

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 (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۰۶
eghtesadekish@yahoo.com

مدیر کل روابط عمومی بانک مرکزی:

حساب‌های صادر کننده چک برگشتی به اندازه کسری مبلغ چک مسدود می‌شود

اقتصاد کیش - مدیر کل روابط عمومی بانک مرکزی گفت: وجوه همه حساب‌های بانکی افرادی که چک برگشتی دارند، به اندازه کسری مبلغ چک، مسدود می‌شود. مصطفی قمری و فاه مدیر کل روابط عمومی بانک مرکزی گفت: اجرای آزمایشی این طرح به دستور رئیس کل بانک مرکزی، هفته آینده با همکاری و مشارکت ۲۵ بانک دولتی و خصوصی عملیاتی می‌شود. وی افزود: موضوع مسدودی و رفع مسدودی وجوه حساب افراد دارای دسته چک، بر نامه‌ای پیچیده است که برای هر کدام از این بانک‌ها حدود ۱۵۰ تست باید انجام می‌داند. مدیر کل روابط عمومی بانک مرکزی اضافه کرد: پنج بانک باقی مانده هم تا دو هفته آینده به این طرح مهم قانون جدید چک متصل می‌شوند. این بانک‌های باقی مانده در حال نهایی کردن تست‌های خود هستند.

یکشنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۶ شوال ۱۴۴۳، ۸ می ۲۰۲۲، شماره ۲۹۵۴ (۱۳۳۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۴۰	▲ ۳۶	▲ ۳۹
▼ ۲۵	▼ ۲۵	▼ ۲۶	▼ ۲۵	▼ ۲۵	▼ ۲۲	▼ ۲۴	▼ ۲۵

انسانها در هیچ یک از ویژگی هایشان به اندازه نیکی کردن به هموعان خود خدای گونه نیستند.

سیسرو

آموزش آشپزی

گراتن قارچ با سس بشامل

مواد لازم:

سیب زمینی	۳ عدد
قارچ	۳۰۰ گرم
کره	۱ ق غذاخوری
آرد	۳ ق غذاخوری
شیر	۲ لیوان
خله	۱ ق غذاخوری
پنیر پیتزا	به مقدار لازم
نمک و فلفل	و پودر سیب زمینی به مقدار لازم
جعفری و یا پیاز	چهارم برای تزئین

طرز تهیه:

سیب زمینی را پوست گرفته به حلقه

های نیم سانتی برش بزنید و ۲۰ دقیقه در آب سرد قرار دهید تا نشاسته اضافه اش گرفته شود سپس آبکش کنید و با کمی آب بچوشانید تا نیم پز شود یا کف سینی فر بچینید و با قلم مو کمی روغن رویشان بکشید و مقداری نمک و فلفل بپاشید و به مدت ۱۵ - ۲۰ دقیقه در فر گرم شده از قبل تنوری کنید. قارچ ها را بشویید و حلقه کنید و با ۱ قاشق آبلیمو مخلوط نموده و تابه را روی حرارت بگذارید تا داغ شود و قارچ را با کمی روغن روی حرارت بالا تفت دهید

تأیید کنید.شود. برای تهیه سس بشامل تابه را روی حرارت بگذارید و کره را اضافه کنید تا ذوب شود سپس آرد را اضافه کرده تفت دهید تا خامی اش گرفته شود، حین هم زدن شیر گرم را اضافه کنید و هم بزیند تا یکدست شود. در انتها نمک، فلفل، سیاه و بود سیر را به همراه خامه اضافه کنید و از روی حرارت بردارید. کف ظرف گراتن را با قلم مو چرب کنید و سس یک لایه نازک سس بشامل کف ظرف بکشید و یک لایه سیب زمینی و سس یک لایه بچینید و رویشان سس بشامل و کمی

عکس روز

پارس جنوبی، طبیعت بکر خلیج فارس - مهر داد صفرپور

کودک و نوجوان

نحوه درمان سکوت انتخابی در کودکان

هدف اصلی درمان سکوت انتخابی کمک به کودکان برای صحبت در موقعیت‌هایی است که قبلاً صحبت نکرده و این امر از دو طریق قابل دستیابی است: با مداخلات روانی اجتماعی یا با دارودرمانی.

علاوه بر این، روش‌های زیادی برای درمان کودک با سکوت انتخابی وجود دارد، مانند دارو درمانی، رفتار درمانی و درمان شناختی-رفتاری. ساده‌ترین روشی که روانشناسان توصیه می‌کنند بازی درمانی است و تأکید می‌کنند که اینکار ارتباط با کودک را تسهیل می‌کند.

رفتار درمانی: روشی درمانی است که رفتارهای مطلوب (مثبت) را تقویت و رفتارهای نادرست (منفی) را از بین می‌برد. در سال‌های اخیر آزمایشی برای ارزیابی تأثیرات رفتار درمانی تالیفی (IBT) برای سکوت انتخابی انجام شد. این درمان شامل ۲۰ جلسه است که نقش آن محدود به کودک نیست، بلکه شامل والدین و معلم نیز می‌شود.

درمان شناختی-رفتاری: این درمان به کودک کمک می‌کند تا روی نظر خودش درباره خودش، دیگران و دنیای اطرافش تمرکز کند. رفتار درمانی تالیفی برای سکوت انتخابی در کلیتیک با مشارکت والدین انجام می‌شود.

پرهیز از تحریک: زمانی که فرد دیگری در اطراف کودک نیست، کودک به راحتی با فردی مانند والدینش ارتباط برقرار می‌کند، سپس فرد دیگری با موقعیت آشنا وارد می‌شود و زمانی که در گفتگو قرار می‌گیرد، والدین خود را کنار می‌کشند. اینجا فرد جدید می‌تواند افراد بیشتری را به همین روش معرفی کند.

تقویت احساسات مثبت و منفی: شامل پاسخ مثبت به همه اشکال ارتباطی است. برای مثال، اگر به کودک فشار بیارید که صحبت کند، او احساس اضطراب و بدی می‌کند و زمانی که لحظات می‌گذرد و صحبت می‌کند، احساس آرامش زیادی پیدا می‌کند.

حساسیت زدایی: تکنیکی است که شامل حساسیت زدایی از شخص نسبت به دیگری است که صدای آن‌ها را با به اشتراک گذاشتن فایل‌های صوتی یا تصویری می‌شنوند. برای مثال، می‌تواند با ایمیل و پیام‌ها شروع شود و با ضبط‌های صوتی و سپس ارتباطات مستقیم‌تر مانند مکالمات تلفنی و رسانه‌های اجتماعی پایان می‌یابد.

شکل‌دهی: شامل استفاده از هر تکنیکی است که فرد را قادر می‌سازد به تدریج پاسخی نزدیک‌تر به رفتار مورد نظر ایجاد کند، مانند بلند خوانی، فعالیت‌های گفتاری ساختار یافته و در نهایت گفتگو با دیگران. داروها: این داروها فقط برای کودکان بزرگتر، نوجوانان و بزرگسالانی که اضطراب آن‌ها منجر به افسردگی و سایر مشکلات شده است مناسب است. در این زمینه پیدا کنید.

معلمان سرآمد شهرستان بستک

اردیبهشت ماه ۱۴۰۱

علیشیررشید معلم سرآمد	حامد دلاکی معلم سرآمد	فریال امینا معلم سرآمد	فریبا امینا معلم سرآمد
شیدا فتوحی معلم سرآمد	جواد طالب پور معلم سرآمد	نایید سلطان زاده معلم سرآمد	ابرامیم رضوی معلم سرآمد
عبدالرحمن یوسفی معلم سرآمد	مزگان نامی معلم سرآمد	حوروش موسس معلم سرآمد	هما مرادی نژاد معلم سرآمد
سعید ابزن معلم سرآمد	وحید یزدان پناه معلم سرآمد		

روابط عمومی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بستک

سبک زندگی

کمک به دیگران باعث ایجاد حس شادی بیشتر می‌شود

محققان می‌گویند کمک به دیگران می‌تواند با افزایش سن موجب ایجاد حس خوشحالی و شادی بیشتر در فرد شود.

به گفته محققان، کمک به دیگران به ترشح هورمون تقویت کننده خلق و خوی معروف به اکسی توسین کمک می‌کند. قبلاً تصور می‌شد که این ماده شیمیایی عمدتاً در افراد جوان تر ترشح می‌شود.

محققان می‌گویند انجام دادن کاری برای دیگران می‌تواند شامل کارهای خیریه یا حتی سلام کردن ساده به مردم در فروشگاه‌ها، آسانسورها و سایر مکان‌های عمومی باشد.

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که به امور خیریه کمک می‌کنند و برای دیگران کاری انجام می‌دهند، شاهد افزایش تولید هورمون اکسی توسین هستند، هورمونی که باعث افزایش خلق و خوی می‌شود که مدت‌ها تصور می‌شد در افراد پیر کاهش می‌یابد. در این مطالعه حدود ۱۰۰ نفر در دهه سستی ۱۸ تا ۹۹ سال شرکت داشتند که ویدئویی در مورد پسر کوچک مبتلا به سرطان به اشتراک گذاشتند. سپس محققان سطح اکسی توسین را در خون شرکت کنندگان قبل و بعد از دیدن فیلم مقایسه کردند.

سپس به شرکت کنندگان این امکان داده شد تا به خیریه سرطان در این فیلم کمک مالی کنند. نتایج نشان داد کسانی که بیشترین هورمون را آزاد می‌کنند

به احتمال زیاد کمک بیشتری هم می‌کنند. بسیاری از آن شرکت کنندگان افراد مسن تر بودند.

«پل زاگ»، نویسنده مطالعه از دانشگاه کلر مونت در کالیفرنیا، گفت: «این مطالعه اولین بار است که ارتباط و افزایش اکسی توسین در افراد مسن را نشان می‌دهد. آنچه شگفت‌انگیز بود قدرت رابطه بین انجام کارهای خوب و ترشح اکسی توسین بیشتر بود.»

محققان آن را به عنوان یک خبر خوب و به طور بالقوه راهی برای بهبود زندگی ما هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی با افزایش سن می‌دانند.

کاریکاتور

عرفی شیرازی

نی مهر دوست دارم، نی کین دشمنان را یک طور دوست دارم بی مهر و مهربان را غم می‌کشد عنان من هم شتاب دارم از هم دعا بگویند یاران شادمان را مستانه گر بنامم، عییم مکن که شوقش گرمی دهد به مرکب، نرمی دهد عنان را گفتم به گوش توفیق، ای دشمن مروت تا کی فراق خرمن این مور ناتوان را گفتم مروت این است، کز پا در افکنشیم تا آن که جوید از غیر، وز خود نیابد آن را آوار گیسست رهبر در وادی محبت توفان بود معلم دریای بی کران را عرفی به گیتی از خلد آمد که باز گردد غافل که تازه پرواز گم سازد آشیان را بگذرید.

قوانین جهانی موفقیت

۶۱. قانون اشتیاق

اشتیاق بیش از حد در معامله باعث می‌شو که در بهترین قیمت دچار مشکل شوید. برای معامله موفقیت آمیز باید در صورت نامطلوب بودن قیمت از معامله خود بگذرید.