

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خبر، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
باجور 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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۰۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

بیمه ناهمادت خانواده

با روزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا

مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ، ۰۷۶۴۴۴۵۳۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه

غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای را بل بخند ز بیاتر می شود

بیمه ناهمادت لیبرتی نیچ

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۱ - اذان ظهر امروز: ۱:۴۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۷

نکته
به نتیجه رسیدن امور مهم، اغلب به انجام یافتن یا نیافتن امری به ظاهر کوچک بستگی دارد.
« چاردینی »

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۲	▲ ۲۷	▲ ۲۶
▼ ۱۸	▼ ۱۳	▼ ۱۶	▼ ۱۷	▼ ۱۱	▼ ۸	▼ ۱۵	▼ ۲۰

آموزش آشپزی

“سوهان عسلی”

مواد لازم:
عسل سفید: سه قاشق سوپخوری بر
خلخال پادام: نصف پیمانه
شکر: یک پیمانه سرخالی
زعفران سائیده: یک قاشق چایخوری
روغن آبگرد: ۴ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:
۱. ابتدا خخلال پادام را بشویید و بعد در صافی بپزید تا آب آن کشیده شود.
۲. در ظرفی عسل، روغن و شکر را با هم مخلوط کنید و بر روی حرارت بالا قرار دهید تا یکپارچه شود.
۳. در حین تفت چند باری مواد را هم بزیند تا شکر آب و طلایی شود. بعد پادام را اضافه کنید و همچنان روی حرارت قرار دهید تا پادامها هم طلایی شوند.
۴. زعفران را هم در کمی آب جوش حل کنید و به بقیه مواد اضافه کنید. مواد را خیلی هم نزنید چون ممکن است روغن آن جدا شود.
۵. برای اینکه متوجه بشیم سوهان آماده شده یا نه، کمی از مایه را گوشه سینی بپزید. اگر سریع بسته شد یعنی سوهان عسلی شما آماده است.
۶. در این مرحله، حرارت را کم کنید در حدی که سوهان عسلی فقط گرم بماند.
۷. بعد با یک قاشق کوچک از مایه برداشته و با فاصله روی سینی چرب شده بپزید و بالا فاصله دو سه عدد خلخال بسته روی سوهانها قرار دهید.
۸. بعد از سرد شدن با کارد سوهانها را از سینی جدا کنید و در ظرف بد داری نگه دارید.

کودک و نوجوان

راهکارهای مقابله‌ای برای درمان ترس در کودکان

یکی روانشناس گفت: ترس کودکان موجب ایجاد اختلالات فکری و اضطراب در آن‌ها می‌شود. تمامی افراد احساس ترس را تجربه می‌کنند در نوزادان نیز احساس ترس به گریه می‌انجامد و والدین برای آرام کردن کودکشان آن‌ها را در آغوش می‌گیرند و محیط امنی را برای آن‌ها ایجاد می‌کنند. این موضوع در سنین بالاتر به دلیل درک و شناختی که کودکان از محیط اطراف به دست می‌آورند کنترل شده چرا که کودک به دلیل کنجکاوی به دنبال شناخت عامل ترس، تفاوت بین واقعیت و تخیل است و از این طریق می‌تواند بر احساس ترس خود غلبه کند. کودکان هنگام مواجهه با ترس مضطرب می‌شوند، پس بهتر است چگونگی کنار آمدن با این عواطف را به آنها بیاموزید تا در آینده بهتر بتوانند با چنین احساساتی مواجه شوند در این باره، مسعود نویدی مقدم روانشناس در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: ترس ذاتی و نوعی کهن الگو می‌تواند باشد که در ناخودآگاه

جمعی بشر اشباع شده و از گذشتگانمان به طریق ژنتیک و انساب محیطی در کنار هم فرار گرفته‌اند و در نهایت ما حاصل یک ترکیب از این دو موضوع هستیم. وی افزود: پدر و مادری که فرزندی را به دنیا می‌آورند، ژنتیکی را برای آن‌ها به میراث گذاشته که اگر خودشان در مواقع مختلف ترس بالقوهای پر خوردار باشند نمی‌توان انتظار آرامش در کودک را داشته باشیم. این امر مهم است که والدین با تسلط، آرامش را بر رفتار خود حاکم کنند. چرا که این رفتار می‌تواند به کودک انتقال پیدا کند.

این روانشناس با اشاره به ترس در نوزادان، بیان کرد: این ترس‌ها معمولاً در موقعیت‌های ناآشنا مانند: حضور غریبه‌ها در کنار کودک، اضطراب‌های جدایی از والدین، صداهای بلند، حرکات ناگهانی، تغییر در چیدمان و وسایل خانه و... به وجود می‌آید که عدم توجه به این ترس‌ها سبب می‌شود در بزرگسالی نیز شاهد حراس‌های شدید باشیم که افراد معانعت می‌کنند از انتخاب‌های درست به جهت اینکه این ترس‌ها از دوره کودکی با

وی همراه بوده است. نویدی مقدم تصریح کرد: ترس در دوره پیش‌دستانی را می‌توان از تاریکی، صداهای شبانه، اینکه بزرگترها یک نقاب روی صورت گذاشته و با کودک بازی کنند، گفتن قصه ترسناک از ارواح یا حیوانات وحشی و... دانست، همچنین ترس دوره دبستان را می‌تواند تنها ماندن در خانه، داشتن معلم یا والدین خشن، آمول، مرگ، صدمات جسمی و... دسته بندی کرد که این ترس‌ها می‌تواند تا دوره نوجوانی نیز توسعه پیدا کند.

وی مقوله ارتباط چشمی را مهم دانست و بیان کرد: والدینی که نمی‌توانند ارتباط چشمی درستی با فرزند خود برقرار کنند متعاقباً این ترس را در کودک توسعه داده و چه بسا والدین با افکار فاجعه آمیز یا افکاری که یک ترس کوچک را بزرگ می‌کنند این حراس را در کودک به وجود می‌آورند.

این روانشناس خاطر نشان کرد: زمانی که کودک می‌ترسد بهتر است، دست‌مان را در دو طرف بازوهای آن قرار دهیم، در چشمانش نگاه کنیم و بگویم ما



عکس: اشرف زابلی / ساحل کلبه هور

سیستم‌های امنیتی و حفاظتی

فیلبرداری در هر زمان، در هر مکان

چشمی که هرگز پلک نمی‌زند...

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجرى مجهزترین و پیشرفته‌ترین:
سیستم های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه
سیستم های اعلام سرقت و اعلان حریق
هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K
تلفن: ۰۹۱۷۱۶۲۱۰۵۰۸
۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲

@Darkoobkish

۵ علت احساس بی انگیزگی

۱- سرکوب کردن شور و اشتیاق واقعی
هر کسی درون سر خود، دو صدای کوک دارد که همیشه با او صحبت می‌کنند. یکی از این صداهای متعلق به خود فرد است و دیگری متعلق به منتقد درونی اوست.

صدای خود شما، صدای تصورات، اطمینان و همچنین حس هدفمندی شما است و به شما این اجازه را می‌دهد تا زمانی که در دوران جوانی خود به سر می‌پزید، هر کاری را بسا ضرب آهنگ زندگی‌تان انجام دهید، به گونه‌ای که اگر دلتان می‌خواهد بازی کنید، همان لحظه بازی می‌کنید و یا اگر دلتان می‌خواهد بخوابید، همان لحظه به خواب می‌روید. با گذشت زمان و گذر کردن از سن جوانی، باور شما به این سمت تغییر می‌کند که پیروی از هدف‌تان، شما را از خودخواه یا بی‌مسئولیت کرده است، در این حالت منتقد درونیتان به شما غلبه می‌کند و به شما دستور می‌دهد که با احتیاط رفتار کنید تا به خواسته‌های خود نرسید و در نتیجه شما با انتقاد از خودتان احساس خستگی می‌کنید، زیرا برای خشنود کردن دیگران باید خواسته‌های خود را سرکوب کنید.

۲- درگیر شدن در چینه‌های متعدد
وقتی کسی به شما می‌گوید که شما می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید به دست آورید، منظور او این نیست که می‌توانید یک شیب و به یک پاره همه آن‌ها را داشته باشید و با این وجود، ممکن است احساس بی‌قراری و بی‌انگیزگی کنید، چرا که خود را برای شکست آماده کرده‌اید. به عنوان مثال، ممکن است

۳- دیدگاه منفی نسبت به زندگی
شکست باعث می‌شود که شما دلتان بخواهد تا زندگی خود را از زیبایی مجدد کنید و هنگام برخورد با شکست ممکن است سؤالات زیر در ذهنتان خطور کند:
آیا این واقعا همان کاری بود که قصد انجام دادنش را داشتم؟
آیا باید بیشتر احتیاط می‌کردم؟
آیا این به معنای این است که این کار برای من نیست؟
حسن بی‌قراری و بی‌انگیزگی در جواب این سؤال که آیا چند سال گذشته را برای تعقیب یک رویای دور از ذهن هدر داده‌اید، یک احساس طبیعی است، اما مشکل پرسیدن این سؤال که «کجای کار اشتباه بود؟»، به طور خودکار یک

۴- کمبود اعتماد به نفس
جایی در مسیر این سفر طولانی که زندگی نامیده می‌شود، شما ایمان داشتن به خود را فراموش کرده‌اید و همین باعث شده است تا احساس خستگی و بی‌انگیزگی کنید.

۵- وابستگی بیش از حد به دیگران
وابستگی به افراد دیگر همیشه چیز بدی نیست و یک ضرب‌المثل آفریقایی وجود دارد که می‌گوید: «اگر می‌خواهید سریع بروید، تنها سفر کنید، اما اگر می‌خواهید را دور بروید، با هم بروید.» زمانی که با دیگران کار می‌کنید، یک شریک باسندگویی دارید که به شما انگیزه می‌دهد تا کار خود را ادامه دهید و با این حال، مشکل وقتی به وجود می‌آید که بیش از حد به دیگران وابسته باشید پس باید به این نکته توجه داشته باشید که هرچه بیشتر به دیگران وابسته باشید، کنترل بخش‌هایی از زندگی خود دست می‌کشید.

اگر اهل تعلل کردن در کارهای خود نباشید، از کسی که تا یک هفته قبل از مهلت اتمام کار، آن را انجام نمی‌دهد خیلی زود خسته و ناامید خواهید شد بنابراین آن‌ها برای اینکه دیگر احساس بی‌انگیزگی نکنید و دیگران را از تحریک انگیزه خود دور نگه دارید، باید با افرادی که ارزش‌های اصلی شما را دارند همکاری کنید.

کاریکاتور

فال حافظ

دوش آگهی ز یار سفر کرده داد باد
من نیز دل به باد دهم هر چه باد باد
کارم بدان رسید که همراز خود کنم
هر شام برق لامع و هر بامداد باد
در چین طره تو دل بی حفاظ من
هر گز نگفت مسکن مالوف یاد باد
امروز قدر پند عزیزان شناختم
یا رب روان ناصح ما از تو شاد باد
خون شد دلم به یاد تو هر گاه که در چمن
بند قیای غنچه گل می‌گشاد باد
از دست رفته بود وجود ضعیف من
صبحم به بوی وصل تو جان باز داد باد
حافظ نهاد نیک تو کامت بر آورد
جان‌ها فدای مردم نیکو نهاد باد

پرندگان جزیره

نم‌جنبانک یادم بشنکند:
پرندگانی دانه‌خور و حشره‌خور با مقاری کوتاه، مخروطی و قوی، و پر بالی رنگارنگ هستند. دم‌جنبانک میلیون‌ها سال پیش از پرندهای حشره‌خور وابسته به خانواده گنجشک‌ها وجود آمده‌است. در فصل تابستان زاده و ولد می‌کنند، نر و ماده تقریباً هم شکل هستند. روی درختان، بوته‌ها، و شاخه‌های نخل خرما لانه می‌سازند. بیشتر اوقات در هنگام نشستن بر روی شاخه‌های درخت، خود دم خود را می‌تکانند (می‌جنبانند) بنابراین آن را دم جنبانک نامیده‌اند. از معروفترین گونه‌های دم‌جنبانک دم‌جنبانک خاکستری است.

صنایع چوب

حلاج کیش

کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲