

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم 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: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۵۷۰۷۹۱۷
 eGhtesadkish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۶ - طلوع آفتاب: ۶:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۴:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۶	۳۷	۳۵	۳۸	۳۹	۴۲	۳۶	۳۴
۳۰	۳۲	۳۲	۳۲	۲۹	۲۶	۲۱	۳۲

سبک زندگی

خود تخریب گرهارا بشناسید

روی خوشبختی را نخواهم دید، تلاش‌ها هم هیچ فایده‌ای ندارد و از این دست افکار، نشانه‌های دانشمندانه ذهنیت شکست محسوب می‌شود.
هیچ کاری نکردن یا بی‌عملی
 رفتار منفعلانه در مقابل پدیده‌های روزمره نیز جزو رفتارهای خودتخریبی است. این رفتار زمانی بروز پیدا می‌کند که ما می‌دانیم چیزی برای ما خوب نیست یا مضر است، اما از هر اقدامی برای حل مسئله یا بهبودی شرایط طفره می‌رویم.

پرخوری
 راهی برای بی‌حس کردن خود در مقابل دردها و زخم‌های درونی است که به شدت سلامت جسمی مان را تهدید خواهد کرد.
تک‌مندی
 بسیاری از کم‌خورهای روانی برای جلب حمایت و توجه دیگران و ارضای نیازهای عاطفی دست به این رفتار خودتخریبی می‌زنند و سخت‌ترین رژیم‌های غذایی را می‌گیرند.

نمایش بی‌کفایتی
 این رفتار به معنی به تصویر کشیدن خود به عنوان فردی نابخرد یا ناتوان از به دست آوردن موفقیت و رسیدن به اهداف است که معمولاً از نداشتن اعتماد به نفس نشأت می‌گیرد. در این شرایط فرد با بی‌کفایتی و ناتوانی نشان دادن خود به خلوت امنی می‌خرد تا از پذیرش مسئولیت برای موفقیت بگریزد.

اسپین‌سازندن به دیگران
 اگر چه به نظر می‌رسد آسیب رساندن به دیگران، رفتاری دیگر تخریبی است، ولی روی دیگر این سکه در واقع خشونت علیه خود است. کاربرد کلمات ناخوشایند برای دیگران، صدمه فیزیکی و عاطفی به دیگران ذهنی خود فرد هم منجر می‌شود. نتیجه این رفتار از دست دادن اعتبار و محبوبیت اجتماعی است که نوعی دشمنی علیه خود است.

به خود آسیب زدن
 آسیب رساندن به خود می‌تواند به صورت ذهنی، عاطفی و بدنی باشد. این رفتار خودتخریبی نشانه‌ای از نفرت از خود است. داشتن افکار منفی و استدلال‌های غیر منطقی از این دست است. صدمه جسمی و بی‌رحمانه‌ترین شکل آن یعنی خودکشی، شدیدترین نوع خودتخریبی است.

احساس بدبختی کردن
 حس بدبختی و صرفاً دلسوزی برای خود، می‌تواند به عنوان سبک‌ساز و کارمقایله برای رویارویی با استرس، خواسته‌های اجتماعی و دیگر بحران‌های عاطفی باشد. رفتارهای مخرب، پناهگاه‌های امنی است که برای فرار از احساس بی‌ارزشی، زمانی که فرد در موقعیت‌های اجتماعی خود را ناتوان می‌بیند. در خود ذکر است که رفتارهای خودتخریبی به اشکال گوناگون خود را نشان می‌دهد. برخی از آن‌ها بسیار شدید و افراطی است و بعضی خیلی هم شدید نیست. به هر حال خوب است که برای بالا بردن کیفیت زندگی آن‌ها را بشناسیم.

دانشگاه‌های خودتخریبی
 از منظر روانشناسی، رفتارهای خودتخریبی می‌تواند به عنوان سبک‌ساز و کارمقایله برای رویارویی با استرس، خواسته‌های اجتماعی و دیگر بحران‌های عاطفی باشد. رفتارهای مخرب، پناهگاه‌های امنی است که برای فرار از احساس بی‌ارزشی، زمانی که فرد در موقعیت‌های اجتماعی خود را ناتوان می‌بیند. در خود ذکر است که رفتارهای خودتخریبی به اشکال گوناگون خود را نشان می‌دهد. برخی از آن‌ها بسیار شدید و افراطی است و بعضی خیلی هم شدید نیست. به هر حال خوب است که برای بالا بردن کیفیت زندگی آن‌ها را بشناسیم.

بدین معناست که فرد خود را برای شکست آماده می‌کند و در نهایت با آن روبه‌رو می‌شود و تائیدی برای این ذهنیت خود در یافت می‌کند. هر چند که این تائید گرفتن به ضرر خود اوست. باور این که من هرگز موفق نمی‌شوم،

کودک و نوجوان

رفتاری در والدین که کودک مقاوم تربیت می‌کند

در این که والدین اولین و بزرگترین فرزندان نشان هستند هیچ شک نیست بر این اساس هر کدام از رفتار والدین بخشی از این مهم را تشکیل می‌دهد که این مطلب مختص تربیت کودک مقاوم و مصمم است.

بزرگان الگوی کودکان هستند پس تربیت کودک مقاوم و مصمم ریشه در آنها دارد

مغز کودکان همانند یک اسفنج می‌باشد یعنی هر گونه تعامل و کاری که بزرگان آنها انجام می‌دهند، در مغز خود ذخیره می‌کنند. نوزادها از والدین خود بطور طوطی وار تقلید می‌کنند. اما ممکن است این سوال برای والدین پیش آید که آیا هر کاری که آنها انجام می‌دهند، فرزندشان آنها را فراموش می‌کند یا این تنها یک ایده اشتباهی می‌باشد؟ در اینجا راز رفتار والدین برای تربیت کودک مقاوم و مصمم کوش را خواهیم گفت.

تلاش و سخت کوشی والدین رازی است برای تربیت کودک مقاوم

یک مطالعه منتشر شده توسط مجله Science، محققان که حدوداً ۱۰۰ کودک ۱۳ تا ۱۸ ماهه برای آزمایش خود استفاده کردند. در مرحله اول آزمایش، محققان سبب بازی را که داخل

سید بود را نشان داد و گفت: "چیزی در داخل سید قرار دارد و می‌خواهم آنرا از داخل سید خارج کنم" سپس تلاش‌های خود را برای پیدا کردن آن بکار می‌گرفت. در مرحله دوم آزمایش، آنها همان کار مرحله اول را انجام دادند اما با این تفاوت بجای آنکه اسباب بازی داخل سید باشد در جای آنرا گره زده بودند. حدود یک سوم نوزادان توانستند تا وظیفه خود را در ۳۰ ثانیه تکمیل کنند. یک سوم دوم هم ۱۰ ثانیه اول وظیفه خود را انجام دادند و یک سوم آخر در هیچ یک از دو مرحله شرکت نکردند.

سرانجام در مرحله سوم، محققان جعبه‌های اسباب بازی که روی آن یک دکمه سفید قرار داشت را دادند و گفتند: "حالا نوبت تو هستش که بازی کنی. اسباب بازی را میبینی؟ این عروسک آهنگ می‌خواند." بعد از این حرف محقق اسباب بازی را مخفی می‌کرد و مخفیانه صدای آنرا فعال کرد و سپس خاموش کرد و آنرا به کودک تحویل داد و اتاق را ترک کرد.

تمام کودکان سعی کردند که اسباب بازی را باز کنند تا دکمه آنرا فشار دهند تا آهنگ آن اجرا شود. دکمه آنرا فشار دادند تا آهنگ آن اجرا شود. سوال این است که آیا نوزادانی که والدین خود را در

چهل قاعده عشق

قاعده دوازدهم: عشق سفر است. مسافر این سفر چه خواهد چه نخواهد، از سر تا پا عوض می‌شود. کسی نیست که رهرو این راه شود و تغییر نکند.
 «شمس تبریزی»

کاریکاتور



بیمه ناهنجار خانواده

کل اعضای خانواده تان را با روزی هزار تومان بیمه کنید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف
۰۷۶۴۴۳۵۳۶۷۰ - ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید
بیمه نامه
هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند بزنید

شنبه ۱۴ تیر ۱۳۹۹، ۱۲ ذی القعدة ۱۴۴۱، ۴ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۹۰۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس
 خانواده: BOTHIDAE
 نام محلی: کفشک ماهی
 چشمهای ماهی در سمت چپ سر قرار دارند، رنگ بدن ماهی قهوه ای با خط و خال و نواری میانی پهن در طول خط پهلوئی، در افراد نر باله سیخه ای دراز است.
 طول ماهی در حدود ۲۵ سانتیمتر

آموزش آشپزی

ذرت مکزیکی

مواد لازم:
 ذرت شیرین ۵۰۰ گرم
 قارچ ۲۵۰ گرم
 پنیر پیتزا ۱۰۰ گرم
 آویشن ۱ ق.چ
 روغن مایع ۳ تا ۴ ق.س
 سس مایونز ۱ و نیم پیمانه
 فلفل سیاه نصف ق.چ
 فلفل قرمز ۱/۲ ق.چ
 ادویه کاری ۲/۱ ق.چ

طرز تهیه:
 برای درست کردن ذرت مکزیکی میتوانیذ از ذرت های شیرین تازه و یا از کنسرو ذرت استفاده کنید. قارچ ها را هم خرد میکنیم و در یک قابلمه ای که ۳/۲ آن را پر

عکس روز



پرونده طبری

Top Tours, the people's choice

TOPTOURS Group
تاپ تورز

Dolphin Park
پارک دلفین کیش

تاپ تورز نماینده انحصاری فروش پارک دلفین کیش

021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours_Group ttgroup.ir