

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: ۴۴۴۴۹۶۹۹ - ۴۴۴۴۹۶۹۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۴۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۴۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵-۷
eghtesadekesh@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۹ - اذان مغرب: ۱۷:۲۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۰	▲ ۲۳	▲ ۲۵
▼ ۱۷	▼ ۹	▼ ۱۳	▼ ۱۳	▼ ۸	▼ ۵	▼ ۱۳	▼ ۱۵

سبک زندگی

راههایی برای خارج شدن از احساس شکست در زندگی

ایس ۹ روش را مطالعه کنید تا بتوانید به بهترین شکل ممکن انرژی خود را بازیابی کنید. **مسواری را که به خاطر آن‌ها شکرگزار هستید بنویسید** بگذارید تا خود را از چیزهایی که به خاطر آن‌ها شکرگزار هستید، در دفتر بنویسید. این کار ممکن است کاری کودکانه به نظر برسد، اما از نظر علمی مفید بودن سرمایه‌گذاری در یک دفتر شکرگزاری اثبات شده است. یادداشت برداری از موارد خوب زندگی باعث می‌شود که بیشتر قدر آن‌ها را بدانیم و این نوع تفکر مثبت به مغز شما کمک می‌کند تا الگوها را برای خودتان تغییر دهید. بر اساس مطالعه‌ای که در برکلی انجام شده است، دانش آموزانی که نامه تشکر به هم‌سالان خود نوشته‌اند، از لحاظ روانی در هفته‌های بعد از نوشتن نامه، به شرایط خیلی خوبی رسیده‌اند. این مسئله نشان می‌دهد که شکرگزار بودن و نوشتن آن‌ها تنها برای افراد سالم، بلکه برای کسانی که نگرانی‌های زیادی هم دارند، بسیار مفید است.

استراحت منظم داشته باشید زمانی که خیلی سخت کار می‌کنید، گاهی اوقات می‌تواند احساس خوبی داشته باشد، زیرا محدودیت‌های خود را افزایش داده‌اید. با این وجود، باید در نظر داشته باشید که نمی‌توانید بدون وقفه کار کنید. انرژی شما محدود است و مطالعاتی نیز در اثبات این امر انجام شده است. طبق تحقیقات متعدد، استراحت کردن می‌تواند برای شما و کارتان بسیار مفید باشد. نشان داده شده است که استراحت‌های کوچک، وقفه زمانی برای صرف ناهار و وقتهای طولانی تر بر بهره‌وری تأثیر مثبت دارند. با استراحت منظم، می‌توانید عملکرد خود را بالا ببرید.

برای خودتان یک استناد پیدا کنید هر مسأله‌ای را که پشت سر می‌گذارید، قبل از شما توسط شخصی تجربه شده است. بنابراین، از آن فرد یاد بگیرید. داشتن یک مربی استرس را کاهش می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا هم به طور عملی نحوه کنترل شرایط را درک کنید و هم از نظر احساسی همه چیز را در نظر بگیرید. این مسئله

همچنین می‌تواند این احساس را در شما ایجاد کند که تنها نیستید. **به ذهن خود آرامش تزریق کنید** ایسن روزها مدیتیشن و یوگا و تمرین‌های افزایش تمرکز از هر راهی مانند برنامه‌های تلفن همراه و کتاب در دسترس همه قرار دارد. این تمرین‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید ذهن خود را در لحظه متمرکز کنید و به بهترین شکل ممکن انرژی خود را کنترل کنید. مطالعات بی‌شماری ثابت کرده است که تنفس به ایجاد تعاطف‌پذیری کمک می‌کند و فقط با تنفس آرام و عمیق، بدن ما می‌داند چه زمانی باید وارد حالت آرامش شود. ما در دوره‌های زندگی می‌کنیم که احساس سرخوردگی می‌کنیم. ما بیش از حد، کار داریم و گاهی اوقات، در موقعیتی هستیم که سریعاً به ما امکان حل مشکل موجود را نمی‌دهد.

بیشتر با خودتان صحبت کنید افکار و باورهای ما گاهی اوقات دلسردکننده هستند. بسیاری از افراد تمایل دارند که به اتفاقات با دید منفی نگاه کنند، این یعنی ما بیش از احساسات

کودک و نوجوان

روش‌هایی که خطر اعتیاد فرزندان را افزایش می‌دهد

برخی از روش‌هایی که خطر افزایش اعتیاد فرزندان را به همراه دارد، توضیحاتی داد. اعتیاد معضلی اجتماعی است که در سال‌های اخیر پای خود را فراتر گذاشته و محدود به سن و جنس خاصی نمی‌شود که نه تنها در افرادی با سنین پایین مشاهده می‌شود بلکه صرفاً محدود به آقایان نمی‌شود به طوری که با فراگیری تکنولوژی، جای خود را در دل نوجوانان، هم‌سپران و هم‌خودتان باز کرده است. خانواده، مدرسه، جامعه و مسئولان ذیربط، نقش حیاتی در پیشگیری افراد به ویژه نوجوانان و جوانان از اعتیاد دارند؛ به طوری که آن‌ها می‌توانند با استفاده از روش‌های مناسب، هم در کلام و هم در عمل به این افراد کمک کنند تا به اعتیاد روی نیاروند. اما در این میان، والدین نقش بسیار مهم ترین ایفا می‌کنند. به همین منظور، باید در انتخاب روش‌های بازدارنده خود بسیار دقت کنید تا به نتیجه کافی داشته باشند چرا که اگر والدین قصد دارند به فرزندان خود در مورد مواد اعتیاد آور آگاهی بدهند توصیه اکید می‌شود که از روش‌هایی که در این مطلب به آن‌ها اشاره می‌شود خودداری کنند زیرا نتیجه کاملاً بالعکس برای این مهم می‌دهد. روان‌پزشک جامعه‌شناس در رابطه با برخی از روش‌هایی که به اعتیاد فرزندان دامن می‌زند، اظهار کرد: ترساندن بیش از حد فرزندان از اعتیاد یکی از

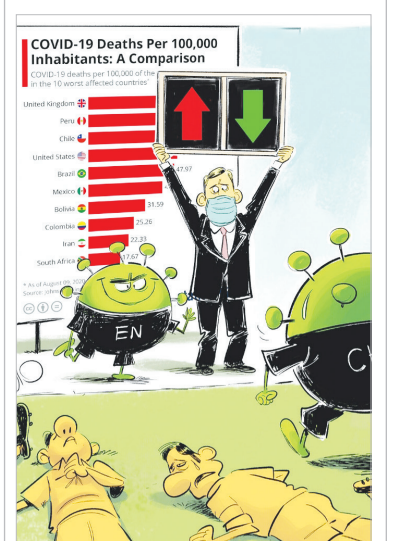
برخ‌های منفی است که خانواده‌ها باید به آن توجه کرده و از استفاده آن برای این منظور به شدت اجتناب کنند چرا که نتیجه بالعکس می‌همراه دارد. برخی از والدین بر این تصور هستند که هر چه بیشتر فرزند خود را از مصرف مواد مخدر سبب ساندن این کار نتیجه بهتری می‌دهد؛ به طوری که آن‌ها فکر می‌کنند که اگر به فرزند خود بگویند اگر سیگار بکشید به زودی معتاد می‌شوی و تورا از مدرسه بیرون می‌کنند نتیجه بهتری می‌گیرند، اما این باور کاملاً اشتباه است. وی بیان کرد: برخی از والدین به طور مداوم تفکر مصرف‌شش‌بچه‌ها را نابود کرده و با معتاد شدن آن‌ها باعث می‌شود که این بچه‌ها سرانجامی در گوشه‌های خراب‌اند داشته باشند و زندگی‌شان در آن جا به پایان برسد در سر دارند که تمامی این حرف‌ها موجب می‌شود که این بچه‌ها صرفاً به حرف‌های پدر و مادر خود بی‌اعتماد شوند و در عوض،

حرف‌های دیگران بالاخص دوستانشان را باور کنند چرا که چنین شیوه رفتاری کاملاً بالعکس جواب می‌دهد. نوری تصریح کرد: سخنرانی کردن از دیگر روش‌های منفی برای این منظور است چرا که آگاه‌سازی و اطلاع‌رسانی به تنهایی موجب کاهش یا اجتناب از مصرف مواد نمی‌شود به ویژه اگر با سخنرانی و صحبت‌های یک طرفه همراه باشد چرا که اگر به‌جای افزایش آگاهی افراد تغییر نگرش آن‌ها می‌شود، اما همیشه در رفتار آن‌ها تغییر به وجود نمی‌آورد. این جامعه‌شناس گفت: البته نمی‌خواهیم نتیجه بگیریم که که ارائه اطلاعات و آگاه‌سازی هیچ نقشی در پیشگیری ندارد بلکه منظور این است که این روش به تنهایی کافی نیست، زیرا آنها یک عامل باعث مصرف مواد نمی‌شود. وی ادامه داد: آن‌چه که در این خصوص اهمیت دارد این است که کسب مهارت برای کودکان و مهارت‌هایی که از آن‌ها



یک جامعه‌شناس در خصوص برخی از روش‌هایی که خطر افزایش اعتیاد فرزندان را به همراه دارد، توضیحاتی داد. اعتیاد معضلی اجتماعی است که در سال‌های اخیر پای خود را فراتر گذاشته و محدود به سن و جنس خاصی نمی‌شود که نه تنها در افرادی با سنین پایین مشاهده می‌شود بلکه صرفاً محدود به آقایان نمی‌شود به طوری که با فراگیری تکنولوژی، جای خود را در دل نوجوانان، هم‌سپران و هم‌خودتان باز کرده است. خانواده، مدرسه، جامعه و مسئولان ذیربط، نقش حیاتی در پیشگیری افراد به ویژه نوجوانان و جوانان از اعتیاد دارند؛ به طوری که آن‌ها می‌توانند با استفاده از روش‌های مناسب، هم در کلام و هم در عمل به این افراد کمک کنند تا به اعتیاد روی نیاروند. اما در این میان، والدین نقش بسیار مهم ترین ایفا می‌کنند. به همین منظور، باید در انتخاب روش‌های بازدارنده خود بسیار دقت کنید تا به نتیجه کافی داشته باشند چرا که اگر والدین قصد دارند به فرزندان خود در مورد مواد اعتیاد آور آگاهی بدهند توصیه اکید می‌شود که از روش‌هایی که در این مطلب به آن‌ها اشاره می‌شود خودداری کنند زیرا نتیجه کاملاً بالعکس برای این مهم می‌دهد. روان‌پزشک جامعه‌شناس در رابطه با برخی از روش‌هایی که به اعتیاد فرزندان دامن می‌زند، اظهار کرد: ترساندن بیش از حد فرزندان از اعتیاد یکی از

کاریکاتور

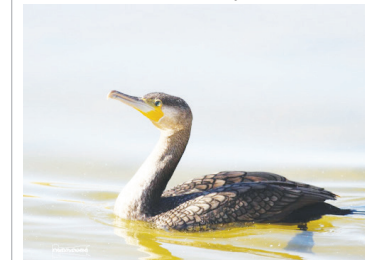


شعر

کنون که می‌دمد از بوستان نسیم بهشت
من و شراب فرح بخش و یار حور سرشت
گدا چرا نزنند لاف سلطنت امروز
که خیمه سایه ابر است و بزمگه لب کشت
چمن حکایت اردیبهشت می‌گوید
نه عاقل است که نسیم خرید و نقد بهشت
به می‌عمارت دل کن که این جهان خراب
بر آن سر است که از خاک ما بسازد خشت
وفا مجوی ز دشمن که پرتوی ندهد
چو شمع صومعه افروزی از چراغ کشت
مکن به نامه سیاهی ملامت من مست
که آگه است که تقدیر بر سرش چه نوشت
قدم دروغ مدار از جنازه حافظ
که گر چه غرق گناه است می‌رود به بهشت

پرندگان جزیره

بساکلان (نام‌های دیگر: آب‌قنبل، قره‌غاز، دار‌غاز، در افغانستان: آژمند)
گونه‌ای پرند از جنس باکالان‌ها، خانواده باکالانین (Phalacrocoracidae). جانوران این تیره پرندگانی آبی از راسته مرغ‌ساقسانان هستند. به رنگ سیاه صیقلی و گردن بلند که انگشتان پاهایشان با پرده‌ای به هم متصل شده است. از گونه‌های بومی ایران می‌توان به باکلان گلوسیاه و باکلان کوچک اشاره کرد.



بیمه ناسوداوت خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث
تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا
مشاور تلفنی بیمه‌ای شما در برج صدف کیش
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲، ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید
بیمه نامه

هر چهره‌ای بالبخند زیباتر می‌شود

به آسایت لبخند برزید

یکشنبه ۷ دی ۱۳۹۹، ۱۲ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۲۷ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۲۴۴۳ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

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

«سقراط»

آموزش آشپزی

“آش شلغم”

طرز تهیه:
یک عدد پیاز را رنده کنید. گوشت چرخ کرده، نمک فلفل و زردچوبه را به پیاز رنده شده اضافه کنید. مواد را باهم مخلوط کرده و با دست ورز دهید. پس از اینکه مخلوط گوشت و پیاز به چسبندگی لازم رسید، از مواد گلوله‌های کوچک به اندازه گردو درست کنید. یک عدد پیاز باقی مانده را نگینی خرد کنید. سپس کوفته ریزه‌های آماده شده از مرحله قبل را درون پیاز داغ اضافه کنید. کوفته ریزه‌ها را تفت دهید تا رنگ آنها تغییر کرده و طلایی شود. برنج نیم‌دانه: ۱ پیمانه
عدس: ۱/۲ پیمانه
پیاز متوسط: ۲ عدد
سبزی آش: ۲۵۰ گرم

مواد لازم:
گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم (می‌توانید این آش را بدون گوشت درست کنید)
برنج نیم‌دانه: ۱ پیمانه
عدس: ۱/۲ پیمانه
پیاز متوسط: ۲ عدد
سبزی آش: ۲۵۰ گرم

آب: به مقدار لازم
نمک و فلفل: به مقدار لازم
زردچوبه: به مقدار لازم
آبغوره یا آلبیوم برای چاشنی: به مقدار لازم



light up your life

گلنور

روشنایی زندگی شما

محصولات روشنایی داخلی و خارجی
طراحی نور و نورپردازی حرفه‌ای
سیستم ارتینگ و صاعقه گیر
ترانینگ
سیستم سولار
تجهیزات ضد انفجار
سیستم‌های امنیتی و حفاظتی ساختمان
باس داکت فشار متوسط و ضعیف
اعلام و اطفاء حریق

نماینده انحصاری گلنور در جزیره کیش - بازار هرمز غرفه W104
۰۹۳۶۲۳۶۲۲۸۶، ۰۹۳۴۷۶۹۸۶۵۵، ۴۴۴۵۱۶۰۳
www.golnoor.cpm

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

صنایع چوب

حلاج کیش