

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۲ - اذان مغرب: ۱۷:۳۹

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۲	▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۶
▼ ۱۸	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۵	▼ ۹	▼ ۹	▼ ۱۴	▼ ۱۳

بورس انواع ساعت های کلاسیک
دیجیتالی سوئیسی، ژاپنی و دیواری

HOSSINI

WATCH GALLERY

جزیره زیبای کیش
بازار مرکز تجاری، طبقه اول، غرفه ۹۱
۰۹۳۵۸۹۲۰۲۷۶ - ۰۹۱۲۸۶۹۶۵۴۶

HUBLOT . CITIZEN . ROLEX



اقتصاد کیش
خری، 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 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: ۴۴۴۲۹۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۱۷۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

شنبه ۲۵ دی ۱۴۰۰، ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۴۳، ۱۵ ژانویه ۲۰۲۲، شماره ۳۸۹۴ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته
حرف نزدن دلهره ای بود و حرف زدن
و درست فهمیده نشدن دلهره ای دیگر.
ژان کریستف

آموزش آشپزی

سیب زمینی کریسپی رژیمی

مواد لازم:
سیب زمینی ۲ کیلو گرم
پودر پیاز ۱ قاشق چایخوری
پودر فلفل قرمز ۱/۴ قاشق چایخوری
پودر فلفل سیاه ۱/۴ قاشق چایخوری
پودر دارچین ۱ قاشق چایخوری
نمک ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:
سیب زمینی ها نیم ساعت در آب جوش بپزد. سیب زمینی ها را آبکش می کنیم و درون ظرفی می ریزیم. به سیب زمینی ها نمک، پودر سیب، ارگانو، فلفل سیاه و قرمز، پودر پیاز را می افزاییم. سیب زمینی ها را با سیب زمینی ها هم مخلوط می شود. درون سینی فر کاغذ روغنی می اندازیم و سیب زمینی ها را با فاصله روی کاغذ می چینیم. با چنگال یا گوشت کوب به سیب زمینی فشار می آوریم تا کمی باز شوند. سینی را درون فر قرار دهید. زمان پخت سیب زمینی در فر ۱۵ الی ۲۰ دقیقه (با تا زمانی که برشته شود) با دمای ۲۲۰ درجه است. در آخر گریل را روشن کنید تا سطح سیب زمینی ها نیز برشته و ترد شود.



کودک و نوجوان

دشمن سر نوشت کودک را بشناسید

بشت میز و نیمکت هانشینیم و درس بخوانیم. دانش آموز را مضطرب نکنید. یک اصل مسلم روانشناسی این است که اضطراب، قدرت یادگیری افراد را کاهش می دهد. انسان وقتی اضطراب پیدا می کند نه چیزی می فهمد و نه چیزهایی که می داند را به خاطر می آورد انسان ممکن است تحت تاثیر اضطراب زیاد نام خودش را هم فراموش کند. در این صورت چتر بعضی از معلمان یا والدین توقع دارند با تنبیه و تهدید دانش آموزی را مجبور به یادگیری کنند. آنها غافلند که همان لحظه که دانش آموز را مضطرب کرده و قدرت یادگیری او را به شدت کاهش داده اند. برعکس اگر بتوانیم دانش آموزان را شاد و سرحال نگه داریم و با تشویق و محبت با آنها رفتار کنیم آنها را برای یادگیری تحریک کرده ایم و حواسشان را روی درس متمرکز کرده ایم. خوشایه حال معلم یا مسادری که در تمرین با کودک او را می خندانند و ششاد می کنند. البته نه خنده ای که موجب بازیگوشی و حواس پرتی شود. در این خصوص قدرت کنترل مادر یا معلم اهمیت دارد.

بازی یادتان نرود
مادری می گفت، من وقتی مری بیمه فرزندم حوصله درس خواندن ندارم، یک بازی ترتیب می دهم که در آن بازی درسهایش تمرین می شود. مثلاً کنارش می نشینم و از او می خواهم روی هر کلمه ای که دست می گذارم آن را بخواند. سپس با حرکاتی طنز آمیز و کلماتی بیگانه بازی را انجام می دهم. در مقابل مساد دیگری می گفت، موقع انجام تکالیف فرزندم چنان سخت گیری می کنم و کلمه به کلمه مشق او را زیر نظر

به عبارت دیگر آنچه ضامن ادامه تحصیل فرزندان ما خواهد بود، عشق و علاقه به درس و مدرسه است که مخصوصاً در کودکی و در دبستان باید برای دانش آموزان ایجاد شود. اما وقتی یک دانش آموز هر چند در سخنان و باهوش، به هر دلیلی در مدرسه روزهای سخت و پر استرسی را تجربه کند و نام بر حجم خاطرات تلخش از معلم و کلاس و مدرسه افزوده شود، اگر چه جزء نقرات برتر مدرسه باشد، امید به موفقیت و ادامه تحصیل در آینده نخواهد بود. متأسفانه کم نیستند، معلمان و والدینی که گمان می کنند اصل مهم در آموزش بچه ها، یادگیری دقیق مطالب درسی است. لذت به وضعیت روحی روانی دانش آموز چندان توجهی ندارند.

ضربه ای به روح کودک وارد نکنید
اصل مهم در آموزش بچه ها مخصوصاً بچه های دبستانی، علاقه مند کردن بچه ها به تحصیلات و کنجکاو کردن بچه ها برای دانستن است. که این هر دو اصل ربطی به نتیجه امتحانات ندارند. درست است که دانش آموزان باید از پایه قوی شوند و قوی بالا بروند اما رعایت این مسئله تا جایی باید برای معلم و والدین اهمیت داشته باشد که ضربه ای به روح و قلب کودک وارد نکند.

کودکی که با اضطراب و ناراحتی درس می خواند و تکلیف انجام می دهد. بعداً تحصیل را رها خواهد کرد یا لاقیل برای موفقیت اش تلاش نمی کند. خودمان اگر اکنون به کودکی و دوران دبستانمان فکر کنیم، هرگز به یاد نمی آوریم نمره ای امتحان ریاضی مان چه بود؟ آنچه زود به یاد می آوریم و تحت تاثیرش احساساتمان تغییر می کند، رفتاری است که در طول تحصیل از سوی معلم و هم کلاسی دیده ایم. اگر خاطرات خوشی داشته باشیم هنوز هم آرزو می کنیم

عکس روز

مصطفی میرسلیم در مجلس



پهنای باند اختصاصی

تیام رایان کیش

تیام نت شیراز

تیام نت شیراز 071 91014805

تیام رایان کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره 5

076 44805



سبک زندگی

دلایل عزت نفس پایین و راه های افزایش آن

سازمان گفت: تجارب ما اغلب مبنایی برای عزت نفس کلی ما هستند. کسانی که به طور مداوم ارزیابی های بیش از حد و انتقادات منفی از طرف خانواده و دوستان دریافت می کنند، نسبت به کسانی که از ارزیابی های مثبت بدون قید و شرط دریافت می کنند، بیشتر احتمال دارد که عزت نفس پایینی داشته باشند.

بازرترین علائم
یکی از رایج ترین علائم اعتماد به نفس پایین در افراد، احساس از دست دادن کنترل و تسلط بر زندگی خود یا اتفاقاتی است که برایشان رخ می دهد؛ به حدی که قادر به ایجاد هیچ تغییری در زندگی خود نیستند.

از سوی دیگر، پس از تصمیم گیری، از ترس این که تصمیم اشتباهی گرفته اند، غرق در اضطراب و تردید می شوند و نظرات خود را تا حدی زیر سوال می برند که به جای پایبندی به انتخاب های خود، در نتیجه دیگران فکر می کنند، رضایت می دهند.

مطالعه ای که در مجله تجربی روانشناسی اجتماعی منتشر شد، نشان داد که عزت نفس پایین مستقیماً با ناتوانی در پذیرش یا بهره مندی از تعریف و تمجیدهای دیگران مرتبط است؛ زیرا آن ها به دلیل تمرکز بیش از حد بر معایب خود به جای نقاط قوت، نظر مثبتی نسبت به خود ندارند.

داشتن عزت نفس بالا به افراد کمک می کند مهارت های رویارویی و تعامل با نامالایمات و دیدگاه های منفی را تقویت کنند. عزت نفس بالا با رفتارهای اجتماعی مانند سخاوت، همدلی، انعطاف پذیری و روابط خانوادگی حمایتی همراه است و با داشتن دیدی مثبت نسبت به خود و توانایی های بالقوه خود بر فرآیند تصمیم گیری افراد تاثیر می گذارد.

مطالعه روی دانشجویانی که عزت نفس بالاتر و روابط محبت آمیز بیشتری با خانواده هایشان داشتند، نشان داد که در مدرسه موفق تر بودند و بهتر با زندگی در محیط جدید سازگار شدند.

عزت نفس تنها یکی از انگیزه های اساسی انسان در سلسله مراتب نیازها نیست که توسط روانشناس معروف آبراهام مزلو توضیح داده شده، بلکه یک نیاز فطری در درون هر انسانی است برای به دست آوردن قدردانی دیگران که همراه با عزت نفس درونی است و منجر به خوشکوفایی می شود.

با این حال، عواملی که می توانند بر عزت نفس تاثیر بگذارند، از فردی به فرد دیگر متفاوت هستند. از جمله سن، بیماری، توانایی های جسمی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی؛ اما دویود ساسمن، روانشناس بانی و سلامت روان، تجربیات زندگی را مهم ترین عامل می داند.

قوانین جهانی موفقیت

۱۷. قانون مسولیت
شما قبل از کجا بوده اید و الان کجا هستید و یا اینکه آنچه بدست آورید و یا بدست می آورید تماماً مسولیتش به با خودتون می باشد.

حافظ

ما را از خیال تو چه پروای شراب است خم گو سر خود گیر که خمخانه خراب است گر خم بهشت است بریزید که بی دوست هر شربت عذیم که دهی عین عذاب است افسوس که شد دلبر و در دیده گریان تحریر خیال خط او نقش بر آب است بیدار شو ای دیده که ایمن توان بود زین سیل دمامد که در این منزل خواب است معشوق عیان می گذرد بر تو ولیکن اغیار همی بیند از آن بسته نقاب است گل بر رخ رنگین تو تا لطف عرق دید در آتش شوق از غم دل غرق گلاب است سبز است در و دشت بیا تا نگذاریم دست از سر آبی که جهان جمله سراب است در کنج دماغم مطلب جای نصیحت کاین گوشه پر از زمزمه چنگ و رباب است حافظ چه شد از عاشق و رند است و نظریاز بس طور عجب لازم ایام شباب است

کاریکاتور



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه