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 B۳ ، 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 ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

مدیرعامل جدید فولاد هرمزگان:

موفقیت‌های فولاد هرمزگان در امر تولید و صادرات را استمرار می‌دهیم

اقتصاد کیش –مدیرعامل جدید فولاد هرمزگان گفت: با سرلوحه قراردادن فرمایشات و منویات مقام معظم رهبری و مدیریتی جهادی الهام گرفته از ایمان اسلامی و اعتقاد به "اصل ما میتوانیم" نیز در فولاد هرمزگان بتوانیم در امر تولیدات و صادرات محصولات شرکت موفقیت‌هایی بیش از پیش به دست آورده و قدم های بزرگی در راستای افزایش ظرفیت تولید برداریم.

مراسم تکریم "فرزاد ارزانی" و معارفه "عطاالله معروفخانی" به عنوان مدیرعامل فولاد هرمزگان در سالن جلسات شرکت فولاد هرمزگان و با حضورمسئولان برگزارشد.مدیرعامل جدید فولاد هرمزگان این مجموعه را دارای کارآمدترین و غنی ترین منابع انسانی در تمامی سطوح تولیدی بهره برداری و اداری و مدیریتی دانست و عنوان کرد: امیدوارم بتوانم با عزمی جزم و اراده ای راسخ توام با اخلاص و همتی مضاعف به تقویت و تعمیق اهداف شرکت نائل آیم.

معروفخانی رکود شکنی های فولاد هرمزگان را در تولید، نتیجه همت وغیرت منابع انسانی متخصص این شرکت دانست و اظهار کرد: قرارگرفتن اینچنین کادر انسانی در کنار سایر ظرفیت‌های بسیار منحصر به فرد این شرکت از جمله تکنولوژی به روز، زیرساخت های مناسب برای توسعه و دسترسی به آب های آزاد، این شرکت را جزموفق ترین و شکوفا ترین شرکت های تولید فولاد کشور قرار داده است.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۲ ـ طلوع آفتاب: ۶:۱۴ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۱ ـ غروب آفتاب: ۱۹:۲۷ ـ اذان مغرب: ۱۹:۴۵

دوشنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۰، ۲۰ رمضان ۱۴۴۲، ۳ می ۲۰۲۱، شماره ۳۷۲۴(۱۱۰۸ دوره جدید) – ۱۲ صفحه – قیمت ۵۰۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۲	۳۳	۳۵	۳۵	۳۶	۳۶	۳۵	۳۵
▼	۲۵	۲۴	۲۳	۲۵	۲۳	۲۱	۲۴	۲۴

دعای روز بیستم ماه مبارک رمضان

اللهمّ افْتَحْ لی فیهِ أبوابَ الجِنانِ واغْلِقْ عَنّی فیهِ أبوابَ النّیرانِ وَوَفّقْنی فیهِ لِتِلاوَةِ القرآنِ یا مُنَزِّلَ السّکینةِ فی قُلوبِ المؤمِنین.
خدایا بگشا برایم در آن درهای بهشت وببند برایم درهای آتش دوزخ را و توفیقم ده در آن برای تلاوت قرآن ای نازل کننده آرامش در دلهای مؤمنان.

سبک زندگی

با "انضباط فردی" یک شبه مسیر موفقیت را طی کنید

نظم و انضباط به عنوان یک مزیت ارزشمند در زندگی انسان است که می تواند اساس موفقیت هر فرد در زندگی قلمداد شود.

نظم انواع مختلفی داشته که در جایگاه‌های مختلفی کاربرد دارد و مهم ترین آنها می تواند نظم رفتاری، نظم شخصی و ...باشد. به طور معمول از ابتدای کودکی در خانواده و مدرسه، کودکان را برای داشتن نظم و انضباط فردی و اجتماعی آموزش می دهند. چرا که بسیار مهم است افراد از سنین پایین برای دستیابی به موفقیت آماده شوند و آموزش های لازم را کسب و تمرینات آن را انجام دهند. تقریبا همه به خوبی می دانند که نظم موضوعی است که می تواند پایه و اساس موفقیت های فرد باشد.

با نظم دادن به زندگی شخصی خود می توانید مسیر رسیدن به اهداف تان را هموار تر کنید چرا که تأثیر نظم در موفقیت یکی از معیارهایی است که افراد موفق در کتاب‌ها و سمینارهای خود بر آن تأکید بسیاری دارند.

راه‌های تقویت انضباط فردی:

اهداف خود را به اهداف کوچک تر و مقطعی تر تقسیم کنید

به‌جای تصور آنچه از دست می دهید تصور کنید چه به دست خواهید آورد.

پیشرفت روزانه خود را بررسی کنید.

مطمئن شوید اهداف شما دقیقاً همان چیزهایی هستند که می خواهید.

دوستانی را برای کمک و حمایت در راه رسیدن به موفقیت انتخاب کنید.

از لحاظ ذهنی خود را برای شکست‌های احتمالی آماده سازید.

برای مواقعی که اراده شما تحلیل می رود برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید آن را دوباره سازی کنید.

جواد عینی پور روانشناس درباره انضباط فردی و تاثیر آن بر موفقیت، اظهار کرد: انضباط فردی یعنی اجرا و داشتن تعهد به یک سری از قواعد و قوانین در چهارچوب معیارهای لازم که فرد از خود نشان می دهد.

این روانشناس با اشاره به شاخصه‌های انضباط فردی، ادامه داد: مدیریت زمان یکی از این شاخصه‌ها است که وقتی فرد از همه ظرفیت‌های زمان خود به درستی استفاده می کند و آن را به طور مفید و موثر در بخش های مختلف امور زندگی اش اختصاص می دهد یعنی مجهز به مهارت مدیریت زمان است.

وی افزود: تفکر منطقی از دیگر شاخصه‌های انضباط فردی است و شخص مسائل خود را به شیوه‌ای که منطقی باشد حل کرده و مرحله به مرحله به موضوع نزدیک می شود تا به صحت آن برسد. در تفکر منطقی شخص از هوا و هوس و استدلال احساسی دوری کرده و زمانی که به این مهم دست پیدا می کند، اضطراب، استرس و ناراحتی های وی کاهش می یابد و دیگر قضایا را بزرگ نمایی یا کوچک نمایی نمی کند و تعمیم دهی افراطی ندارد.

آموزش آشپزی

کاچی؛ مناسب برای ماه رمضان

مواد لازم:
آرد گندم: ۱ پیمانه
کره: ۲۰۰ گرم
آب: ۳ پیمانه
گلاب: نصف پیمانه
زعفران: ۱ قاشق چای خوری
خلال بادام: ۱ قاشق غذا خوری
خلال پسته: ۱ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:
آب را بر روی حرارت ملایم بگذارید و شکر را به آن اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید تا شکر آب شود و محلولی غلیظ به‌دست آید. سپس آن را از روی اجاق گاز بردارید و گلاب به آن اضافه کنید. به دو نکته در اینجا توجه کنید، یکی اینکه وقتی گلاب را اضافه کنید که قابلمه روی حرارت نباشد تا عطر گلاب نپرد و دومی اینکه غلظت مایع شما باید به اندازه غلظت شهد مربا باشد.

در قابلمه‌ای آرد را بریزید و سپس کره را به آن اضافه کنید و بر روی اجاق گاز با حرارت ملایم قرار دهید تا خام بودن آرد از بین برود و رنگ آن کمی به قهوه ای سوخته متمایل شود.

شیره‌ای را که در مرحله اول درست کردید را به ظرف آرد اضافه کنید و آن را حدود ۱۵ دقیقه به طور مرتب و با دقت و سریع هم بزنید، تا آرد حالت گوله گوله به خود نگیرد. سپس خلال‌های پسته و بادام را که از قبل تهیه کرده‌اید را به آن اضافه کنید. بر روی در قابلمه یک دم کنی قرار دهید و قابلمه را بر روی شعله پخش کن با حرارت پایین به مدت زمان حدود ۴۵ دقیقه قرار دهید تا کاچی کاملاً جا بیفتد.

عکس روز

عکس : اشرف زابلی

کودک و نوجوان

اختلال نافرمانی مقابله جویانه (ODD) کودکان چیست؟

یک روانشناس گفت: اگر اختلال نافرمانی مقابله جویانه در کودکی درمان نشود، ممکن است در بزرگسالی اختلالات جدی در رفتار افراد ایجاد کند.

محمدباقر حبّی روانشناس بالینی درباره اختلال نافرمانی مقابله جویانه در کودکان و نوجوانان، اظهار کرد: سلامت کودکان و نوجوانان در هر جامعه‌ای از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که بهداشت روانی آن‌ها می تواند تضمین کننده سلامت جامعه باشد.

این روانشناس بالینی ادامه داد: یکی از اختلالات دوران کودکی که شیوع بالایی دارد اختلال نافرمانی مقابله‌ای است که در طول عمر از ثبات بالایی برخوردار بوده و تاثیر زیادی روی مسائل اجتماعی، تحصیلی و ارتباط بین اعضای خانواده دارد که می تواند این عوامل در روند یا اثر بخشی اختلال تاثیر گذار باشد.

حبّی با بیان اینکه این اختلال باید به موقع تشخیص داده شود و فرد بیمار تحت درمان قرار گیرد، افزود: اگر اختلال نافرمانی مقابله‌ای در اوایل دوران بیماری تحت درمان قرار نگیرد، در بزرگسالی نشانه‌های آن قوی و یا حتی با تغییراتی همراه می شود مانند اختلال سلوک، رفتارهای ضد اجتماعی یا سایر آسیب‌های روانی به خصوص تمایل فرد به اعتیاد که می تواند کلید رشد رفتارهای مخرب بعدی قلمداد شود.

وی تصریح کرد: اختلال نافرمانی مقابله‌ای در گروه‌های سنی مختلف قابل مشاهده است و می تواند نشانه‌های متعددی از اضطراب، افسردگی و اختلال سلوک را در بر گیرد و با بی توجهی به فرد در گیر، این بیماری طی سال‌های مختلف شدت و افزایش پیدا می کند.

این روانشناس بالینی ادامه داد: زمانی این اختلال تشخیص داده می شود که کودک نشانه‌های اختلال سلوک را به طور کامل نداشته باشد مانند پرخاشگری و خشونت، اما به طور دائمی انفجار خشم، نافرمانی و لجبازی را از خود نشان دهد و عمدتا با انجام کارهایی باعث آزار دیگران یا تحریک آن‌ها می شود تا واکنش خصمانه‌ای را نشان دهند، البته این اختلال اگر چه در کودکان پیش دبستانی زیاد است، اما می تواند پیش درآمدی برای اختلال سلوک در مراحل بعدی کودک باشد.

حبّی بروز اختلال نافرمانی مقابله جویانه را عمدتا در کودکانی دانست که تربیت ناپیوسته دارند و تصریح کرد: کودکانی که مسئولیت نگهداری و تربیت آن‌ها در فرآیند رشد به عهده افراد مختلف بوده و با الگوهای تربیتی متفاوت و متناقضی آموزش دیده‌اند بیشتر نمایان می شود، همچنین این اختلال معمولا در خانواده‌هایی که سابقه اختلالات خلقی، شخصیتی، نقص توجه و مصرف مواد مخدر وجود دارد نیز قابل رویت بوده و فراوانی زیادی هم دارد.

وی افزود: مشخصه اصلی بچه‌های نافرمان سطح بالای واکنش پذیری هیجانی آن‌ها است و عدم تحمل ناکامی یعنی اگر با (نه) مواجه شوند خیلی سریع واکنش‌های هیجانی انفجاری از خود نشان می دهند که معمولا مناقشه‌های بسیار زیادی با والدین و معلمان دارند.

نشانه‌های اختلال نافرمانی مقابله جویانه در کودکان

این روانشناس بالینی با بیان اینکه خلق خشمگین، تحریک پذیری، جر و بحث، نافرمانی، لجبازی و کینه جویی از علائم اصلی این اختلال هستند، ادامه داد: گروه دوم، نشانه‌های این اختلال در رفتار با ناراحتی در فرد یا دیگران در موقعیت‌های اجتماعی است مانند اعضای خانواده، همسالان و همکاران که نباید با بیماری‌های دیگری مانند اختلال روان پریشی، مصرف مواد، افسردگی یا اختلال دوقطبی همراه شود، البته این نشانه‌ها حداقل باید شش ماه در فرد دیده شود تا متخصصان بتوانند تشخیص دهند.

حبّی افزود: معمولا افراد در گیر با این بیماری علائم خود را با اختلالات خلقی منفی هم نشان می دهند، اما آنچه که بارز است تحریک پذیری این دسته از بچه‌ها با خلق خشمگینی، لجبازی و نافرمانی مکرر که این امر مهم است با مراجعه به روانشناس بالینی، روانشناس کودک و یا روانپزشک کودک تحت درمان‌های لازم قرار گیرد.

میزان اختلال نافرمانی به جنسیت و سن کودک بستگی دارد

وی تصریح کرد: شیوع این اختلال بین یک تا ۱۱ درصد گزارش شده است که میزان آن به جنسیت و سن کودکی بستگی دارد و به نظر می رسد که این اختلال قبل از بلوغ در پسرها بیشتر از دخترها شایع است و این برتری پسرها در شیوع این اختلال معمولا در دوره‌های بعدی مشاهد نشده است.

روانشناس بالینی با اشاره به نظریه روان تحلیلگری کلاسیک، افزود: در علت شناسی این اختلال به چند عامل اشاره می شود که نظریه روان تحلیلگری بر این اعتقاد است که مناقشات با تعرضات حل نشده باعث قوی شدن رفتار لجبازی و در واقع نافرمانی این افراد می شود یعنی وقتی مناقشات و تعارضات برای کودک حل نمی شود می تواند بعدها به یک رفتار نافرمانی، لجبازی در مقابل خانواده، معلم و... تبدیل شود.

حبّی ادامه داد: در بخش دیگری از این نظریه گفته می شود که رفتار نافرمانی، لجبازی و مخالفت ورزی این کودکان یک رفتار تقویت و یادگرفته شده است که معمولا کودکان یادگرفته‌اند در قبال والدین و معلمان چگونه از این طریق واکنش نشان داده و روی محیط اطراف کنترل پیدا کنند یعنی وقتی والدین از کودک می خواهند کاری انجام دهد کودک سعی می کند با سر و صدا کردن، ابراز خشم به خواسته‌های خود برسد و از خواسته‌ای که پدر یا مادر دارد طفره برود و معمولا هم والدین با پذیرش خواسته کودکان سعی در کنترل نافرمانی و لجبازی آن‌ها دارند که همین موجب تقویت این نوع رفتار در بچه‌ها می شود.

تاثیر عوامل ژنتیکی، بیوشیمیایی و محیطی در شکل گیری اختلال نافرمانی مقابله‌ای

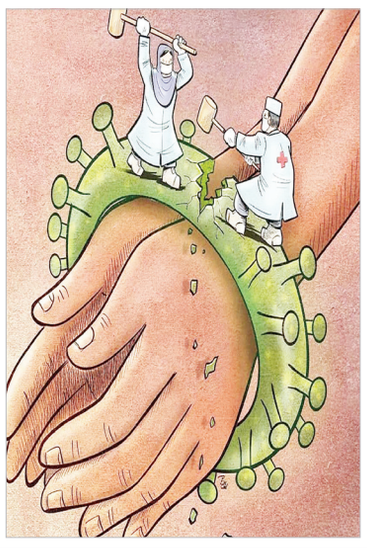
وی تصریح کرد: عوامل ژنتیکی و بیوشیمیایی شناخته شده‌ای هم در این زمینه وجود دارد که متخصصین به آن اشاره دارند یعنی اختلال در انتقال دهنده‌های عصبی و برخی از عوامل شیمیایی درون مغز که می تواند به نحوی در بروز این اختلال نقش داشته باشد و زمانی که انتقال دهنده‌های عصبی دچار مشکل می شوند پیام‌ها به درستی به مغز ارسال نمی شود و طبیعتا کودک یا نوجوان توانایی کنترل خشم و رفتارهای تکانشی را از دست می دهد و علائم نافرمانی مقابله‌ای در آن ظهور پیدا می کند، البته عوامل محیطی نیز در شکل گیری و تقویت این اختلال نقش دارد.

حبّی با اشاره به عوامل محیطی موثر در شکل گیری اختلال نافرمانی مقابله‌ای، گفت: زندگی پر تنش، الگوهای تربیتی متناقص و ناپایدار، مشاهده دعوا و مشاجره دائم والدین، تنبیه‌های مکرر، طرد و بی توجهی به کودک، پرخاشگری و خشونت والدین نیز از عوامل تاثیر گذار در بروز و تقویت این اختلال باشد.

درمان اختلال نافرمانی مقابله‌ای

وی با بیان اینکه خانواده درمانی موثر ترین راه درمان در این نوع اختلال است، خاطر نشان کرد: والدین مهارت‌های مدیریت کودک را به طور دقیق آموزش ببینند و بدانند که چطور باید با کودک رفتار کنند و با شکستن الگوهای رفتاری غلط سعی در آموزش و جایگزین کردن رفتارهای سالم زیر نظر متخصصین باشند. این امر مهم است که در حوزه خانواده درمانی کودکان شیوه مهارت تنظیم تکانه و هیجانات، تعاملات، حل مسئله و رفتارهای اجتماعی را هم در خانواده و جامعه آموزش ببینند و در محیط تعادلی خانواده عزت نفس آن‌ها تقویت شود.

کاریکاتور



شیخ بهایی

ای خاک درت سرمه ارباب بصارت
در تأدیت مدح تو خم، پشت عبارت
گرد قدم زائرت، از غایت رفعت
بر فرق فریدون ننشیند ز حقارت
در روضه تو خیل ملایک، ز مهابت
گویند به هم مطلب خود را به اشارت
هر صبح که روح القدس آید به طوافت
در چشمه خورشید کند غسل زیارت
در حشر، به فریاد بهائی برس از لطف
کز عمر، نشد حاصل او غیر خسارت

نکته

در دنیا جای کافی برای همه هست پس بجای اینکه جای کسی را بگیری سعی کن جای خودت را پیدا کنی.

چارلی چاپلین

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