳۵	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۶
▼ ۲۵	▼ ۲۴	▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۵

سبک زندگی

الگوهای غلط ارتباطی را رها کنید

به گفته یک متخصص روانشناسی، اعتقاد به برنده بودن سرانجامی ندارد و معمولاً مثل جنگ‌ها که برنده و بازنده دارد، خسارت آن در نهایت برای کسی است که بازنده را از میدان زندگی خود خارج می‌کند. تعارض بین زوجین تا حد زیادی طبیعی است. تا جایی که دکتر جان گاتمن روان‌شناس معروف امریکایی می‌گوید: «انتظار نداشتن مشکل ارتباطی در یک رابطه، مانند این است که هر بار که به توپ گلف ضربه می‌زنید، انتظار داشته باشید که سوراخی در یکی از آنها ایجاد شود.» آنچه مهم است دلیل به وجود آمدن تعارض بین زوجین و نحوه حل آن است که دکتر پروانه محمدخانی، متخصص روانشناسی، عضو هیئت‌مدیره انجمن روانشناسی ایران و استاد دانشگاه در این باره ارائه توضیحاتی می‌پردازد. به عقیده محمدخانی، قطع کلام دیگری برای صحبت کردن، عدم درک عاطفی طرف مقابل،

موضوعات را مسوئل کردن به زیمان دیگر و حتی پیش کشیدن مشکلات قبلی برای عقب راندن طرف مقابل در موضع فعلی، تمسخر، تهدید، تهمت‌زدن، برچسب‌زدن، فقدان همدلی، بهانه‌جویی، غرزدن، ایرادگرفتن، افتادن در چرخه تلافی‌جویانه و تبادل منفی رفتار، بی‌اعتبار کردن یا کوچک کردن همدیگر، تفسیرهای منفی و... از ضعف‌های مهارت‌های ارتباطی است. این استاد دانشگاه گفتگوی باز برای بیان احساس را یکی از راه‌های ارتباط سازنده بیان کرد و گفت: «هر کدام از طرفین باید مطمئن شوند که با بیان احساسات طرف مقابل پذیراست و گوش می‌دهد. یکی از مسائل رایج در بین زوجین این است که در صورت بروز تعارض بر سر یک مشکل خاص، صداها مسئله دیگر مطرح می‌کنند و فضای صحبت کردن را آلوده به موضوعاتی می‌کنند که جای طرحشان در آن زمان نیست. زوجین باید نحوه

آموزش آشپزی

توپک پاستا

اجازه می‌دهیم ترم و پخته شود. کره را در یک تابه مناسب ریخته و روی حرارت قرار می‌دهیم تا کره ذوب شود، سپس مقداری فلفل سیاه، نمک، پونه کوهی، پودر پیاز و پودر سیر به تابه اضافه کرده و کمی وقت می‌دهیم تا ادویه‌ها سرخ شوند. در ادامه آرد را به همراه شیر به تابه اضافه کرده و به خوبی مخلوط می‌کنیم تا گلوله‌های آرد باز شوند. سپس خامه را به همراه پنبه چدار و موزارلا به تابه اضافه کرده و به صورت یکدست مخلوط می‌کنیم تا مایه یکدستی حاصل شود. پاستا پخته شده را به تابه اضافه کرده و به خوبی مخلوط می‌کنیم. حالا تابه را از روی حرارت کنار گذاشته و اجازه می‌دهیم دمای آن با دمای محیط

یکی شود، سپس پاستا پنبه‌ری را درون ظرف درب دار ریخته و به مدت یک ساعت درون یخچال قرار می‌دهیم تا کاملاً خنک شود. کف یک سینی را با کاغذ روغنی می‌پوشانیم، سپس از مواد پاستا به اندازه یک گردو جدا کرده و با دست به خوبی فشرده می‌کنیم تا شکل توپک پیدا کند. حالا توپک‌ها را درون سینی می‌چینیم، سینی را به مدت یک ساعت درون فریزر قرار می‌دهیم تا توپک‌ها خنک شوند. تخم مرغ‌ها را به همراه مقداری نمک، فلفل سیاه و کمی شیر درون یک کاسه مناسب ریخته و با چنگال به خوبی هم می‌زنیم. پسورد سوخاری را درون یک ظرف

- مواد لازم:
- پاستا فرمی ۴۵۰ گرم
 - شیر ۱ فنجان
 - خامه صبحانه ۱ فنجان
 - آرد ۲ قاشق غذاخوری
 - فلفل سیاه ۱/۲ فنجان
 - تخم مرغ ۲ عدد
 - ترکیب پنبه چدار و موزارلا ۴۰۰ گرم
 - پودر سوخاری به مقدار کافی
 - نمک، فلفل سیاه و پونه کوهی به مقدار کافی
 - پودر پیاز و پودر سیر به مقدار کافی
 - طرز تهیه: پاستا درون قابلمه آب جوش ریخته و

تدوین های

@hany_tahrir

یک فانتزی فروشی جدید

کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید 15% OFF

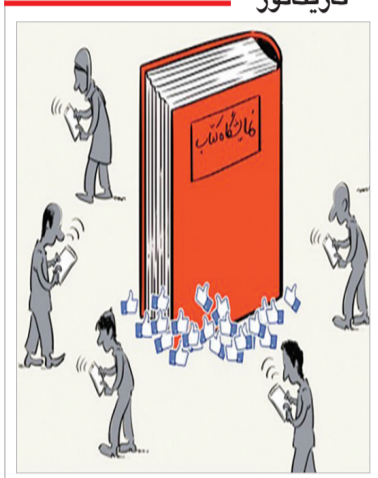
دوشنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۳، ۲۰ شوال ۱۴۴۵، ۲۹ آپریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۵۱ (۱۸۳۵ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخن‌بزرگان

لنگه های چوبی درب حیاطمان، اگر چه کهنه اند و جیر جیر می کنند! ولی خوش به حالشان که لنگه همنند ...!

حسین پناهی

کاریکاتور



صائب تبریزی

نیست ممکن رام کردن چشم جادوی ترا
سایه می‌پوشد زمین از دور، آهوی ترا
باسمن چون نسبت آن بیکر سیمین کتم؟
بستر گل، خار ناسازست پهلوی ترا
آنچنان کز خط سواد مر کمان روشن شود
سرمه گویاتر کند چشم سخنگوی ترا
هر که راستی بود در حل و عقد مشکلات
بر زبان چون شانه دارد حرف گیسوی ترا
چون سکنند، نشنه از ظلمات می‌مد پرون
خضرا گر می‌دید تیغ و دست و بازوی ترا
گر گذارد قوت گریایی در دست‌ها
در گره بندند گل پیراهن بوی ترا
بر سیه‌روزان ببخشاید، کز شپرتک هست
در کمین روز سیاه طر فای روی ترا
آقندر جرأت ز بخت نارسا دارم طعم
کز دل صد چاک سازم شانه گیسوی ترا
مصرع بر جسته هیبت است از خاطر زود
چون کند صائب فرامش قد دلجوی ترا!

جملات ناب از کتاب های ناب

کلیدز:
آدم بدون عشق نمی‌تواند زندگی کند. این را من می‌دانم، این را نه از کسی شنیده‌ام و نه در جایی دیده‌ام تا به پادم مانده باشد. این را از وجود خودم، با وجود خودم، از عمری که تباه کرده‌ام فهمیده‌ام. نه آدم بدون عشق نمی‌تواند زندگی کند... دلش چنین می‌خواست، اما کو جرأت؟ این است آدمیزاد دست کم، دو گونه زندگی می‌کند: یکی آن که هست و دیگری آن که می‌خواهد! ماه به آدم‌هایی محتاج هستیم که خود را مدیون زندگی بدانند نه طلبکاران... ماه به آدم‌هایی محتاج هستیم که به زندگی عشق داشته باشند نه کینه.

عکس روز



روز ملی خلیج فارس...

اقتصاد ایران

در سال ۱۴۰۳ با رویکرد تحلیل بازارها



علی مروی
دکتری اقتصاد، مدیر اندیشکده کسب و کار دانشگاه شریف



محمد ثاقب فرد
مدرس دانشگاه مشاور رسمی مالیاتی کیش

تحلیل و پیش بینی شاخص های کلان اقتصاد ایران در سال ۱۴۰۳

بررسی بازارهای سرمایه گذاری طلا، ملک، ارز و بورس در سال ۱۴۰۳

الزامات سواد مالی و اقتصادی خانواده در سال ۱۴۰۳

شماره و سایت ثبت نام: saghebfard.com ۰۹۳۴۷۶۹۵۷۷۸

کیش، مرکز همایش های بین المللی، سالن رازی از صبح تا عصر

نهشت افزار هانی

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



۰۵۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳ | ۰۹۵۲ ۲۹۹ ۲۵۹۹

بازار کیش، صدف، فباجان، فرمان، مرکز فباجان، صدف، فباجان