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

شنبه ۲ مرداد ۱۴۰۰، ۱۳ ذی‌الحجه ۱۴۴۲، ۲۴ جولای ۲۰۲۱، شماره ۳۷۷۸ (۱۱۶۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

مدیرعامل نیروگاه بندرعباس مطرح کرد:

نیروگاه بندرعباس با تمام توان در مدار تولید قرار دارد

اقتصاد کیش - مدیرعامل نیروگاه بندرعباس گفت: تمام واحدهای نیروگاه بندرعباس با ظرفیت ۱۳۲۰ مگاوات در مدار تولید قرار دارند.

حسین سلیمی عنوان کرد: با توجه به نیاز کشور و تقاضای مصرف بالای برق در زمان پیک بار تابستان، خوشبختانه هر چهار واحد بخار و دو واحد گازی با ظرفیت کامل در حداکثر آمادگی تولید انرژی الکتریکی قرار دارند.

وی در ادامه به تعمیرات اساسی واحد ۲ بخار نیروگاه بندرعباس اشاره کرد و گفت: با تلاش شبانه روزی کارکنان سخت کوش نیروگاه و در شرایط سخت تحریمی و همچنین بیماری کرونا و تکیه بر دانش و تجربه متخصصان داخلی موفق شدیم پس از تعمیرات اساسی واحد دو را با حداکثر ظرفیت به مدار تولید باز گردانیم. مدیرعامل نیروگاه بندرعباس اعلام کرد: نیروگاه بندرعباس به عنوان بزرگترین نیروگاه برق جنوب شرق کشور و از صنایع فعال در استان هرمزگان می باشد، نقش مهمی در تولید انرژی و پایداری شبکه برق کشور دارد. سلیمی بیان کرد: براساس اهداف از پیش تعیین شده و برای افزایش ظرفیت تولید انرژی الکتریکی تا محدوده توان نامی و همچنین افزایش راندمان و کاهش آلاینده‌های زیست محیطی تعمیرات اساسی واحد دو بخار، تمامی فرآیند این پروژه زیر نظر کارشناسان، متخصصین و نیروهای نیروگاه بندرعباس صورت گرفت.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۰ - طلوع آفتاب: ۶:۱۶ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۶ - اذان مغرب: ۲۰:۰۴

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۸	۳۸	۳۶	۴۱	۴۱	۴۴	۴۱	۴۲
▼	۳۲	۳۱	۳۲	۳۲	۳۰	۲۹	۳۲	۳۲

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:

چارچوب دهی به عنوان یک انتخاب !مردم دوست دارند انتخاب کنند ،

اگر شما میخواهید حرفتان مورد قبول واقع شود به مردم حق انتخاب بدهید .

سبک زندگی

اثر هاله‌ای چیست و چگونه بر قضاوت و تصمیم گیری‌های شما تاثیر می گذارد؟

اثر هاله‌ای یافته‌ای کلاسیک در روانشناسی اجتماعی است. در این پدیده، ارزیابی درمورد یک فرد سبب قضاوت در مورد ویژگی‌های دیگر وی می‌شود، مثلا او دوست داشتنی است پس باهوش نیز هست.

تاریخچه اثر هاله‌ای

اثر هاله‌ای توسط روانشناس آمریکایی ادوارد ال ثورندایک ساخته شد. ثورندایک متوجه شد که هنگام ارزیابی اشخاص، افراد قد بلند و جذاب به طور خودکار باهوش‌تر و بهتر از دیگران فرض می‌شوند. شکل ظاهری تنها پیش‌بینی کننده قوی اثر هاله‌ای است.

یکی دیگر از روانشناسان مشهور سُلمون اش دریافت که اولین برداشت‌ها و احساسات فرد برای اثر هاله‌ای بسیار مهم است.

مثال‌های اثر هاله‌ای

ستارگان هالیوود اثر هاله‌ای را نمایان می‌کنند. از آنجا که آن‌ها اغلب جذاب و دوست‌داشتنی هستند، ما به طور طبیعی تصور می‌کنیم که باهوش و صمیمی نیز هستند. یعنی تا زمانی که به شواهد خلاف آن (گاهی اوقات فراوان) برخورد نکنیم، به همین روال به قضاوت می‌پردازیم.

به همین ترتیب سیاستمداران با تلاش برای تظاهر به گرم و صمیمی بودن، از اثر هاله به نفع خود استفاده می‌کنند در نتیجه مردم به این دلیل که سیاستمدار خود را خوب نشان می‌دهد، سیاستشان را نیز خوب می‌دانند. به همین سادگی!

در دهه ۱۹۷۰، روانشناس مشهور اجتماعی، ریچارد نیسبت، تلاش کرد تا نشان دهد که در واقع به فرآیندهای فکری خود به طور کلی و به طور خاص به اثر هاله‌ای، دسترسی کمی داریم و تغییر آن دشوار است.

مطالعه کلاسیک در مورد اثر هاله

نیسبت و ویلسون می‌خواستند نحوه قضاوت شاگردان را در مورد یک سخنران را بررسی کنند. به شاگردان گفته شد که این تحقیق در حال ارزیابی سخنرانان است.

در حقیقت دانشجویان به دو گروه تقسیم شده بودند که قصد تماشای دو فیلم مختلف از یک سخنران را داشتند که اتفاقاً لهجه بلژیکی زیادی داشت .

یک گروه سخنرانی را مشاهده کردند که به یک سری از سوالات با گرمی و دوستانه پاسخ می‌داد. گروه دوم دقیقاً همان شخص را دیدند که با حالت سرد و غیرقابل نفوذ دقیقا به همان سوالات پاسخ می‌دهد.

آزمایشگران اطمینان حاصل کردند که معلوم است کدام یک از سخنرانان از نظر تغییر و تحولات مورد پسندتر هستند. در یکی به نظر می‌رسید سخنران، تدریس و دانش‌آموزان را دوست دارد و در دیگری به عنوان شخصیتی بسیار اقتدارگرا که اصلاً تدریس را دوست ندارد، نمایان شد. پس از اینکه هر گروه از دانش آموزان، فیلم‌ها را دیدند، از آن‌ها خواسته شد تا به مشخصات ظاهری، طرز رفتار و حتی لهجه‌ی استاد امتیاز دهند.

بر اساس اثر هاله، دانش‌آموزانی که رفتار گرم استاد را مشاهده می‌کنند، او را جذاب‌تر، شیوه‌های او را دوست‌داشتنی‌تر و حتی لهجه‌اش را جذاب‌تر ارزیابی می‌کنند.

اثر هاله در تجارت

اثر هاله به خودی خود جذاب و مشهور است و اکنون در دنیای تجارت شناخته شده است. با توجه به "اعتبار بازاریابی" نوشته جان مارکنی، قیمت کتاب‌هایی که روی آن‌ها "هاروارد کلاسیک" نوشته شده است، دوبرابر همان کتاب بدون نوشته‌ی هاروارد کلاسیک است.

این امر در صنعت مد نیز صادق است. افزودن نام یک طراح مد معروف به یک شلوار جین ساده می‌تواند قیمت آن را دچار تورم کند. اگرچه ما می‌توانیم اثر هاله را از نظر فکری درک کنیم، اما اغلب تصوری از زمان واقعی وقوع آن نداریم. این همان چیزی است که اثر هاله‌ای را برای بازاریابان و سیاستمداران مفید می‌کند.

اثر هاله در محل کار

اثر هاله معمولاً بر استخدام، بررسی عملکرد و بسیاری از جنبه‌های دیگر محل کار تأثیر می‌گذارد. اثر هاله حتی ممکن است یکی از رایج‌ترین سوگیری‌ها باشد که در این حوزه فعال است. مدیران معمولاً بیشتر از مهارت در انجام کار، به کارمندانی که جذاب، بسیار مشتاق یا بسیار خوش لباس هستند رتبه‌ی بالا می‌دهد.

چگونه می‌توان از اثر هاله‌ای جلوگیری کرد؟

دفعه بعدی که به یک سیاستمدار رأی می‌دهید یا تصمیم می‌گیرید که شخصی را دوست بدارید، از خود بپرسید که آیا اثر هاله‌ای کار می‌کند یا خیر.

آیا واقعاً ویژگی‌های شخص یا محصولی را که می‌خواستید در نظر داشته باشید، ارزیابی می‌کنید یا اثر هاله در آن دخالت می‌کند؟

این بررسی ساده در مورد اثر هاله می‌تواند شما را از رای به شخص اشتباه، هدر دادن پول یا ترک دوست وفادار نجات دهد.

آموزش آشپزی

کباب‌کوبیده

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: یک کیلوگرم
پیاز: ۲۵۰ گرم
نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم
زعفران: در صورت دلخواه
گوجه فرنگی: به تعداد دلخواه

طرز تهیه:

گوشت چرخ کرده را در یک ظرف بریزید و پس از ریختن نمک و فلفل و زعفران آن را خوب ورز دهید. سپس آن را در یخچال بگذارید تا کمی استراحت کند. پیازها را رنده کنید و آب آن را بگیرید. گرفتن آب پیاز سبب می‌شود تا کباب کوبیده روی سیخ وا نرود و توی آتش نریزد. پیازها را به گوشت اضافه کنید و حسابی وزر بدهید. هر چه گوشت و پیاز را بیشتر ورز بدهید کباب کوبیده شما خوشمزه‌تر می‌شود.

بعد از این که ورز دادن گوشت انجام شد بهتر است به مدت دو تا سه ساعت روی گوشت یک کیسه پلاستیکی بکشید و به مدت ۲ تا سه ساعت آن را در یخچال بگذارید. سپس گوشت را به قسمت‌های مساوی تقسیم کنید و هنگام به سیخ کشیدن کمی دستتان را تر کنید که گوشت به دستتان نچسبد. سر و ته گوشت را روی سیخ کمی بیشتر فشار دهید، تا موقع کشیدن کباب از روی سیخ به راحتی از آن جدا شود. کباب‌ها را اول روی شعله زیاد قرار دهید و وقتی گوشت خودش را گرفت شعله را کم کنید. گوجه‌ها را هم به سیخ بکشید تا کبابی شود. در صورت دلخواه می‌توانید فلفل سبز هم با گوجه‌ها به سیخ بکشید تا کباب کمی تند و لذیذتر شود.

عکس روز

گل نیلوفر؛ نبض زندگی در دل مرداب

عکس: حوا احمدی

کودک و نوجوان

اهمیت زود خواباندن کودک

هر چقدر که کودک دیرتر بخوابد، رفتارش عجیب و غریب تر می شود و در نتیجه خواباندن او هم سخت تر می گردد بنابراین خانواده ها باید سعی کنند زودتر برای خواباندن کودک خود اقدام کنند. اما به نظر شما خوابیدن کودک در اول شب یعنی ساعت ۹ چه فوایدی دارد؟

کودکی سالم تر

کودکانی که شب ها زود می خوابند، از لحاظ عاطفی، ذهنی و جسمی سلامت بیشتری دارند. مطالعات نشان می دهد کودکان ۱۸ ماهه که شب ها زودتر می خوابند، از لحاظ حرکتی، زبانی و رفتارهای اجتماعی عملکرد بهتری دارند. نداشتن خواب کافی شبانه باعث می شود که توانایی ذهنی کودک کاسته شود و در روز بعد هم دچار مشکل باشد. همچنین رابطه مستقیمی بین بهبود خواب و استقامت و پایداری عاطفی برای کودکان بین ۷ الی ۱۱ سال وجود دارد و خوابیدن هنگام شب تاثیر منفی روی عملکرد آن ها در مدرسه دارد. مطالعات در این باره نشان می دهد که کمبود خواب در این سنین معمولاً باعث کاهش نمره هایشان می شود.

کمتر بیدار شدن هنگام شب

نوزادانی که شب ها زود به رختخواب می روند، معمولاً شب ها زودتر می خوابند و خواب آن ها سریع تر اتفاق می افتد و همچنین در بین خواب شبانه بیدار نمی شوند و همین باعث می شود که صبح روز بعد سرحال تر باشند اما کودکانی که شب ها دیر می خوابند، بیش از حد خسته خواهند شد. خستگی بیش از حد سطح آدرنالین را در آن ها بالا می برد که باعث حس بد و خستگی هنگام صبح خواهد شد.

رشد بهتر

کودکانی که زود به خواب می روندو خواب صحیح و به موقع دارند، رشد بهتری نسبت به سایر کودکان دارند زیرا در ساعت ۱۰ شب، ۱۲ شب و ۲ بامداد هورمون های رشد در بدن کودک بالاترین میزان ترشح را دارند. برای رشد بهتر کودک باید در این زمان در مرحله خواب REM باشد.

مقاومت کمتر در برابر خوابیدن

وقتی که کودکان دیر به رختخواب می روند، برای خوابیدن از خودشان مقاومت نشان می دهند و رفتار منفی و بدی دارند. خواب ضعیف هنگام شب قطعاً مقاومت کودکان را در این باره افزایش می دهد و آن ها را بداخلاق می کند اما کودکانی که زودتر می خوابند، با این مشکلات مواجه نیستند.

بهره وری و کارایی بالا در طول روز

کودکانی که زود به رختخواب می روند، معمولاً فضا و زمان کافی برای انجام کارهای مورد علاقه شان دارند زیرا در طول روز سرحال هستند. همه چیز آن ها سرجایش است و درنتیجه زمان آن ها با کیفیت می شود و می توانند از این کیفیت بالا برای زندگی بهتر استفاده کنند.

تایم خواب قابل پیش بینی

وقتی شما کاری کنید که کودکتان عادت کند شب ها زودتر بخوابد، در نتیجه زود خوابیدن به یک عادت در او تبدیل می شود و می توانید زمان خواب او را پیش بینی کنید و در نتیجه زندگی شما و فرزندتان نظم بیشتری پیدا کرده و همه چیز به موقع و سرجایش انجام خواهد شد.

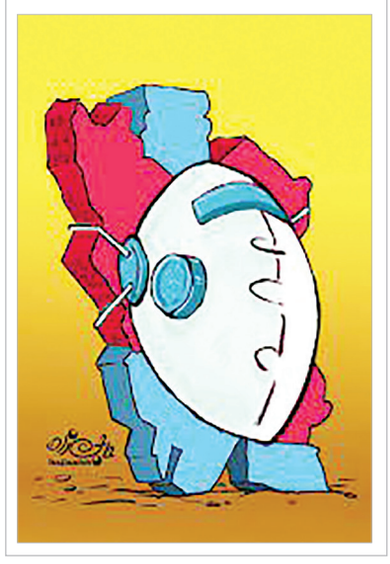
سریع تر خوابیدن

زودتر رفتن به رختخواب و ساعت خواب منظم باعث می شود که کودک از لحاظ احساسی و عاطفی حس امنیت داشته باشد و وارد یک وضعیت آرامش بخش شود زیرا بدن ساعت بیولوژیکی دقیق و منظمی دارد، در نتیجه سریع تر و راحت تر می خوابد. مطالعات نشان داده کودکانی که قبل از ساعت ۹ شب می خوابند، نسبت به سایر کودکان ۷۸ دقیقه خواب بیشتر دارند.

عادت سالم خوابیدن

وقتی که کودک از همان اول یک ساعت منظم مخصوص خواب داشته باشد، قطعاً در آینده دچار مشکل نمی شود. عادات سالم هنگام خواب باعث می شود که او در آینده هم هیچ مشکلی نداشته باشد و همیشه خواب منظمی را تجربه کند.

کاریکاتور



ابن حسام خوسفی

ای سهی قامت گلبوی صنوبر بر ما
سایه سرو قدت دور مباد از سر ما
هیچ نقاش چو رخسار تو صورت ننگاشت
آفرین بر قلم صنعت صورتگر ما
روی تو اختر سعد است و مرا از طالع
روی آن نیست که تابنده شود اختر ما
جرعه‌ای زان لب شیرین به لب ما نرسید
تا لبالب نشد از خون جگر ساغر ما
خود همین نام تمامم که پس از من نامی
ننویسند به جز نام تو در دفتر ما
زیور مدّعیان گر به مثل سیم و زر است
لؤلؤ نظم خوشاب است زر و زیور ما
مدتی بر سر کویت بنشست ابن حسام
که نگفتی به چه باب است فلان بر در ما

نکته

زندگی مانند دوچرخه سواری است. برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.

انیشتین

محصولات زیبایی و سلامتی
International Health & Beauty group
idan HISH
شرکت آیدان کیش
شماره های تماس:
۰۹۱۹۰۳۲۰۵۰۵-۰۲۶۳۶۲۱۵۰۷۰
آدرس سایت: idankish.ir
ایمیل: info@idankish.ir