

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
مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و اسناد هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹ - ۴۴۴۳۹۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

مدیرکل تعاون، کار و رفاه اجتماعی هرمزگان خبر داد:

افزایش ۷ برابری اعتبار مشاغل خانگی در هرمزگان



تومان رسیده است که این امر موجب برگیرندگی متقاضیان بیشتری برای راه اندازی مشاغل خانگی است. ابراهیمی افزود: این اعتبار در قالب تسهیلات قرض الحسنه منطبق بر ظرفیت‌ها و اولویت‌های منطقه و مورد تأیید دستگاه‌های اجرایی و متقاضیان آماده ورود به بازار کار اعطای می‌شود. گفت: در قالب حمایت از راه اندازی و توسعه مشاغل خانگی ۲۰۰ تسهیلات به متقاضیان اعطای می‌شود که به افراد مستقل و کسانی که به تنهایی می‌خواهند

کسب و کار خانگی راه‌یابانازند تا سقف ۵۰ میلیون تومان است و نوع تسهیلات بر روی پیش‌ران‌ها و پشتیبان‌ها است می‌تواند تسهیلات دریافت کنند.

شنبه ۶ شهریور ۱۴۰۰، ۱۹ محرم ۱۴۴۳، ۲۸ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۹۸ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۴ - طلوع آفتاب: ۶:۳۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۸ - اذان مغرب: ۱۹:۳۵

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۳۸	▲ ۳۳	▲ ۴۵	▲ ۴۵	▲ ۴۳	▲ ۴۶
▼ ۳۲	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۹	▼ ۳۱

سبک زندگی

چرا انجام عادات بد آسان و عادات خوب سخت هستند؟



درک یک اصل در مورد ایجاد عادت می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. انسان‌ها در عادت پیدا کردن به تقریباً هر رفتاری شگفت‌انگیز هستند. ما به تمرین کافی، می‌توانیم انجام وظایف پیچیده را با تلاش اندک یاد بگیریم مانند: زدن گیم، نواختن آلات موسیقی و صحبت کردن به چندین زبان و بسیاری دیگر. ما دانش مغزهای بزرگ و ظرفیت‌های نامحدود برای ایجاد عادت، این توانایی را داریم که تقریباً بر هر مهارتی تسلط داشته باشیم و تقریباً در هر کاری موفق باشیم.

سراغ ما می‌آید. دومی به تمرین طولانی نیاز دارد و حتی پس از تشکیل شکننده است. به طور خاص، عادات بد به راحتی شکل می‌گیرند، زیرا به سرعت تقویت می‌شوند. برعکس، عادات خوب عموماً در تر تقویت می‌شوند. در مثال‌های گفته شده، غذای نامناسب لذت فوری و رهایی استرس را فراهم می‌کند، تأثیر وقت بیدار ماندن باعث سرگرمی است، تعویق کارها از تلاش و ریسک ما جلوگیری می‌کند و خرج کردن به مال‌حفظه احساسات مثبت می‌دهد. در مقایسه، عادات خوب ممکن است روزها، هفته‌ها یا حتی بیشتر طول بکشد تا از مزایای آن برخوردار شویم - اگر چه این مزایا معمولاً بسیار بیشتر از پاداش‌های کوچک‌تر و فوری عادت‌های بد است.

اگر چه ما می‌توانیم تقریباً هر رفتاری را به یک عادت تبدیل کنیم، اما همه رفتارها به یک اندازه به عادت تبدیل نمی‌شوند. برخی رفتارها به سرعت و به آسانی به عادت تبدیل می‌شوند، در حالی که برخی دیگر از رفتارها تنها با گذشت زمان و تکرار قابل توجه به عادت تبدیل می‌شوند. مدت زمان ایجاد عادت بستگی به نوع آن دارد. به عنوان مثال، یک کودک می‌تواند عادت اجتناب از اجاق گاز را پس از یک تجربه دردناک درونی کند، اما ممکن است برای مسواک زدن دندان‌ها به ماه‌ها کمک والدین نیاز داشته باشد.

سازنده ظاهر می‌شوند. به عنوان مثال، یک تمرین ممکن است هیچ تغییر قابل توجهی در بدن شما ایجاد نکند، اما این باعث نمی‌شود که آن نولد شوارتزنگر در هنگام تمرین به عنوان تقویت داخلی، هنگام تمرینات، عضلات دلخواه خود را تجسم نکنند. تقریباً هر همه زمینه‌ها را از مثبت گویی در طول فعالیت‌های خود به عنوان یک استراتژی برای الهام بخشیدن به ثبات، انعطاف پذیری و موفقیت استفاده می‌کنند. نکته مهم این است که این افراد از ترکیب تقویت کننده داخلی و خارجی برای ایجاد بازخورد مثبت سریع استفاده می‌کنند. در مقابل، اکثر مردم به تنها فاقد این استراتژی‌ها برای ایجاد بازخورد مثبت فوری برای خود هستند، بلکه برعکس عمل می‌کنند. آن‌ها هنگام تلاش برای ایجاد یک عادت جدید، ناخواسته از طریق انتقاد از خود و سایر گفتگوهای منفی و انتقادی بازخورد منفی فوری ایجاد می‌کنند. این امر ایجاد عادت سالم را تقریباً غیر ممکن می‌کند.

در جهان مدرن، رفتار کردن بر اساس پیامدهای فوری بسیار مرسوم است. بیماری روانی، اعتیاد و بیماری‌های متابولیک قرار می‌دهد. با این وجود، ذهن انسان می‌تواند پیامدهای مثبت فوری را برای رفتارهایی ایجاد کند که معمولاً برای پاداش و پیامد مثبت به زمان نیاز دارند. به عنوان مثال، یک فرد معمولی ممکن است هفته‌ها تا ماه‌ها تمرین کند تا مزایای مشخص ورزش را ببیند. تا آن زمان، اکثر آن‌ها به دلیل نبود پیشرفت قابل مشاهده پاداش‌های فوری تسلیم

نکات روانشناسی برای ارتباط موفق:
واضح و روشن صحبت کنید
از عبارتهای مناسب استفاده کنید، اگر گفته‌ها بیان مشکل باشد، ممکن است دیگران منظورتان را اشتباه برداشت کنند. به خصوص درباره‌ی انتظارات و طرز فکر و گفته‌های افراد را با بیان متفاوتی دوباره بازگو کنید، این کار نه تنها به آن‌ها اطمینان می‌دهد که حرف‌های شان را فهمیده‌اید، بلکه نشانه‌ی اهمیت دادن بیشتر به مطالبی است که گفته‌اند.

آموزش آشپزی

حلوا ی شیر



را آماده کنید.
برای آماده کردن شربت حلوا، شیر و شکر را در ظرفی ریخته و با هم مخلوط کنید و بسروری حرارت کم بگذارید و هم بزیند تا زمانی که به یک شربت غلیظ برسید. زعفران و هلی را که دم کرده بودید به شربت حلوا اضافه کنید.
دقت کنید گلاب را در زمانی اضافه کنید که شربت شما آماده شده باشد. چرا که اگر گلاب حرارت ببیند طعم و بوی خود را از دست می‌دهد. بعد از آماده کردن شربت حلوا، آن را در ظرفی ریخته و با هم مخلوط کنید و مدام هم بزنید. حلوا را دوباره روی شعله ملایم بگذارید تا زمانی که حلوا چسبندگی خود را از دست بدهد و به ظرف نچسبد.

عکس روز



برداشت برنج از مزارع شمال

صنایع چوبی حلاج کیش



کلیه سفارشات
چوبی، MDF
دکوراسیون غرفه
و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی
درخت سبز - صنعت ششم - پلاک R61
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

کودک و نوجوان

خشم کودک را عاقلانه مهار کنید!



از رفتاری ابدانه فرزند خود در مقابل دیگران تعجب کنید چرا که شما الگویی برای او هستید. وی با اشاره به پذیرفتن خشم کودک ادامه داد: شما باید به عنوان والدین یا نزدیکان کودک، خشم او را بپذیرید و به احساسات او احترام بگذارید چرا که این کار شما باعث می‌شود که او خشم خود را کمتر با اکتش‌های تند و شدید بروز دهد و این خشم را به شما بفهماند و بداند که اگر به کودک خود بگویید "حق نداری عصبانی بشی، یا وقتی اخم می‌کنی زشت میشی، یا این که عصبانیت نداره" باعث عصبانیت تر شدن هر چه بیشتر او می‌شود. این روانشناس افزود: اگر چه کودک شما باید یاد بگیرد که خشم و عصبانیت پذیرفتنی است، اما او باید موضوع که شما هم رفتار خشنوت آمیزی داشته باشید را نمی‌پذیرد و به همین دلیل، حتماً باید به آرامی و با جملاتی شمرده، اما با قاطعیت به کودک خود بفهمانید که کار درست انجام نداده است.

نشان می‌دهند و به همین دلیل، اگر شما خوشحال و آرام باشید، کودک هم خوشحال خواهند بود و اگر ببینند والدینشان عصبانی و ناراحت هستند، آن‌ها نیز کج خلقی خواهند کرد. بنابراین، اگر موقعیتی شما ناراحت کرده است زمانی را به تنهایی بگذارید و به همین منظور، از فرزند خود جدا شوید و او را در مکان امنی بگذارید و به تنهایی قدم بگذارید.

آموزش مدیریت خشم همان قدر که برای بزرگسالان اهمیت دارد برای کودکان هم مهم است؛ به طوری که گاهی والدین، مستأصل می‌شوند و نمی‌دانند با کودکی که زود خشمگین می‌شود چوچ و دامی زنده و اندیشه‌ای به این طرف و آن طرف پرت می‌کند، چه کاری انجام دهند. فاطمه کوهپایه زاده روانشناس، در رابطه با چگونگی مهار کردن خشم کودکان اظهار کرد: اولین کاری که شما به عنوان والدین و یا نزدیکان کودک باید انجام دهید، چاره است که کودک را از احساسات خود آگاه کنید چرا که هر قدر کودک شما بیشتر یاد بگیرد که احساس خود را بیان کند و حس‌های پیچیده منفی اش را به زبان بیاورد و منفی‌خشم‌پروزی می‌دهد.

نکته

اگر می‌خواهید
زندگی شادی داشته
باشید، زندگی خود را
به یک هدف گره بزنید
نه آدم‌ها و چیزها.
آلبرت اینشتین

عاشق سوخته دل زنده به جانی دگر است
از جهانش چه خبر، کای به جهانی دگر است
بس که از خون دل لاله خونین بشکفت
هر کجایم نگرم لاله ستانی دگر است
ای طیب! از سر بیمار قدم باز مگیر
چاره‌ای ساز که بیمار زمانی دگر است
عافیت خواستی از من چو دل من آن نیز
بر سر کوی تویی نام و نشانی دگر است
حاصل از دوست به جز درد ندارم، لیکن
در دل خلق یقینم که گمانی دگر است
نکته موی میان تو عجب باریک است
هر سر موی بر آن نکته بیانی دگر است
آفتاب ارچه ز اعیان جهان است، ولیک
بر رخ خوب تو او هم نگرانی دگر است
شد به بوسی ز لبت خنده چو خسرو جاوید
کز لطافت لب شیرین تو جانی دگر است



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹
روزنامه