

اقتصاد کیش

روزنامه

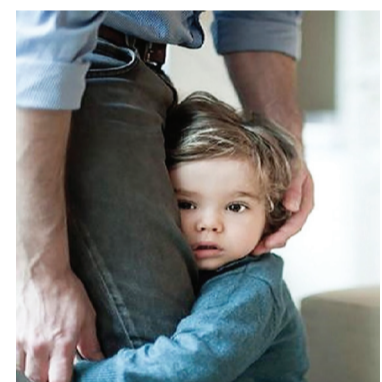
اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۹ - طلوع آفتاب: ۶:۳۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۰ - اذان مغرب: ۱۹:۲۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۵	▲ ۳۰	▲ ۳۹	▲ ۴۳	▲ ۳۹	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۹

سبک زندگی

بهترین روش مواجهه شدن با مشکلات

حسین ابراهیمی مقدم روانشناس و استاد دانشگاه درباره مواجهه شدن با مشکلات گفت: در واقعیت بهترین روش این است که کلمه مشکل را از ذهنمان برداریم و به جای آن کلمه مسئله را قرار دهیم. وی بیان کرد: زمانی که کلمه مشکل در فکر تداعی شود، ذهنیت افراد به این سمت می رود که آن را نمی توان حل کرد و درگیری وجود دارد. ولی زمانی که بحث مسئله را به جای مشکل مطرح کنیم، این ذهنیت به وجود می آید که مسئله را می توان حل کرد. همان طوری که از دوران کودکی یاد گرفته ایم که برای حل مسئله اقدام کنیم. ابراهیمی مقدم تصریح کرد: مسائل مختلف در دنیای پیرامون افراد در ارتباط با انسان های مختلف، زمان و جوامع متفاوت یا حتی در موقعیت هایی که قرار می گیرند اتفاق می افتد و طبیعی است که هر کدام از آن ها راهکارهای خاص خودشان را داشته باشند. وی اظهار کرد: شاید اگر قرار باشد ما تک به تک مسائل مختلف را تجربه کرده و بعد راه حل ها را تمرین کرده باشیم که بتوانیم در مراحل زندگی از آن ها استفاده کنیم به قول معروف باید عمر نوح داشته باشیم که همچنین چیزی واقعا عملی نیست؛ بنابراین باید



کودک و نوجوان

کودک خجالتی را اینگونه اجتماعی کنیم

اگر کودکان وقتی افراد با او صحبت می کنند غالباً سرش را بین پاها یا پشت شما پنهان می کند و در برابر امتحان کردن چیزهای جدید مقاومت می کند، ممکن است به این نتیجه رسیده باشید که او به طور طبیعی خجالتی و کمرو است. او همچنین ممکن است در مواجهه با افراد با موقعیت های نا آشنا کمی مضطرب یا بی قرار باشد و حتی گریه کند. خجالتی بودن یک ویژگی شخصیتی است که بسیاری از کودکان و حتی نوجوانان و بزرگسالان نیز درگیر این مسئله هستند. بسیاری از بزرگسالان در کودکی خجالتی بوده اند، پس نباید این مسئله در کودکان، خشونت والدین را در پی داشته باشد و باعث شرمندگی شود. زیرا این خصوصیت در کودکان با صبر، حوصله، تشویق و حمایت والدین قابل اصلاح است. از نظر علمی خجالت یک واکنش طبیعی در برابر افراد محیط های جدید است که با ترس و کنجکاوی همراه است، هر چند بیشتر کودکان در شرایط مختلف قدری احساس خجالت و کم رویی می کنند. اما کودکان خجالتی در تمام اوقات این احساس را دارند. واقعیت این است که کودکان خجالتی در فرهنگ چندگانه امروز به سختی می توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند. سرزنش کودکان از سوی والدین، حمایت بیش از اندازه والدین و تشویق های شدید والدین از علل دیگر خجالتی بودن کودکان است. خجالتی بودن کودک می تواند به صورت ارثی و یا تقلید از والدین خجالتی باشد. آسیب اناری روانشناس بالینی کودک و نوجوان درباره کودکان خجالتی گفت: کودک خجالتی یک طیفی است که شدت خجالتی بودن در آن زیاد است و باعث می شود در روابط با دیگران مشکلاتی را ایجاد کند و نمی تواند از حق خود دفاع و به موقع صحبت کند، نمی تواند با دیگران ارتباط برقرار کند که این امر باعث می شود در روابط اجتماعی معقول به مشکل برخورد. وی بیان کرد: یک کودک ممکن است مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی باشد. در این صورت کودک نشانه های خیلی شدیدی را از خود نشان می دهد،

به عنوان مثال در جمع اصلا نمی تواند صحبت کند و غذا بخورد و نمی تواند جمع های بیگانه و غیر آشنا را تحمل کند. این روانشناس تصریح کرد: والدین باید مراقب باشند هر جا که خجالت کشیدن کودکان باعث می شود که از یک سری کارهای اساسی زندگی اش دور بماند، به عنوان مثال کودک در پارک با هیچ کدام از هم سن و سال های خود بازی نکند و تنها باشد یا اگر مهمانی به خانه می آید، هیچ تمایلی به تعامل با آن ها نداشته باشد به نوعی کار کارها را دچار مشکل کرده است، والدین باید مداخله کنند و از یک روانشناس کمک گیرند. وی افزود: اگر خجالتی بودن در حدی است که کودک گاهی اوقات دیرتر سلام می کند و یا در حدی است که وارد شدن در جمع برایش سخت است، در این صورت والدین نباید دخالت کنند. یکی از کارهای اشتباهی که پدرها و مادرها در خجالتی بودن انجام می دهند این است که کودک را تهدید می کنند، تهدید کردن کودکان برای اینکه از خجالتی بودن در بیایند بدترین کار است. والدین نباید دخالت کنند و با تشویق کودکان به یک نتیجهی برسد، ولی قطعاً با تهدید به هیچ نتیجه مطلوبی نخواهند رسید، بلکه این کار سبب می شود که کودک نسبت به این موضوع چپه بگیرد و حتی اضطرابش هم بیشتر شود.

نکته

دو دسته از انسان ها هستند که به شما می گویند نمی توانید کاری را انجام دهید، این افراد یا از تلاش شما می ترسند یا از موفقیت شما وحشت دارند.

بورس

امیرخسرو دهلوی

گنج عشق تو نهان شد در دل ویران ما می زندان شعله دایم آتشی در جان ما ای طیب از ما گذر، درمان درد ما مجوی تا کند جانان ما از لطف خود درمان ما یوسف عهد خودی تو، ای صنم با این جمال می رسد شاهی ترا بر دلبران، سلطان ما دی خرامان در چمن ناگه گذشتی لاله گفت نیست مثل آن صنوبر در همه بستان ما از تب و تاب غم هجران چو ما راد بسوخت خود نگفتی این گذر چونست در هجران ما چشم ما می گوید از سوز غمت شب تا به روز هیچ رحمی نایدت بردیده گریان ما می کنم شادی که گفتا غمزه ات از ناز دوش خسروا، نزدیک آن شو تا شوی قربان ما

کاریکاتور



معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان:

وزارت نیرو و تامین برق صنایع مستقر در هرمزگان را تامین کند



وی با تاکید بر عملیاتی شدن مصوبات کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان، تصریح کرد: دستگاه های اجرایی مصوباتی که از سوی کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان برای اجرا به آنها ابلاغ می شود اگر اعتراض دارند در موعد مقرر اعلام کنند و در صورت عدم اعتراض در اسرع وقت نسبت به اجرایی کردن مصوبات اقدام کنند تا زمینه رفع مشکلات واحدهای تولیدی مهیا شود. هرگونه افزایش قیمت در بخش های مختلف پس از آنالیز قیمت و تصویب در ستاد تنظیم بازار عملیاتی و اجرا شود و خارج از مصوبات ستاد تنظیم بازار هرگونه افزایش قیمت ممنوع است.

اقتصاد کیش - ایرج حیدری؛ معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان در جلسه کارگروه تسهیل و رفع موانع تولید استان با اشاره به اهمیت تامین برق صنایع، عنوان کرد: با توجه به نقش مهم صنایع در تولید و اشتغال استان هرمزگان تامین پایدار برق این واحدها از اهمیت بسزایی برخوردار است. خلل در تامین برق صنایع تأمین معیشت بسیاری از مردم ساکن در هرمزگان که در صنایع استان اشتغال دارند دچار مشکل می کند و ضروری است وزارت نیرو در قطع برق صنایع مستقر در هرمزگان تجدید نظر جدی کند.

یکشنبه ۱۴ شهریور ۱۴۰۰، ۲۷ محرم ۱۴۴۳، ۵ سپتامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۰۴ (۱۱۸۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانشنامه برای یک ارتباط موفق:

از دیگران سوال بپرسید

برای ارتباط موثر با دیگران و به دست آوردن چیزی که می خواهید با دیگران مذاکره کنید بگویید چه می خواهید و از آنان نیز بپرسید چه می خواهند. بسیاری از افراد چیزی را که می خواهند دقیقاً بیان نمی کنند و یا اصلاً بیان نمی کنند. شما باید بدانید که دیگران نمی توانند ذهن خوانی کنند پس حتماً بگویید چه می خواهید و از آنان نیز بپرسید چه می خواهند.

آموزش آشپزی

کوفته

مواد لازم:

- آرد ۴ قاشق سوپخوری
- جعفری خرد شده ۳ قاشق سوپخوری
- برنج ۳ قاشق غذاخوری
- زرد تخم مرغ ۲ عدد
- آب لیمو ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز ۱ عدد
- هویج ۳ عدد
- گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
- نمک و فلفل به اندازه کافی



سبب زمینی ۱ عدد
طرز تهیه:

- ابتدا برنج را بپزید و بکشید.
- هویج و پیاز را پوست کنده و رنده کنید.
- گوشت چرخ کرده را با نمک و ادویه و آب لیمو جعفری خرد شده برنسخ و زرده تخم مرغ و پیاز و هویج رنده شده به خوبی مخلوط کنید و ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند.
- آرد را بر روی سطح کار بپاشید و مخلوط مواد کوفته را بر روی سطح کار پهن کنید و سبب زمینی رنده شده را به مواد کوفته اضافه کنید و مواد کوفته ساده را به اندازه هایی که دوست دارید در بیاورید.
- کوفته ها را درون قابلمه ای بچینید و روی کوفته ها دو ملامت بپخته شوند.

عکس روز



عکس: بهارک روشن بخش

برداشت خرما از نخلستان ها



بیمه سامان



نماینده و مدیریت

عزیزه آمون

کد نمایندگی

۹۸۷۱

بیمه اتوموبیل . ثالث و بدنه

بیمه عمر و تشکیل سرمایه

بیمه درمان تکمیلی

بیمه حوادث

بیمه های مسئولیت و مهندسی

بیمه آتش سوزی

بیمه تجهیزات الکترونیک

بیمه حیوانات خانگی

بیمه های مسافرتی

۰۷۴۴۳۴۱۵۷

۰۹۹۰۳۸۵۰۰

هرمزگان ، شهرستان جناح ، خیابان مقبره ، بازارچه شهرداری

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه