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 مرکزي: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷-۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵
eghtesadekish@yahoo.com

شنبه ۲۹ آذر ۱۳۹۹، ۴ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۱۹ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۳۷ (۱۰۲۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

بیمه نامه حوادث 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 ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰
✔ 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

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۶ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۵ - اذان مغرب: ۱۷:۲۳

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۵	۲۶	۲۵	۲۵	۲۷	۲۲	۲۵	۲۶
▼	۱۸	۱۵	۱۷	۱۷	۱۴	۸	۱۷	۲۰

نکته

بکوش که نسبت به مردم بدبین نشوی، زیرا که صاحب سوءظن را جز زحمت ابدی و کسالت روحی بهره‌ای نباشد.

« سقراط »

سبک زندگی

چگونه رابطه سمی و سالم را از یکدیگر تشخیص دهیم

اگر از بیرون بـــه رابطه فردی با دیگری نـــگاه کنیم فوری در می‌یابیم که آن رابطه ســـمی است، یعنی به فرد و زندگی اطرافیان آسیب می‌رساند یا سالم است و موجب پیشرفت هر دو شخص می‌شود؛ امادر زندگی خودمان شـــاید نتوانیم نگاه سوم شخص را در درک مسائل داشته باشیم.

این مطلـــب درباره نقاط قوت و ضعف رابطه (ارتباط بین شـــما و فرد دیگری مانند ارتباطی که با دوســـت، خواهر، همکار یا همسر خود دارید) اســـت. همین نقاط ضعف و قدرت هستند که یک رابطه را سالم و دیگری را با ارزش‌های متفاوت رابطه‌ی سمی تعریف می‌کنند.

در ادامه «ایرنا زندگی» شما را با معیارهای شناسایی سمی یا سالم بودن رابطـــه همراهی می‌کند. افرادی که در اطراف ما هستند و با آنها تعامل فکری و عاطفـــی داریم، نقش بســـیاری در احساس رضایت از خود و زندگی‌مان دارند. اطرافیان می‌توانند مسیر زندگی ما را عوض کنند و بسته سمی یا سالم بـــودن رابطه در زندگی ما اثرات خود را بگذارند.

چـــه چیزهایی یک رابطه را سالم می‌کند؟

احساس محبت، وفاداری، احترام و هم نوع دوستی از جمله صفات نیک و نقاط قوت یک رابطه است. می‌توان وجـــود این صفـــات را اصول و دلیل ایجاد یک رابطه بین دو فرد دانســـت؛ اما برای دوام و عمیق‌تر شدن رابطه به موارد دیگری هم نیاز اســـت که بسته به فرهنگ، نوع ســـلیقه و شخصیت افراد متفاوت اســـت. رابطه‌ای سالم است که شـــما را فردی مفید و موفق در زندگی خود کند. این جمله به این معنی نیست که شما باید با افرادی رابطه خود را ادامه دهید که فقط به رشد شما کمک می‌کند. شما نیز باید بتوانید این کمک را به آنها بکنید. مثبت اندیشـــی و پایبندی به اصول مشـــترک اخلاقی یکی از معیارهای سلامت رابطه است.

رابطـــه ســـمی چـــه را نشانه‌هایی دارد؟

۱. آرامـــش روانی بیـــش از هر موردی در زندگی هر شـــخصی مهم است. اگر شخص به پیشرفت دانش شـــما کمک کند ولی آرامش روانی و خط قرمزهای شـــما را رعایت نکند، رابطه شـــما سمی می‌شـــود. در واقع تهدید ســـلامت روانی شما از سوی شـــخص دیگر بر همه‌ی ابعاد زندگی شما اثر منفی خواهد گذاشت.

۲. نگاه منفعت جویانه به رابطه می‌تواند احساس تمدن و مهربانی را در رابطه از بین ببرد. در رابطه سمی یک نفر همواره مجبور به راضی نگه‌داشتن طرف دیگر است. اگر فردی در رابطه خود تنها به دنبال منفعت باشـــد، هیچ وقـــت به هنگام ســـختی و روزهای دشوار در کنار شما نخواهد بود. شاید صحبت‌هایشـــان خلاف این رفتار را بگوید ولـــی در واقع عملکرد آنها در موقعیت متفاوت با گفته‌هایشان است.

۳. احترام نگذاشتن به شخصیت، عـــدم رعایت ارزش‌هـــای فکری و اخلاقی، عدم رعایت احترام به شغل و خانواده (هم خانواده شما و هم خانواده خود او) یکی از دیگر مواردی است که رابطه را از فرم سالم بودن در می‌آورد.

۴. دلسوزی از دیگر احساساتی اســـت که یک را نفر گیرنده محبت و دیگری را ابراز کننده‌ی آن می‌کند. اگر شـــما در رابطه‌ای احساس دلسوزی بـــه طـــرف مقابل خـــود دارید دیگر نمی‌توانیـــد از او رعفـــت و مهربانی نسبت به خود را انتظار داشته باشید. اگر طرف مقابل شما غیر مستقیم با مستقیم دلسوزی و ترحم را از شما طلب کند یعنی او هیچ‌گاه برای ابراز ارزشمندی و محبت به شما پیش قدم نمی‌شود و این موضوع رابطه را از فرم متعادل آن، یعنی دو طرفه بودن، در می‌آورد.

آموزش آشپزی

"سالاد کدو حلوایی و انار "

مواد لازم:

کدو حلوایی خرد شده: ۲ لیوان
پنیر فتا: ۲ قاشق غذاخوری
انار: ۱ لیوان
کاهو: ٤ برگ
پوست پرتقال رنده شده: ٤/۱ قاشق چایخوری
نمک: مقداری

طرز تهیه:

ابتدا انار را دانه کرده و پوســـت پرتقال را رنده کنیـــد و حالا کدو حلوایی را بگذارید تا بپزد، بعد از پخته شدن کدو حلوایی را به شکل مکعبی برش بزنید سپس برگ های کاهو را جدا کرده و بشویید.

برگ کاهو را در ظرف پذیرایی قرار داده و کدو حلوایی و پوســـت پرتقال را روی آن بریزید و حالا دانه های انـــار را افزوده و مقداری نمک اضافه کنید و در آخر پنیر فتا را خرد کرده روی ســـالاد بریزید و سرو نمایید.

نکات تکمیلی در مورد ســـالاد کدو حلوایی و انار:

زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۱۵دقیقه

و زمـــان پخت و انتظـــار آن در حدود ۲۰دقیقه میباشد.

سالاد کدو حلوایی و انار را می توانید در وعده پیش غذا - سرو کنید.

توجه نمایید مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ٤ نفر مناسب میباشد.

عکس روز

چهره برفی جاده " اسالم به خلخال "

کودک و نوجوان

تکنیک های دور کردن فرزندتان از موبایل و تبلت

تکنولـــوژی بخشـــی از زندگی مدرن می باشـــد اما ممکن است شما را از کارهـــای دیگـــر دور کند. در هر صورت دور کردن کودک از موبایل می تواند تأثیر قابل توجهی در پیشرفتش داشته باشد. استراتژی هایی که در این مورد به شـــما کمک می کنند، شامل موارد زیر هستند:

۱. شما هم درست رفتار کنید

به کار بردن عباراتی مثل :"همین که گفتم یا نباید روی حرف من حرف بزنـــی" و عبارت ایـــن چنینی اصلاً کارآمد نخواهد بود. معمولاً در چنین شـــرایطی خانواده ها بیشتر غر غر می کنند و ســـعی می کننـــد دلیل بیاورند کـــه چرا کودک نبایـــد از لوازمی مثل موبایل، لپ تاپ یا تلویزیون استفاده کند اما قطعاً کودک شما در اکثر مواقع به حرف های شما توجهی ندارد و کار خودش را انجام می دهد.

اولین مرحله این است که ببینید خودتان چقدر از موبایل اســـتفاده می کنید. اگر خودتان هم بیشتر از زمانی که باید از موبایل استفاده می کنید، کودک تان هم این را متوجه می شود و از شما الگو برداری می کند. پس سعی کنید به دنبال تغییراتی برای خودتان باشید و استفاده از این لوازم را به حد متناسب و متعادل برسانید.

۲. موبایل را وسیله ای برای پاداش و تنبیه نکنید

نباید موبایل را وســـیله ای برای مجازات یا پـــاداش دهی کنید. دنیای مـــدرن به گونه ای اســـت که کودکان مـــا بازی کردن با موبایل را بیشـــتر از بـــازی کردن در بیرون از منزل ترجیح می دهند اما شـــما نباید تن به خواسته های آن ها بدهید. زمانی که موبایل را وســـیله ای برای پاداش یا تنبیه کنید، قطعاً ارزش آن برای کودکتان افزایش پیدا می کند.

۳. یـــک برنامـــه بچینید که خودتان هم بتوانید به آن پایبند باشید

بـــا کودک خـــود صحبت کنید. با یکدیگـــر محدودیت هایی را برای اســـتفاده از موبایـــل تعیین کنید، مثلا می توانید ســـوالات این چنینی از او بپرســـید: معمولاً دوســـت داری چه کارهایـــی با موبایل انجـــام دهی؟ آیا زمان هایی هست که ترجیح می دهی به جای هـــر کاری تلویزیون ببینی یا بازی ویدیویی انجام دهی؟ به نظرت استفاده از موبایل را باید چه زمان هایی ممنوع کنیم؟

زمانی که با کودک خود مشورت کردید و با یکدیگر به توافق رسیدید، قطعـــاً باید این قانون را رعایت کنید و در آن زمان هایی که اجازه ندارید، هر دو از موبایل استفاده نکنید. مثلاً هنگام صرف غذا، هنگام خواب، هنگام بازی های فیزیکی و غیره. در نتیجه با انجام این کار کودک شما زمان بیشتری دارد تا به انجام کار های دیگری بپردازد.

هـــدف اصلی ما این اســـت که کـــودک نســـبت به انتخـــاب هایش مخصوصاً در مورد استفاده از موبایل آگاهانه تر رفتار کند و بتواند ابزارهای دیگری را جایگزین آن کند که برایش فواید بیشتری دارند.

۴. کودک خود را تشـــویق کنید تا کاری را انجام دهد که آن را دوست دارد

زمانـــی که کودک موبایل را کنار می گـــذارد، اکنون زمان ســـرگرمی واقعی اســـت. فعالیت فیزیکی قطعاً لذت بیشتری از انجام هر کار دیگری برای کودک دارد. فقط باید کودک تان را تشـــویق کنید که علاقه های واقعی خود را بشناسد. مثلاً دوچرخه سواری، اسکیت ســـواری، اسکی، شنا یا بازی گلف می تواند تجربه لذت بخش تری برای کودک باشد؛ به شرطی که امکان شـــناخت علاقه را به او بدهید. انجام ایـــن کار به کـــودک کمک می کند که با ورزش هم میانه ی بهتری پیدا کند. احتمـــالاً از لحاظ فیزیکی فعال تر می شود و انجام فعالیت فیزیکی به بخش ضروری زندگی او تبدیل خواهد شد.

۵. هر دو به سرگرمی های او بپردازید

خودتـــان هـــم موبایـــل را کنار بگذاریـــد و وارد ســـرگرمی های او شـــوید. بازی کردن با کودک یک راه عالی برای احســـاس نزدیک تر شدن بـــه او اســـت و در نتیجه می توانید در کنار هم خاطرات زیبایی را رقم بزنید. ســـپری کردن زمـــان در کنار خانواده باعـــث می شـــود که همـــه اعضای خانواده برای فعالیت بیشـــتر در خانه آماده باشند.

۶. اســـتفاده از موبایـــل در ماشین را ممنوع کنید

با لحاظ آسیب هایی که استفاده از گوشی موبایل و تبلت در خودروی در حال حرکت به چشم وارد میکند تا حد ممکن فرزندتان را از این عادت یعنی اســـتفاده از گوشی تلفن همراه داخل ماشین دور کنید و تعیین کنید که هیچ کس حق اســـتفاده از موبایل را داخل خودرو نـــدارد به جز مواقع ضروری و تماس.

هفته ششم

سازمان تامین اجتماعی

تامین اجتماعی دیجیتال
دوشنبه‌های دیجیتالی با طرح سی هفتاد

تبدیل ۳۰ خدمت حضوری به ۳۰ خدمت غیر حضوری برای کاهش سالانه ۷۰ میلیون از ۹۶ میلیون مراجعه حضوری به تامین اجتماعی

خدمت شماره ۱۲

پرداخت غیر حضوری غرامت دستمزد ایام بیماری
به بیمه‌شدگان اجباری دارای تست کرونای مثبت

- بیمه‌شدگان شاغل در کارگاه‌های مشمول قانون تامین اجتماعی که مبتلا به کرونا شده‌اند.

روش بهره‌مندی
مراجعه به سامانه خدمات غیر حضوری به نشانی: eservices.tamin.ir
منوی بیمه‌شدگان / درخواست غرامت دستمزد ایام بیماری

استفاده از خدمات دیجیتال و غیر حضوری تامین اجتماعی با ثبت نام بیمه شدگان در سامانه
خدمات غیر حضوری تامین اجتماعی به نشانی: http://eservices.tamin.ir
مرکز ارتباطات و نظارت مردمی ۱۴۲۰، پاسخگوی شبانه روزی

www.tamin.ir

کاریکاتور

شعر

چشمان تو تجسم صلح است در جهان

بشکن شبانه پیکر این تُنگ تنگ را
امشب رها کن از قفس غم، نهنگ را
وقتی شکار آمده گردن نهاده است
باید زمین گذاشت از این پس تفنگ را
چشمان تو تجسم صلح است در جهان
باید به خاک تیره نشانیم جنگ را
قدری بتاب بر هیجان زمینیان
بی تاب تر مکن شب و روز پلنگ را
تا کی به انتظار تو در آب برکه ها
باید بیفکنیم به اعماق، سنگ را؟
چشمی سیاه در لب سرخت تنیده است
آورده در سماع، تنت آبرنگ را

« سعید رضا دوست »

پرندگان جزیره

دلیجه کوچک:

دلیجه کوچک از نظر ظاهری بســـیار شبیه دلیجه معمولی اســـت، با این تفاوت کـــه درازای بدنش کمتر از آن است.

طول بدن دلیجه‌ی کوچک بین ۲۹ تا ۳۲ سانتی‌متر و طول بال‌های باز آن ٦۳ تا ۷۲ سانتی‌متر است.

رنگ آن نیز روشـــنتر از دلیجه‌ی معمولی است و پرنده‌ی نَر خط و خال کمتری دارد.

غـــذای اصلی دلیجه کوچک، حشـــرات در حال پرواز هســـتند، اما از جانـــوران کوچـــک دیگر مانند پرندگان و خزندگان و جوندگان کوچک به‌ویژه موشها نیز تغذیه می کند.

دلیجه کوچک نیز در جا بال‌زنی می کند.

صنایع چوب حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲