

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۸ - طلوع آفتاب: ۶:۱۴ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۷ - اذان مغرب: ۲۰:۰۵

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۸	۴۴	۳۹	۴۰	۴۸	۴۲	۴۶	۳۵
۳۲	۳۱	۳۱	۳۳	۲۸	۲۶	۲۹	۳۰

سبک زندگی

چگونه اهدافمان را اولویت بندی کنیم

کودم تا بهتر بدانید به چه دلیل باید در هدف گذاری های خویش اولویت بندی کنید. به موارد زیر توجه کنید:

این که شما بدانید وقتی می خواهید خودرویی را به عنوان یک هدف برای خویش انتخاب کنید ولی حتی با وجود داشتن شرایط خرید، رسیدن به آنرا به گونه آگاهانه به تعویق بیندازید نوعی اولویت بندی در اهداف است.

این که پس از رسیدن به یک هدف بتوانید سریعاً هدف بعدی خویش را به گواری از اهداف سایرین هموار کنید نوعی اولویت بندی در هدف گذاری است.

این که بتوانید هدفی را برای خویش تشخیص دهید که رسیدن به آن بهتر و کم زحمت تر باشد و از طرفی مسیر را برای بسیاری از اهداف سایرین هموار کند نوعی اولویت بندی در هدف گذاری است.

تصور کنید برای رسیدن به زندگی راحت تر این موارد اهداف شما هستند: خرید خانه، خرید خودرو، تهیه وسایل بهتر برای خانه، خرید یکسری وسایل شخصی و مسافرت. اکنون باید ببینید کدام مورد از همه مهمتر است، کدام هدف بزرگتر است و تأثیر بیشتری روی

همه ی ما در زندگی اهدافی را دنبال می کنیم که بعضاً این هدف ها خیلی ارتباطی به هم ندارند، ولی ما اینها را در راه تمامی آنها قدم بر داریم. از سویی مشغله های زندگی به ما کم تر این اجازه را می دهند که به آسانی برای تمامی این اهداف کام برداریم. اولویت بندی اهداف هم کار سختی است و هم در صورت انجام ندادن آن، یأس و ناامیدی را به زندگی خویش وارد می کنیم. پس بهتر است برای آنکه بتوانیم برنامه ی زندگی خویش را مدیریت کنیم و از تشویش و استرس به دور باشیم، اهداف را اولویت بندی کنیم.

هنگامی که لیست خود را اولویت بندی می کنید، متوجه می شوید که چه کاری را باید انجام دهید؛ و پس از آن چه کاری را باید بکنید. از این که بکنیم، هنگامی که کارهایتان را اولویت بندی می کنید، متوجه می شوید کدام کار مهمتر و کدام کار از اهمیت کمتری برخوردار است.

اولویت بندی اهداف به چه معناست؟

با این که آموزش اولویت بندی به نتایجی احتیاج به سری مقالات جداگانه دارد ولی یک تعریف کلی از آنرا به شما می

کودک و نوجوان

آثار کمبود محبت روی کودکان



پرورشگری در جامعه ما در بسیاری افراد، من جمله کودکان، تا حدود زیادی شایع است. یکی از عوامل بروز پرورشگری کمبود محبت است.

محبت کردن به کودکان

محبت، نوشنداری قبل از مرگ سهراب است! روانشناسی آینده نگار، ضرورت آن را برای پرورش انسانهایی سالم و پویا و مفید برای جامعه، نشان می دهد. به بیان دیگر، محبت، پیش گیری و درمان مؤثری برای آسیبهای روانی و حتی جسمی است.

یکی از نیازهای اساسی و مهم کودکان، احساس امنیت عاطفی است. حس امنیت از طریق محبت کردن به کودکان و تأیید او حاصل می شود. کودک باید حس کند که پدر و مادر و اطرافیان او را از صمیم قلب دوست دارند و وی را به عنوان یک شخص تأیید می کنند. کودک در صورتی می تواند نگرش مثبت و پایدار نسبت به زندگی داشته باشد که محبت و تأیید پایدار و یکنواختی از سوی خانواده دریافت کند. بدین ترتیب پدر و مادر و دیگر اعضای خانواده، باید مواظب باشند این نیاز کودک را برآورده سازند و با بخشش محبت به کودک، امنیت روانی و نیاز عاطفی وی را رفع سازند.

نحوه محبت کردن به کودکان

در زمینه محبت به کودکان، چند روش مشخص وجود دارد که عبارتند از: گفتار، رفتار و برطرف کردن نیازهایشان. در واقع در آغوش گرفتن، بوسیدن، حرف زدن، مهربانی شدن، ابراز علاقه از روشهای محبت کردن به کودکان است. در واقع مسلمانان انتخابی والدین بستگی به مرحله رشد کودکان دارد. محبت کردن به کودکان هم مانند محبت به نوزادان است با این تفاوت که

کند. نبود توجه و محبت کافی از جانب والدین سبب شده است نتوانند به نیجه خود آموزش دهند چگونه احساسات خود را به شکلی سالم مدیریت نمایند. در نتیجه این باعث شده است بسیاری از بچه ها نتوانند نقاط قوت و ضعف خویش را تشخیص دهند. حتی امکان دارد در نهایت احساس کنند از درون تهی شده اند.

پرورشگری

پرورشگری را رفتاری تعریف نموده اند که به قصد آزار و صدمه زدن به فردی دیگر، خود یا اشیا باشد. پرورشگری در جامعه ما در بسیاری افراد، من جمله کودکان، تا حدود زیادی شایع است. یکی از عوامل بروز پرورشگری کمبود محبت است. بررسی های انجام شده نشان می دهند که بیشتر کودکان پرورشگر والدین خشن و متخاصمی داشته اند، یعنی نه تنها کودک آن ها از محبت لازم بهره مند نبوده، بلکه از الگوی پرورشگری موجود در خانواده هم تأثیر پذیرفته بود.

انحراف کودک

یکی دیگر از آثار محبت به کودکان، مصون داشتن آنها از انحرافات اخلاقی است. پدر و مادر می توانند با دادن محبت خود به کودک جلوی بسیاری از لغزشهای وی را بگیرند چون کمبود محبت می تواند، یکی از عوامل قوی و تأثیرگذار در سوق دادن کودکان و نوجوانان به سوی بزهکاری باشد. بررسی روانشناسان نشان می دهد، که عامل کمبود محبت، در محیط خانواده است. این اشخاص به دلیل اینکه، در محیط خانواده مورد بی مهری و بی اعتنایی پدر و مادر قرار گرفته اند، در واکنش به این کمبود، مرتکب جرم می شوند.

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۵
بندر لنگه:	محمدحمیرانی	۴۴۴۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

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
بمجاز 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: ۴۴۴۴۹۹۹۹ - ۴۴۴۴۹۹۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۴۹۶۸۰
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۰۶۰۷۹۱۷
eGhtesadekKish@yahoo.Com

سه شنبه ۳۱ تیر ۱۳۹۹، ۲۹ ذی القعدة ۱۴۴۱، ۲۱ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۹۱۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: FISTULARIIDAE
نام محلی: سوزن ماهی، آلاش
رنگ قرمز نقره ای، بدن لوله ای شکل، باله دمی دارای رشته ای بلند است.
طول ماهی: ۱۲۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

سالاد سبزیجات کبابی با پنیر بز

مواد لازم:
هویج: ۲ عدد
کدو: ۱ عدد متوسط
پنیر بز: ۱/۴ پیمانه
پیاز قرمز: ۱ عدد کوچک
کاهو: ۱ عدد کوچک
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
سرکه بالزامیک: ۱ قاشق غذاخوری
نمک و پودر فلفل سیاه: مقادری
طرز تهیه:
کدو و هویج و پیاز کباب شده را روی کاهو چینیید و آخر

کند و هویج ها را خالصی خرد کنید طوری که طول هر خلال آن ۲.۵ سانتی متر باشد و کدو ها را ابتدا به چهار قسمت مساوی برش بزنید و آن را به قسمت های ۲ سانتی متری خرد نمایید.
کاهو را هم خرد کنید از قبل فر را روشن کنید و با درجه ۲۵۰ درجه فر نهایت گرم نمایید و سینی فر را بیرون بیاورید و کدو، هویج و کاهو را روی آن بچینیید و با روغن زیتون روی مواد را کمی چسرب کنید و مقداری نمک و فلفل روی آنها بپاشید.
سبزیجات را برای ۲۰ الی ۲۵ دقیقه داخل فر قرار دهید تا به حالت کبابی در بیایند.
در ظرفی که قرار است سالاد خود را سرو نمایید مقداری سرکه و باقی مانده روغن زیتون را با مقدار کمی فلفل و نمک مخلوط کرده کاهو را به آن آغشته کنید. سپس کدو و هویج و پیاز کباب شده را روی کاهو چینیید و آخر سرو نمایید.

عکس روز



سیستم های امنیتی و حفاظتی

فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان

چشمی که هرگز پلک نمی زند ...

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجموعه تجهیزات پیشرفته ترین: Dahua Samsng Hikvision Dahua Samsng Sony Hikvision

سیستم های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه
سیستم های کنترل تردد و پلاک خوان
هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K۲۷
@Darkoobkish
۰۹۱۷۱۶۲۱۰۵۰۸
۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲

کاریکاتور

چهل قاعده عشق

قاعده بیست و پنجم:
فقط در آینده دنبال بهشت و جهنم نگرد. هر گاه بتوانیم یکی را بدون چشمداشت و حساب و کتاب و معامله دوست داشته باشیم، در اصل در بهشتیم. هر گاه با یکی منازعه کنیم و به نفرت و حسد و کین آلوده شویم، با سر به جهنم افتاده ایم.

«شمس تبریزی»

فاله حافظ

چو سرو اگر بخرامی دمی به گلزاری
خورد ز غیرت روی تو هر گلی خاری
ز کفر زلف تو هر حلقه ای و آشوبی
ز سحر چشم تو هر گوشه ای و بیماری
مرو چو بخت من ای چشم مست یار به خواب
که در پی است ز هر سویت آه بیداری
نثار خاک رگت نقد نقد جان من فر چند
که نیست نقد روان را بر تو مقداری
دلا همیشه مزین لاف زلف دلبندان
چو تیره رای شوی کی گشایدت کاری
سرم برفت و زمانی به سر نرفت این کار
دلم گرفت و نبودت غم گرفتاری
چو نقطه گفتمش اندر میان دایره ای
به خنده گفت که ای حافظ این چه پرگاری