# 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

چهارشنبه ۶ مهر ۱۴۰۱، ۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۴، ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۴۵ (۱۴۲۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان



Realestate

امروز
املاک امروز

۰۷۶ ۴۴۴۶ ۶۰۰۰
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۰۱۰
خیابان فردوسی
ویلاهای مروارید
واحد ۷۱۲
به مدیریت: حمید رمضانی


اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۰ ـ طلوع آفتاب: ۵:۴۶ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۵ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۴۴ ـ اذان مغرب: ۱۸:۰۰

| کیش | بندرعباس | قشم | بندرلنگه | میناب | بستک | بندرچارک | پارسیان |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ▲۳۴ | ▲۳۴ | ▲۳۲ | ▲۳۶ | ▲۳۶ | ▲۳۷ | ▲۳۶ | ▲۳۷ |
| ▼۲۷ | ▼۲۷ | ▼۲۹ | ▼۲۶ | ▼۲۴ | ▼۲۱ | ▼۲۴ | ▼۲۴ |

نکته

**به زیبایی بیندیش، نه برای انگیزش، که در جهت تعالی. زیبایی به هر جا آرامش می‌آورد، چه دست ساز انسان و چه طبیعی.**

پاول ویلسون

سبک زندگی

## چند تکنیک جادویی برای حرف زدن با خود

صحبت با خود ویژگی است که بسیاری از ما داریم و در تنهایی در مورد مسائل زیادی با خود صحبت میکنیم اما نکته این است که این کار درست است یا خیر؟

حین صحبت با خودت حتما این موارد را رعایت کنید آیا شما هم با خودتان صحبت می کنید؟ صحبت کردن با خود؛ به شرطی که حرف های مثبت زده شود، یک راهکار خوب است و می تواند به ذهن ناخودآگاه شما انرژی مثبت را وارد کند و باعث آرامش ذهنی تان شود.

آیا از اهمیت این موضوع باخبر هستید؟

اگر می خواهید در کاری موفق باشید، باید آگاهی خود را از صحبت کردن با خودتان افزایش دهید تا بتوانید راحت تر کار تان را بفهمید. با انجام این کار افکار شما نیز مدیریت می شود. در واقع افراد موفق بر این عقیده هستند که بیشتر باید روی مراحل تمرکز کنید تا این که بخواهید به نتیجه کار فکر کنید.

یعنی روی زمان حال تمرکز داشته باشید و به گذشته و آینده فکر نکنید. نقاط قوت خود را به جای کمبود ها ببینید و سعی کنید با خودتان صحبت کنید و خود را از چیزهایی که دارید آگاه کنید تا بتوانید کنترل افکارتان را در دست بگیرید.

**سرنخ برای انجام صحبت های مثبت با خود**

هنگامی که در صحبت کردن با خود اشتباه کنید؛ وضعیت تان بدتر می شود اما می توانید از یادآور هایی برای ایجاد تمرکز ایده آل استفاده کنید. باید عوامل مربوطه که نیاز به تمرکز روی آن ها دارید را شناسایی کنید و از عبارت های زیر استفاده کنید:

**• عبارت های باید را تغییر دهید**

بعضی از ما عادت داریم به خودمان بگوییم که باید فلان کار را انجام دهیم، یا باید دفعه بعد بهتر عمل کنیم. این باید و حتماً، یک نوع فشار به شما وارد می کند. باید تغییراتی را در نوع کلمات به وجود بیاورید که تاثیر بسیار شگرفی دارد. از عبارت و زبانی استفاده کنید که اعتماد به نفس شما را تضمین کرده و باعث بهبود عملکردتان می شود. به عنوان مثال بگویید: من می توانم این کار را انجام دهم یا می توانم بهتر ظاهر شوم.

**• عبارت های سرزنشی را حذف کنید**

گاهی اوقات افراد به خاطر منفی نگری منتظر چیزهای بد هستند و در نتیجه همین موضوع در کلامشان اثرگذار است که باعث می شود در میانه راه تسلیم شوند و اشتباهات بیشتری مرتکب گردند. بهتر است چارچوب فکری خود را تغییر دهید، واقع بین تر باشید و تمرکز خود را روی افزایش اعتمادبنفس تان قرار دهید.

**• نقطه شروع را قوی آغاز کنید**

باید به گونه ای با خودتان صحبت کنید که در همان اول انگیزه بگیرید. از جملات تاکیدی مثبت در مورد خودتان، توانایی هایتان و عملکردتان استفاده کنید که باعث می شود حالتان بهتر شود و اعتماد به نفس بگیرید. البته که افکار منفی، هنگام نرسیدن به نتیجه مورد نظر کاملاً طبیعی است اما نباید شما را تحت تأثیر قرار دهد. به جای آن باید استراتژی هایی را دنبال کنید که باعث می شود حال خوبی به شما دست بدهد.

آموزش آشپزی

## سیب زمینی کریسپی رژیمی

**مواد لازم:**

| | |
|---|---|
| سیب‌زمینی: | ۲ کیلو گرم |
| پودر پیاز: | ۱ قاشق چایخوری |
| پودر فلفل قرمز: | ۱/۴ قاشق چایخوری |
| پودر فلفل سیاه: | ۱/۲ قاشق چایخوری |
| پودر ارگانو: | ۱ قاشق چایخوری |
| پودر سیر: | ۱ قاشق چایخوری |
| نمک: | ۱ قاشق چایخوری |

**طرز تهیه:**

۱. سیب زمینی ها را تمیز بشویید.
۲. قابلمه را روی گاز می گذاریم و در آن آب می ریزیم، بعد از به جوش آمدن آب، سیب زمینی ها را اضافه می کنیم و اجازه می دهیم نیم ساعت بپزد.
۳. سیب زمینی ها را آبکش می کنیم و درون ظرفی می ریزیم.
۴. به سیب زمینی ها نمک، پودر سیر، ارگانو، فلفل سیاه و قرمز، پودر پیاز را می افزاییم.
۵. سپس مقداری روغن زیتون را به سیب زمینی ها افزوده و کمی هم می زنیم تا تمامی مواد با سیب زمینی ها مخلوط شود.
۶. درون سینی فر کاغذ روغنی می اندازیم و سیب زمینی ها را با فاصله روی کاغذ می چینیم.
۷. با چنگال یا گوشت کوب به سیب زمینی فشار می آوریم تا کمی باز شوند.
۸. سینی را درون فر قرار دهید. زمان پخت سیب زمینی در فر ۱۵ الی ۲۰ دقیقه (یا تا زمانی که برشته شود) با دمای ۲۲۰ درجه است. (کانوکشن فر روشن باشد)
۹. در اخر گریل را روشن کنید تا سطح سیب زمینی ها نیز برشته و ترد شود.

عکس روز

شوق خرید لوازم التحریر

کودک و نوجوان

## رفتاری در والدین که کودک مقاوم تربیت می کند

بزرگان الگوی کودکان هستند پس تربیت کودک مقاوم و مصمم ریشه در آنها دارد

مغز کودکان همانند یک اسفنج می باشد یعنی هر گونه تعامل و کاری که بزرگان آنها انجام می دهند، در مغز خود ذخیره می کنند. نوزادها از والدین خود بطور طوطی وار تقلید می کنند. اما ممکن است این سوال برای والدین پیش آید که آیا هر کاری که آنها انجام می دهند، فرزندشان آنها را فرا می گیرند یا این تنها یک ایده اشتباهی می باشد؟

**• تلاش و سخت کوشی والدین رازی است برای تربیت کودک مقاوم**

**میمون نگاه می کند، میمون انجام می دهد**

کپی برداری و الگو برداری از رفتار والدین و ارتباط آن با تربیت کودک مقاوم و سخت کوش

یک مطالعه منتشر شده توسط مجله Science، محققان که حدودا از ۱۰۰ کودک ۱۳ تا ۱۸ ماهه برای آزمایش خود استفاده کردند.

در مرحله اول آزمایش، محقق اسباب بازی را که داخل سبد بود را نشان داد و گفت: "چیزی در داخل سبد قرار دارد و می خواهم آنرا از داخل سبد خارج کنم" سپس تلاش های خود را برای پیدا کردن آن بکار می گرفت.

در مرحله دوم آزمایش، آنها همان کار مرحله اول را انجام دادند اما با این تفاوت بجای آنکه اسباب بازی داخل سبد باشد در جایی آنرا گره زده بودند. حدود یک سوم نوزادان توانستند تا وظیفه خود را در ۳۰ ثانیه تکمیل کنند.

یک سوم دوم هم ۱۰ ثانیه اول وظیفه خود را انجام دادند و یک سوم آخر در هیچ یک از دو مرحله شرکت نکردند.

**• والدین برای تربیت کودک مقاوم چه کارهایی انجام بدهند؟**

سرانجام در مرحله سوم، محققان جعبه اسبای بازی که روی آن یک دکمه سفید قرار داشت را دادند و گفتند:

"حالا نوبت تو هستش که بازی کنی. اسباب بازی را میبینی؟ این عروسک آهنگ می خواند" بعد از این حرف محقق اسباب بازی را مخفی می کرد و مخفیانه صدای آنرا فعال کرد و سپس خاموش کرد و آنرا به کودک تحویل داد و اتاق را ترک کرد.

تمام کودکان سعی کردند که اسباب بازی را باز کنند تا دکمه آنرا فشار دهند تا آهنگ آن اجرا شود.

سوال این است که آیا نوزادانی که والدین خود را در حال انجام کار سخت می بینند با آنهایی که والدین خود را در حال سخت کار کردن نمی بینند بهتر می توانند انجام دهند یا خیر؟

در حقیقت کودکانی که والدین خود را در حال سخت کارکردن می بینند نسبت به آنهایی که والدین خود را در حال سخت کارکردن نمی بینند، زودتر و سریعتر نسبت این کار را انجام دادند.

محققان هم چنان تعداد دفعاتی که کودکان چند بار قبل از باز کردن جعبه دکمه آنرا فشار می داد، را نیز ثبت کردند و این در کودکانی که در زمان کمتری آنرا باز کردند نسبت به کودکانی که در زمان بیشتری باز کردند، کمتر بود.

البته در زمانیکه آنها برای بار دوم این کار را انجام دادند، تفاوت در عملکرد کمتر بود و زیاد علاقه به انجام این کار نشان ندادند.

این نشان دهنده این است که لازم نیست که شما در مقابل چشمان فرزندتان کار کردن را مخفی کنید و از آن خجالت بکشید و کودک شما اینگونه بهتر رشد خواهد کرد و کار خود را به کودکتان معرفی کنید و بفهمانید که چگونه زحمت می کشید تا قدر داشته هایش را بداند و برای شما و شغل شما ارزش قائل باشد.

کاریکاتور

ایرج میرزا

پیرم و آرزوی وصلِ جوانان دارم
خانه ویران بود و حسرتِ مهمان دارم
عشق باقی به سر و موی سر از غصّه سپید
زیر خاکسترِ خود آتشِ پنهان دارم
کاش قیدِ پسران خواستمی پیش ازُ وقت
من که اصرار به آزادیِ نسوان دارم
آفتِ جان کسان عشق بود یا پیری
چه کنم من که هم این دارم و هم آن دارم
همچو آن آهنِ از کوره برون آمده ام
که به سر پُتک و به زیر تنه سِندان دارم
نیست یک لحظه که از یاد تو فارغ باشم
گرچه پیرم من و در حافظه نقصان دارم
عقل با حافظه در مرتبهٔ قدر یکیست
لیک من حیرت ازین عادتِ انسان دارم
گرچه کس دم نزند هیچ ز بی عقلی خویش
از چه با ناز دهد شرح که نسیان دارم
جرم از غیر و عقوبت متوجّه بر من
حال سبّابهٔ اشخاصِ پشیمان دارم
شعرِ بد گفتن و نسبت به رفیقان دادنَ
یادگاریست که از مردمِ طهران دارم
همه یارانِ خراسانِ من اهلند و ادیب
بی سبب نیست به سر عشقِ خراسان دارم
هر یکی از شعرا تابعِ یک شیطانیست
من درین مغزِ بر آشفته دو شیطان دارم

قوانین جهانی موفقیت

**۱۰۶. قانون انرژی**

**شما باید برای بدست آوردن بهترین ایده ابتدا استراحت کرده و آرامش لازم را داشته باشید. هر چه قدر انرژی بیشتری را داشته باشید میتونید موقعیت بهتری را برای موفقیت انتخاب کنید.**


اقتصاد کیش
روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹