

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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۵۰۷۹۱۷
 eghtesadekesh@yahoo.com

مسیر پروازهای عبوری از فضای کشور افزایش می یابد

سرویس اقتصادی - با هدف افزایش درآمد ارزی، وزارت راه و شهرسازی با همکاری ستاد کل نیروهای مسلح قرار می گیرد. در اختیار ستاد کل نیروهای مسلح قرار می گیرد. مجموع پروازهای عبوری از آسمان ایران از ابتدای امسال تا پایان مهرماه به ۸۰ هزار و ۹۹۴ سورتی پرواز رسید که نسبت به مدت مشابه پار سال رشد ۶۴۳ درصدی را نشان می دهد. در حالی که در مدت مشابه سال قبل (هفت ماهه ۱۳۹۶) مجموع پروازهای عبوری ۵۲ هزار و ۱۱۹ سورتی بوده است که افزایش ۶۴۳ درصدی را نشان می دهد. شاخص پروازهای عبوری در خرداد امسال با عبور هشت هزار هواپیما از فضای ایران، کمترین میزان از این افزایش پرواز در اختیار صندوق حمل و

دوشنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۰، ۸ جمادی الاول ۱۴۴۳، ۱۳ دسامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۷۱ (۱۲۵۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۳ - طلوع آفتاب: ۶:۳۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۳ - اذان مغرب: ۱۷:۲۱

نکته
 اگر برنامه زندگی تان را خودتان طراحی نکنید، اتفاقات و شانس، شما را به برنامه های زندگی کس دیگری پرتاب می کنند. حدس می زند چه چیزی انتظار تان را خواهد کشید؟ هر چه باشد، قطعاً چیز دندان گیری نیست.

جیم ران

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۸
▼ ۲۰	▼ ۱۳	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۲	▼ ۹	▼ ۱۴	▼ ۱۴

آموزش آشپزی

"خورشت ماست" اصفهانی ها

مواد لازم:
 پیاز متوسط ۱ عدد
 شکر نصف پیمانه متوسط
 گلاب ۱ قاشق سوپخوری
 مغز گردو و خسال بادام ۱ قاشق
 غلغخوری
 خلال پسته و زرشک برای تزیین
 ماست پرچرب ۳ پیمانه متوسط
 گوشت گردن گوسفند ۲۵۰ گرم
 زعفران دم کرده ۱ قاشق سوپخوری
 نمک، فلفل سیاه و زردچوب
 و کش دار شود. اگر این کار را به خوبی

انجام دهید خورش ماست شماکشدار و منسجم می شود. یک قابلمه مناسب انتخاب کنید و ماست پرچرب را به همراه شکر داخل قابلمه بریزید. در ادامه مواد را به خوبی مخلوط کنید سپس قابلمه را روی حرارت ملایم قرار دهید و ملایم هم بزنید تا ماست حساب بزند و نزدیک به جوشیدن باشد. پس از اینکه ماست به جوش آمد گوشت کوبیده شده را به قابلمه اضافه کنید و هم زدن را ادامه دهید تا مواد یکدست شوند. پس از اینکه گوشت با دیگر مواد به خوبی مخلوط شد، مغز گردو را به همراه خلال بادام، زعفران دم کرده، گلاب و مقداری

سبک زندگی

باید به دو سلاح «نه گفتن» و «تعیین هدف» مجهز بود

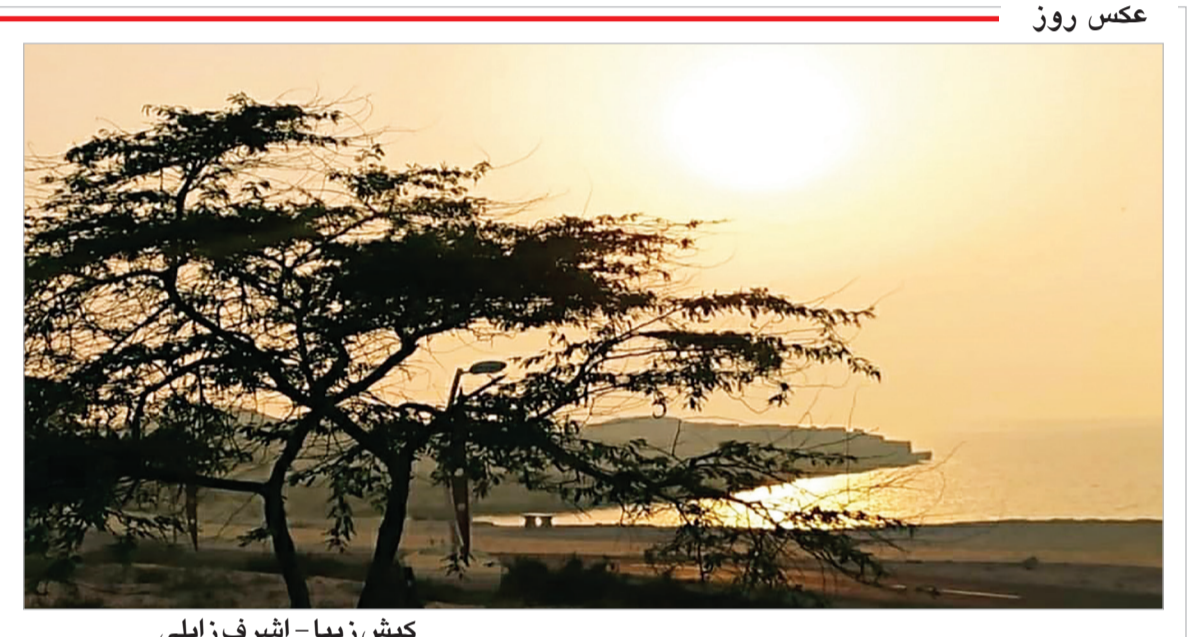
توانایی "نه گفتن" و تعیین هدف مناسب، یکی از اصلی ترین مهارت هایی است که باید به آن مجهز بود. انسان ها در روز با پیشنهاد های مختلفی روبه هستند که اگر نتوانند در مواقع مناسب پیشنهاد هایی را که باید رد کنند با مشکلات زیادی، برخورد خواهند کرد. این موضوع برای جوانان بسیار مهمتر از بقیه افراد است. تعیین درست اهداف بسیار می تواند زندگی افراد را در جریان مناسب قرار دهد. زندگی ما تحت تاثیر اهداف و انتخاب های ما است که اوج اهمیت این انتخاب ها و اهداف در سنین جوانی است.

گاهی اوقات افراد با گفتن، یک کلمه نمی توانند خود را از خطرات و اتفاقاتی که منفی که در پی دارد دور کنند. ابراهیمی مقدم روانشناس در مورد توانایی "نه گفتن" گفت: زندگی کردن فقط زنده بودن نیست بلکه هنر زندگی کردن است و یکی از این هنر ها توانایی "نه گفتن" است. اگر ما نتوانیم در مواقعی که لازم است، به درستی "نه" بگوییم مجبور می شویم زیر بار تعهداتی برویم که تمایل و توانایی آن را نداریم.

ابراهیمی مقدم گفت: بسیاری از ما در دوران های مختلفی از زندگی با پیشنهاد های روبه رو شده ایم که با گفتن یک کلمه نه، می توانیم از خود مراقبت کنیم و یا قبول کردن آن پیشنهاد، وارد مسیری شویم که می تواند جریان زندگی ما را به سمتی نامعلوم هدایت کند. برای نه گفتن فرد باید توانایی هایی را کسب کند و در خانواده نیز آموزش داده شود.

دوستان بعد از خانواده مهمترین نقش را در زندگی ما دارند.

وی ادامه داد: دوستان با تایید کردن و یا مخالفت کردن، احساسات روانی خوب و یا ناخوشایند را می توانند در افراد ایجاد کنند. در خیلی از مواقع ما شاهد هستیم که زمانی که جرم و جنایت و یا اعتیاد اتفاق می افتاد، وجود یک دوست نایاب را می توانیم در کنار آن شاهد باشیم و هنگامی که موفقیتی هم اتفاق می افتد نقش دوستانی که این فرد را تشویق کرده اند در آن پررنگ است. کسانی که اخلاق را سر لوحه خود قرار می دهند



کیش زیبا - اشرف زابلی

سیگار به من پیشنهاد کرد، اما من علاقه ای به کشیدن نداشتم، ولی نتوانستم "نه" بگویم، دلیلش هم این بود که از تمسخر دوستانم و اینکه بگویند شجاعت کافی را ندارم ترسیدم. اگر در آن زمان توانایی رد این پیشنهاد داشتم، زندگی به گونه دیگری برای من رقم می خورد و مشکلات امروز را نداشتم.

وی گفت: من زمانی درس می خواندم و علاقه ای بسیار زیادی به فوتبال داشتم، اما هیچ وقت اعتماد به نفس کافی برای "نه گفتن" نداشتم. فکرمی کردم به روزی دچار شوم که تبدیل به عبرت برای دیگران شوم.

اهمیت داشتن هدف برای افراد ابراهیمی مقدم گفت: افراد اگر در زندگی خود هدف نداشته باشند یک حالت آشفتگی دارند. این هدف ممکن است که از یک سفر شروع شود. اگر شما قصد سفر داشته باشید و همه وسایل را آماده کنید، اما ندانید که کجا می روید، ممکن است که ساعت ها معطل شوید و افکار تان درگیر باشد و زمان و انرژی را از دست دهید. افراد در هنگامی که زمان و انرژی را از دست می دهند، احساس بسیار بدی را تجربه می کنند. هدف در جوانان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است به این دلیل که برای آینده خود و کشورشان هدفمند باشند. بسیاری از افراد موفق در بخش های مختلف، همیشه بر روی این نکته تاکید داشته اند که باید اهداف مناسب در زندگی داشته باشید تا بتوانید موفقیت کسب کنید.

دوره مربیگری درجه ۳ بدمیتون

بانوان و آقایان

شروع کلاسها از ۲۷ آذرماه به مدت یک هفته

کلاس بصورت حضوری می باشد

شرایط ثبت نام:

- بیمه ورزشی
- حداقل ۱۸ سال سن
- مدرک تحصیلی فوق دیپلم به بالا
- رازیز مبلغ ۵۵۰۰۰۰ ریال بدساب هیأت
- شماره حساب هیأت: ۰۳۰۲۸۸۱۳۲۷۶۰۰۸

آقای سیامک احمدی

۰۹۱۲۱۴۱۳۲۰۴

کودک و نوجوان

خجالتی بودن کودک از نشانه ها تا راهکارها

یک روانشناس اجتماعی گفت: اشتباهات تربیتی والدین یکی از عوامل به وجود آمدن احساس خجالت در کودک است. علیرضا شریفی روانشناس اجتماعی گفت: خجالتی بودن در دوره هایی از زندگی امری طبیعی است و کودکان زیادی با این احساس مواجه می شوند. ولی گاهی احساس شرمساری تا بزرگسالی با او همراه است. این امر می تواند جنبه های مثبت و منفی همراه داشته باشد. از پیامدهای منفی احساس خجالت می توان به اضطراب، احساس تنهایی و انزوا اشاره کرد.

وی در ادامه افزود: خجالتی بودن سبب می شود تا کودک توانمندی های خود را به دلیل ترس از قضاوت دیگران و تمسخر، نادیده گرفته و احساس شکست کند.

شریفی به پیامدهای مثبت خجالتی بودن نیز اشاره کرد و گفت: مراقبت از کودکان خجالتی راحت تر است، زیرا

آنان از رفتارهای پرخطر دوری می کنند. هم چنین حرف شنوی کودک خجالتی از والدین بیشتر است.

شریفی در مورد دلایل خجالتی بودن گفت: شرایط ژنتیکی مانند احساساتی بودن کودک و هم چنین مسائل آکسبایی در خجالتی بودن کودک موثر هستند. کودکی که توسط افراد مهم زندگی خود مورد انتقاد شدید قرار گرفته و یا بالعکس، حمایت فراوانی را از جانب خانواده دریافت می کند، احساس شرمساری در آن ها بیشتر است. هم چنین کاهش تعاملات اجتماعی و سرزنش خود به خجالتی بودن منجر می شود.

شریفی در پایان به راهکارها اشاره کرد و گفت:

۱. والدین از اشتباهات تربیتی مانند داد زدن، تنبیه کودک و تحقیر پرهیز کنند.
۲. احساس اعتماد به نفس را در کودک افزایش دهند.
۳. کودک را مورد انتقاد و تمسخر قرار ندهد و با او همدلی و همراهی کنیم.
۴. در مورد احساس خجالت با کودک گفت و گو کنیم و بر او توضیح دهیم که این امر، طبیعی است تا اضطراب کودک کاهش یابد.
۵. الگوی مناسبی برای کودک بوده و تعاملات اجتماعی خود را تقویت کنیم.

برنامه سینما بلخند کیش

دوشنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۲
 شهر کریمه ها..... ساعت: ۱۸:۰۰
 منصور..... ساعت: ۲۰:۰۰
 گشت ارشاد ۳..... ساعت: ۲۲:۰۰

سنایی

ای ز عشقت روح را آزارها
 بر در تو عشق را بازارها
 ای ز شکر منت دیدار تو
 دیده بر گردن دل بارها
 فتنه را در عالم آشوب و شور
 با سر زلفین تو اسرارها
 عاشقان در خدمت زلف تو اند
 از کمر بر ساخته ز نارها
 نیستم با درد عشقت لحظه ای
 خالی از غمها و از تیمارها
 بر امید روی چون گلبرگ تو
 می نهم جان را و دل را خارها
 تا سنایی بر حدیث چرب تست
 غره چون فتنار بر گفتارها
 دارد از باد هوس آبی بروی
 با خیال خاک کویت کارها



اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
 ۴۴۴۲۴۹۹۹