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 B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

اصلاح و ابرو - وکس صورت
کوپ مو - براشینگ - شینیون
خدمات ناخن (مانیکور و پدیکور- ژل لاک)
میکاپ
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)
آمبره و بالیاژ
انواع کراتین و ریباندینگ
انواع ویتامینه و احیا کننده مو
لیفت مژه و ابرو
پاکسازی پوست(محصولات گینو و مری کور فرانسه)

آدرس: بلوار ایران ، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵ تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۴۶۱۲

یکشنبه ۲۳ مرداد ۱۴۰۱، ۱۶ محرم ۱۴۴۴ ، ۱۴ آگوست ۲۰۲۲، شماره ۴۰۱۵ (۱۳۹۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۵ ـ طلوع آفتاب: ۶:۲۶ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ ـ غروب آفتاب: ۱۹:۳۲ ـ اذان مغرب: ۱۹:۴۹

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۷	۳۸	۳۵	۳۹	۴۰	۴۲	۳۹	۴۳
▼	۳۰	۳۰	۳۱	۲۹	۲۹	۲۶	۲۸	۲۹

نکته

میلیاردها انسان در جهان متولد شده اند؛ اما هیچ یک اثر انگشت مشابه نداشته‌اند. اثر انگشت تو، امضای خداوند است که اتفاقی به دنیا نیامده‌ای و دعوت شده‌ای تو منحصر به فردی مشابه یا بدل نداری تو اصل اصل هستی و تکرار نشدنی وقتی انتخاب شده بودن و منحصر به فرد بودنت را یادآوری کنی؛ دیگر خودت را با هیچکس مقایسه نمی‌کنی و احساس حقارت یا برتری که حاصل مقایسه کردن است از وجودت محو می‌شود.

حسین الهی قمشه‌ای

سبک زندگی

عزت نفس و اعتماد به نفس چه تفاوتی با هم دارند؟

عزت نفس را چگونه تعریف می کنید و تفاوت آن را با اعتماد به نفس در چه چیزی می دانید؟ این کلمات خودشان سرنخ های مختلفی دارند. آیا عزت نفس مربوط به کاری می شود که می توانید انجام دهید یا مربوط به ارزش های شما نسبت به خود است؟ هنوز بسیاری از افراد هستند که اصلاً فکر نمی کنند عزت نفس و اعتماد به نفس تفاوتی با هم داشته باشند.

اهمیت اعتماد به نفس

چرا عزت نفس و اعتماد به نفس اهمیت دارد؟ بسیار مهم است به کاری که انجام می دهید، افتخار کنید و سعی کنید همیشه چیز های خوب را خلق کنید. زمانی که یاد بگیرید چگونه کاری را انجام دهید و آن را به یک شکل خوب به پایان برسانید، اعتماد به نفس شما افزایش پیدا می کند اما در واقع اعتماد به نفس به تنهایی کافی نیست.

درست است که اعتماد به نفس به شما انرژی زیادی می دهد و باعث می شود که متوقف نشوید اما مطالعات، ارتباط بین عزت نفس سالم و عملکرد بهتر مغز را نیز به اثبات رسانده اند.

به عبارت دیگر عزت نفس باعث می شود ذهن شما بهتر کار کند و به طور کلی از لحاظ فیزیکی و ذهنی وضعیت بهتری داشته باشید. با درجه سالم عزت نفس، از شکست و طرد شدن کمتر از همیشه می ترسید و کم تر به فکر نظرات دیگران هستید.

اگر به خودتان، آن طور که باید ارزش بدهید، احتمالاً سعی می کنید تا جدیدترین چیزها را امتحان کنید زیرا ارزش شما بسته به نتیجه و خوب به نظر رسیدن ندارد. اگر به اندازه کافی عزت نفس داشته باشید، نه تنها عملکرد مغز بهتری دارید، بلکه از لحاظ جسمانی نیز وضعیت بهتری خواهید داشت.

اهمیت عزت نفس

تفاوت بین عزت نفس و اعتماد به نفس چیست؟ اگر به خاطر کار های خوبی که انجام داده اید، نسبت به خودتان حس بهتری دارید، این یعنی اعتماد به نفس. اگر به وظایفی که باید انجام می دهید، نگاه کنید و به توانایی خود ایمان بیاورید، بازهم این یعنی اعتماد بنفس اما عزت نفس یعنی به خودتان حس خوبی داشته باشید و علت آن این باشد که حقیقت را پذیرفته اید، ارزش خود را می دانید و به عنوان یک انسان خودتان را یک موجود مهم می دانید، این یعنی عزت نفس.

اعتماد به نفس چیزی است که به راحتی آشفته می شود و ممکن است کاهش پیدا کند و با یک اشتباه، یک انتقاد تند و یک حرف منفی خدشه دار می شود. عزت نفس هم احتمال کاهش دارد اما وابسته به آن چیزی نیست که انجام می دهید یا چقدر در انجام آن کار خوب عمل می کنید.

اعتماد به نفس و عزت نفس

از طرفی عزت نفس را راحت تر می توانید در خودتان ایجاد کنید و زمانی که عزت نفس داشته باشید، اعتماد به نفس شما نیز راحت تر به دست می آید.

به عبارت دیگر هر چه قدر که بیشتر قبول کنید انسان با ارزشی هستید و پستی بلندی های شخصیت خود را بپذیرید، بهتر می توانید تعیین کنید که چه کارهایی باعث خوشحالی و موفقیت شما می شود. هر چه قدر که کم تر از انتقاد و شکست خوردن بترسید، با اعتماد بیشتری برای خودتان تلاش می کنید.

اگر هم اکنون با هر دوی این مفاهیم مشکل دارید، باید سعی کنید اول روی ساخت یک عزت نفس سالم سرمایه گذاری و تمرکز کنید. زمانی که عزت نفس را در خودتان ایجاد کنید، قطعاً می توانید اعتماد به نفس تان را نیز بالا ببرید.

آموزش آشپزی

ماهی کبابی

مواد لازم:

ماهی قزل‌آلا: به مقدار نیاز (ترجیحا موقع خرید از فروشنده بخواهید ماهی را برایتان بدون تیغ تمیز کند)

روغن زیتون:	۱/۴ پیمانه
لیموترش:	دو تا سه عدد
پیاز:	۲ عدد
زعفران دم کرده:	۴ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل قرمز، زردچوبه و ادویه مخصوص ماهی: به میزان لازم

طرز تهیه:

برای تهیه ماهی کباب ابتدا فیله‌های ماهی را بشورید و در یک ظرف بزرگ بگذارید. سپس لیموی تازه را روی ماهی بچکانید و روغن زیتون را هم به آن اضافه کنید. در مرحله بعدی زردچوبه را روی ماهی بریزید. اینکار باعث می‌شود بوی ماهی گرفته شود. سپس فلفل، نمک و زعفران را روی آن بریزید و با استفاده از قلم‌موی آشپزی مواد را به ماهی آغشته کنید. در انتها نیز پیاز را به صورت حلقه‌شده روی ماهی قرار دهید.

روی ظرف را با پلاستیک (سلفون) بپوشانید و به‌مدت ۱ الی ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا طعم مایع به خورد ماهی ها برود. منقل را آماده کنید و ماهی ها را داخل توری قرار دهید و روی آتش بگذارید تا پشت و روی ماهی کاملا برشته شود. می توانید کمی کره هم روی ماهی ها قرار دهید. می توانید در توری علاوه بر ماهی گوجه و پیاز هم بگذارید.

نکات ضروری:

۱. گوشت ماهی روی تور قرار گرفته را ابتدا از سمت پوست ماهی روی آتش بگذارید

۲. برای اینکه گوشت ماهی پس از کباب شدن روی توری مخصوص نچسبد در ابتدا کمی روغن به بدنه توری بزنید

۳. بگذارید گوشت ماهی از طرف پوشت بیشتر در معرض حرارت باشد.

عکس روز

کیش زیبا- اشرف زابلی

کودک و نوجوان

چند توصیه برای آنکه پدر بهتری باشید

گاهی اوقات ما به عنوان یک پدر رفتارهایی از خودمان نشان می دهیم که باعث خجالت و شرمندگی فرزندمان می شود. شاید خودمان به این مسئله پی نبرده باشیم؛ اما بهتر است که حواسمان را جمع کنیم و ببینیم که دقیقاً چه رفتار هایی داریم تا به فرزندمان آسیب وارد نشود. در این قسمت قصد داریم رفتار های پدرانه ای را به شما بگوییم که فرزندتان را آزار می دهد.

کوچک شمردن درد و رنج

هر چیزی که در زندگی اتفاق می افتد، برای خودِ فرد بسیار واقعی است. مطمئناً اگر بخواهید بیش از حد دراماتیک رفتار کنید یا بیش از حد آن چیز را کوچک بشمارید، به او سخت می گذرد. پس سعی کنید که مخصوصاً مورد دوم را انجام ندهید، به او گوش دهید، هم دردی کنید، صبور باشید و به آسیبی که دیده، ارزش و احترام بگذارید.

مقایسه کردن کودک با خود

گاهی اوقات فکر می کنید که کودک تان متوجه مسئله ای نمی شود، چرا که وقتی خودتان هم سن او بودید، متوجه نمی شدید؛ اما بسیار مهم است به یاد داشته باشید که کودک امروز کاملا متفاوت با کودک زمان شماست. پس فکر نکنید که فرزندتان جهان اطرافش را نمی فهمد، بلکه همه چیز در او درونی است و خیلی خوب شرایط را درک می کند.

سخنرانی طولانی و انتقاد

گاهی اوقات بدون این که بخواهید نصیحت کرده یا از فرزندتان انتقاد کنید، با او پیاده روی کنید و هیچ صحبتی نداشته باشید. به او نشان دهید که فقط می خواهید در کنارش باشید. او با این کارتان حس خوب پیدا می کند؛ اما اگر بخواهید مدام برایش سخنرانی های طولانی داشته باشید، اشتباهاتش را بگویید یا از او انتقاد کرده و نصیحتش کنید، قطعاً آزرده خواهد شد.

تلاش برای کنترل

ما می توانیم به عنوان والدین کودکمان را راهنمایی کنیم؛ اما هرگز نمی توانیم کسی را کنترل کنیم. فرزندان ما افکار، احساسات، تمایلات و رویا های مستقل دارند. هر چقدر که بیشتر تلاش کنیم، آن ها را تحت کنترل بگیریم، بیشتر مقاومت می کنند و می خواهند به آزادی خودشان برسند. پس بهتر است که رابطه خود و فرزندتان را بر پایه کنترل کردنش قرار ندهید.

دو رویی

یکی دیگر از چیز هایی که فرزندان را آزرد خاطر می کند، این است که آن ها باید زمانی که با شما صحبت می کنند، صدای شان را پایین بیاورند؛ اما شما حق دارید هر چه قدر دل تان می خواهد سرشان فریاد بزنید. این دقیقاً دو رویی را نشان می دهد که از او درخواستی دارید اما خودتان به آن عمل نمی کنید که باعث آزار فرزندتان خواهد شد.

کاریکاتور

حافظ

به جانِ خواجه و حقِ قدیم و عهدِ درست
که مونسِ دم صبحم، دعای دولتِ توست
سرشکِ منَ که ز طوفان نوح دست بَرَد
ز لوح سینه نیارَست نقش مهرِ تو شُست
بکن معامله‌ای، وین دلَ شکَسته بخر
که با شکستگی ارزد به صد هزار درست
زبان مور به آصف دراز گشت و رواست
که خواجه خاتَم جم، یاوه کرد و باز نُجُست
دلا طمع مَبر ازَ لطف بی‌نهایت دوست
چو لاف عشق زدی سر بباز، چابک و چُست
به صدق کوش، که خورشید زایَد از نَفَسَت
که از دروغ سیه روی گشت صبح نخست
شدم ز دست تو شیدای کوه و دشَت و هنوز
نمی کنی به ترحم، نطاق سلسله سست
مرنج حافظ و از دلبَران حفاظ مجوی
گناه باغ چه باشد چو این گیاه نَرُست

قوانین جهانی موفقیت

۸۵. قانون رضایت مشتری

جمله حق با مشتری است را همه ما شنیده ایم، بر این اساس تمامی سازمان ها وظیفه رضایت مشتری را بر عهده دارند. افراد موفق تنها یک دغدغه در ذهن خود دارند، آن هم ارائه خدمات بهتر به مشتری می‌باشد.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹