

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۸ - طلوع آفتاب: ۶:۰۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۲ - اذان مغرب: ۱۸:۱۸

برنامه سینمالبخند کیش



دوشنبه ۱۴۰۰/۱۲/۲۳
شهر گریه ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور (رایگان) ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

اقتصاد کیش

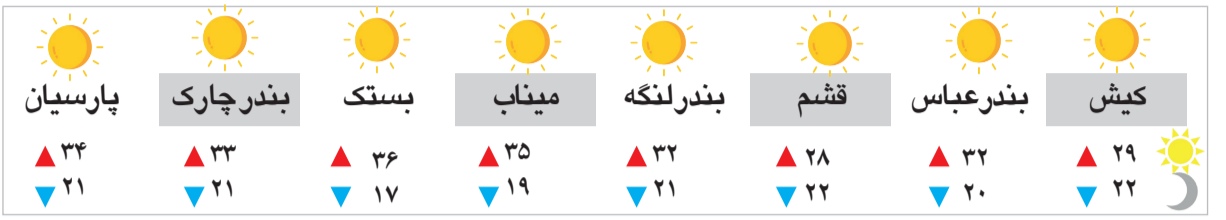
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
معاونت: فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com

دوشنبه ۲۳ اسفند ۱۴۰۰، شماره ۳۹۳۲ (۱۳۱۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

بعضی چیزها در جهان خیلی مهم تر از دارایی هستند یکی از آنها توانایی خوش بودن با چیزهای ساده است.

دیل کارنگی



سبک زندگی

نکاتی درباره اختلال «کار امروز را به فردا انداختن»

یک مشاور و روان‌درمانگر گفت: افراد اهمال‌کار از اینکه کارهای خود را به تأخیر می‌اندازند پشیمان می‌شوند و خودشان را سرزنش می‌کنند و در نتیجه احساس بی‌ارزشی می‌کنند. بنابراین فردی که بیش از اندازه خود را ملامت می‌کند پس از مدتی دچار اختلالاتی همچون افسردگی، اضطراب، خستگی و سردردهای شدید می‌شود.

صبا خیاطان با پیمان اینکه اهمال‌کار یعنی به آینده محسول کردن کاری که تصمیم به انجام آن گرفته‌ایم، اظهار کرد: این به تعویق انداختن ناراحت‌کننده است و پیامدهای نامطلوبی را به دنبال دارد. این عادت بسیار رایج است که در افراد زیادی قابل مشاهده است و این معنا که ما کارها را به تأخیر می‌اندازیم و برای این کار خود عذر و بهانه می‌آوریم و آن‌را موجه جلوه می‌دهیم. وی گفت: افراد اهمال‌کار از اینکه کارهای خود را به تأخیر می‌اندازند پشیمان می‌شوند و خودشان را سرزنش می‌کنند و در نتیجه احساس بی‌ارزشی می‌کنند. بنابراین فردی که بیش از اندازه خود را ملامت می‌کند، پس از مدتی دچار اختلالاتی همچون افسردگی، اضطراب، خستگی و سردردهای شدید می‌شود.

این مدرس دانشگاه با اشاره به اینکه اهمال‌کاری سه وجه مختلف دارد خاطر نشان کرد: خود شکوفایی، حفظ موقعیت شخصی و احساس بی‌مسئولیتی نسبت به دیگران، از وجه اهمال‌کاری است. اولین وجه اهمال‌کاری به خصوصیت فرد و هدف‌هایی که در زندگی به دنبال آن است ارتباط دارد یعنی فرد برای شکوفایی اهدافی دارد اما به اندازه کافی در جهت نیل به آن تلاش نمی‌کند.

وی در ادامه گفت: وجه دوم اهمال‌کاری زمانی است که فرد تکالیف امروزه را به تعویق می‌اندازد مثلاً سر قرارها حاضر نمی‌شود یا در می‌سد. وجه سوم زمانی است که فرد در اموری که مربوط به دیگران است

احساس مسئولیت نمی‌کند. بنابراین به تدریج منجر به از دست دادن دوستان می‌شود و به عنوان فردی که کارهایش را به تأخیر می‌اندازد شناخته خواهد شد.

علل اهمال‌کاری

این مشاور و روان‌درمانگر تخصصی نوجوانان با بیان علل اهمال‌کاری تصریح کرد: اهمال‌کاری می‌تواند به علل مختلفی صورت گیرد مانند احساس خود کم‌بینی؛ به این معنی که وقتی ما احساس خود کم‌بینی داشته باشیم شخصیت خود را در جایگاهی پایین‌تر از آنچه هست می‌بینیم و دچار ناراحتی می‌شویم و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهیم و اهمال‌کاری می‌کنیم. به این معنی که وقتی کسی به ارزش‌ها و توانمندی‌های خود شک می‌کند طبیعی است که آمادگی انجام کارها را نداشته باشد چون باورش این است که نمی‌تواند. وی اظهار کرد: از دیگر علل اهمال‌کاری می‌توان به پایین بودن سطح تحمل و تاب‌آوری اشاره کرد این افراد ممکن است به دلیل فشار بالای ناشی از اضطراب دست به رفتارهای اجتنابی مانند افراط در خوردن و یا افراط در مصرف مواد یا مشروبات الکلی کنند. به عبارت دیگر زمانی که فرد معیارهای سختگیرانه برای ارزیابی موفقیت‌های خود در نظر می‌گیرد این سختگیری نسبت به خود و اضطراب ناشی از آن منجر به بی‌عملی و در نتیجه سرخوردگی ناشی از عدم فعالیت می‌شود. خیاطان ادامه داد: دیگری از علل اهمال‌کاری را می‌توان عدم تناسب انتظارات با سطح توانایی‌های دانست یعنی زمانی که فرد هدفی را انتخاب می‌کند یا پیش از حد ساده است که حوصله انجام آن را ندارد یا آنقدر دشوار است که احساس می‌کند از پس آن بر نمی‌آید بنابراین اهمال‌کاری اتفاق می‌افتد.

وی با بیان تفاوت تنبلی و اهمال‌کاری افزود: اهمال‌کاری کلمه تخصصی‌تری نسبت به تنبلی است زیرا این ریشه‌های روان‌شناختی مسئله است. نداشتن

آموزش آشپزی

شیرینی نان چایی قزوین

پودر قند اضافه کنید و خوب هم بزنید. کمی بعد ما سست، بیکنینگ پودر و هل را به مخلوط زده شده اضافه کنید و هم بزنید. در آخر هم آرد را کم کم به ما به شیرینی اضافه کنید و هم بزنید تا ماه به شیرینی به خمیر تبدیل شود. وقتی خمیر یکدست و نرم شد آن را روی سطح صافی پهن کنید و با وردنه به قطر یک سانت باز کنید. سپس با قالب‌های دلخواه خمیر را حالت دهید.

خمیرهای قالب زده را داخل سینی فر بچینید و کمی زرده تخم مرغ روی آن را بمالید و روی آن کتچد پاشید و به مدت ۳۰ دقیقه در فر ۱۷۰ درجه سانتی تخم مرغ را به همراه ۲ عدد زرده به مخلوط کره و مواد لازم:

تخم مرغ: ۳ عدد
کره: ۱ پیمانه
ماست: ۱ قاشق سوپخوری
پودر قند: ۱ پیمانه
هل: ۱ قاشق چایخوری
بیکنینگ پودر: ۱ دوم قاشق چایخوری
به میزان لازم

طرز تهیه:
کره را با پودر قند مخلوط کنید و با همزن برقی آنقدر هم بزنید تا نرم و لطیف شوند. سپس ۱ عدد تخم مرغ را به همراه ۲ عدد زرده به مخلوط کره و

عکس روز



نوروز خوانی؛ سنت کهن مردم مازندران - احسان فضل

حلاج

شرکت صنایع چوبی

قرار دهید. سرگرمی مشترک با فرزندان داشته باشید بازی کردن را به دلیل افزایش سن کنار نگذارید زیرا بهترین بخش از دوران کودکی، بازی کردن است. طبیعت اختصاص دهید. بر اساس مطالعات، تفریح در فضایی خارج از منزل، باعث افزایش روحیه، تخیلات و کاهش پرخاشگری می‌شود و زمانی را فراهم می‌کند که بیشتر روی فعالیت‌ها و اقدامات خود تمرکز کنید. به طور مثال فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، قایق رانی یا گردش در طبیعت به رفع استرس کمک می‌کند.

فرزندانتان را به خاطر آنچه که هستند ستایش کنید

انسانها اتفاقات بد را بیشتر از خاطرات خوب به یاد می‌آورند و آنها را مرور می‌کنند. احساسات منفی مانند عصبانیت و ترس، باعث ترویج نوعی مواد شیمیایی می‌شوند که تأثیر قوی‌تری نسبت به احساسات مثبت مانند امید، الهام و شادی دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد برای مقابله با این مسئله باید کودک را بیشتر مورد تعریف و تمجید قرار دهید، همچنین کار باید به نحوی انجام بگیرد که تأثیر بیشتری داشته باشد. هنگامی که کودک به دلیل باهوش بودن، مورد ستایش قرار می‌گیرد، شادی و راه‌های ارتباطی می‌شود. علاوه بر این کودک را باید به خاطر تلاش‌های او در هر زمینه مثبتی، مورد ستایش می‌باشد.

عشق را به فرزندان نشان دهید

عشق را می‌توان با در آغوش گرفتن، نوازش و بوسیدن سایر اعضای خانواده به فرزند خود نشان داد. سیستم حسی بدن، برای رفع نیازهای ما اجتماع ساخته شده و تماس فیزیکی و لمس کردن یکی از راه‌های ارتباط و تقویت احساسات مثبت در انسانها می‌باشد.

قوانین جهانی موفقیت

۴۶. قانون کم کوشی
همه ما انسانهای قصه داریم که به بیشترین پیشرفت‌ها با کمترین تلاش‌ها دست یابیم.
همه پیشرفت‌های بشر در دنیا در زمینه تکنولوژی در واقع راه‌های دستیابی به تکنولوژی به همین روند است. یعنی به صورتی افراد تنبل و بی‌حوصله اند و دوست دارند بهترین‌ها را با کمترین تلاش ممکن داشته باشند.

کودک و نوجوان

نکات تربیتی مهمی که همه والدین باید بدانند

طول روز، لحظاتی مانند صرف غذا در کنار هم سپری می‌کنند کودکان سالم تری تربیت می‌کنند. با فرزندان اوقات را خارج از منزل بگذرانید. برخی از روزهای هفته را به بیرون رفتن و گردش در طبیعت اختصاص دهید. بر اساس مطالعات، تفریح در فضایی خارج از منزل، باعث افزایش روحیه، تخیلات و کاهش پرخاشگری می‌شود و زمانی را فراهم می‌کند که بیشتر روی فعالیت‌ها و اقدامات خود تمرکز کنید. به طور مثال فعالیت‌هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، قایق رانی یا گردش در طبیعت به رفع استرس کمک می‌کند.

فرزندانتان را به خاطر آنچه که هستند ستایش کنید

انسانها اتفاقات بد را بیشتر از خاطرات خوب به یاد می‌آورند و آنها را مرور می‌کنند. احساسات منفی مانند عصبانیت و ترس، باعث ترویج نوعی مواد شیمیایی می‌شوند که تأثیر قوی‌تری نسبت به احساسات مثبت مانند امید، الهام و شادی دارد.

تحقیقات نشان می‌دهد برای مقابله با این مسئله باید کودک را بیشتر مورد تعریف و تمجید قرار دهید، همچنین کار باید به نحوی انجام بگیرد که تأثیر بیشتری داشته باشد. هنگامی که کودک به دلیل باهوش بودن، مورد ستایش قرار می‌گیرد، شادی و راه‌های ارتباطی می‌شود. علاوه بر این کودک را باید به خاطر تلاش‌های او در هر زمینه مثبتی، مورد ستایش می‌باشد.

عشق را به فرزندان نشان دهید

عشق را می‌توان با در آغوش گرفتن، نوازش و بوسیدن سایر اعضای خانواده به فرزند خود نشان داد. سیستم حسی بدن، برای رفع نیازهای ما اجتماع ساخته شده و تماس فیزیکی و لمس کردن یکی از راه‌های ارتباط و تقویت احساسات مثبت در انسانها می‌باشد.

قوانین جهانی موفقیت

۴۶. قانون کم کوشی
همه ما انسانهای قصه داریم که به بیشترین پیشرفت‌ها با کمترین تلاش‌ها دست یابیم.
همه پیشرفت‌های بشر در دنیا در زمینه تکنولوژی در واقع راه‌های دستیابی به تکنولوژی به همین روند است. یعنی به صورتی افراد تنبل و بی‌حوصله اند و دوست دارند بهترین‌ها را با کمترین تلاش ممکن داشته باشند.

کاریکاتور



خاقانی شروانی

کار عشق از وصل و هجران در گذشت درد ما از دست درمان در گذشت کار، صعب آمد به همت پر فرود گوی، تیز آمد ز جوگان در گذشت در زمانه کار کار عشق توست از سر این کار نتوان در گذشت کی رسم در تو که رخس وصل تو از زمانه بیست میدان در گذشت فتنه عشق تو پردازد جهان خاصه می‌داند که سلطان در گذشت جوی خون دامان خاقانی گرفت دامش چه، کز گریبان در گذشت

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه