

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۷ - طلوع آفتاب: ۶:۰۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۲ - اذان مغرب: ۱۷:۲۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۴
▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۳	▼ ۱۶	▼ ۲۱	▼ ۲۱

کودک و نوجوان

همان باشید که می خواهید فرزندتان باشد!



شمالگویی رفتاری کودک تا آن حد است این تجربه ثابت شده‌ای است؛ اینکه بچه‌ها آن چیزی را تکرار می‌کنند که به دفعات دیده و شنیده باشند. پس اگر والدین زنگی باشند سعی می‌کنند همه آن تربیت دلخواهتان را بیشتر از دیگر منابعی که کودک به آن دسترسی دارد، مانند دوستانش، فامیل و تلویزیون به او نشان بدهید. درست چیزی شبیه به استفاده از تابلو یا تافتن هر چه که تقریباً کمتر بچه‌ای است که نسبت به استفاده از آن تمایل نشان ندهد؛ چرا؟ چون همیشه دیده است که پدر و مادرش همیشه سرشان با آن گرم است و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. برخی مواقع با دیدن آن می‌خندند و گاهی هم هر آنچه که به نظرشان جالب آمده است را به طرف دیگر نشان می‌دهند و برایشان تعریف می‌کنند. آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ کودک هم نسبت به آن وسیله هیجان‌انگیز که هم صدا دارد، هم تصویر؛ هم باعث خنده می‌شود و هم سرمان را گرم می‌کند، احساس نیاز می‌کند و خدا نکند که او بفهمد که با چه ابزاری مواجه است! دیگر جدا کردن کودک و تافتن همراه، سخت‌ترین کار ممکن خواهد بود.

تاثیر گذار باشید

حالا باید توانیم کتاب را مانند تلفن همراه برای بچه‌ها همچنان انگیز نشان بدهیم؛ البته که همچنان انگیز هم هست! کلام تلفن همراه و تبلتی می‌تواند ما را به دنبالی متفاوت و شخصیت‌های جدیدی برود؛ فارغ از اینکه بازی‌های موبایلی، تنها یک داستان تکراری را بسازد و رنگی به کودک نماند؛ بلکه ما هم کتاب می‌تواند یک داستان جدید برایمان داشته باشد. اما این همان چیزی است که اگر خودمان به آن باور داشته باشیم، می‌توانیم این احساس را به فرزندمان هم منتقل کنیم. این را مریم افضلی، روانشناس می‌گوید و معتقد است که هر چیز باید بتوانیم صادقانه‌ترین احساس مان را به کودک انتقال بدهیم؛ پس اگر خودمان واقعا کتاب را دوست نداشته باشیم و تنها بخواهیم برای کتابخوان شدن فرزندمان، ادایش را در بیآوریم، شک

سبک زندگی

سلامت روان برای کارمندان اولویت دارد یا مسائل مالی؟

تحقیقات نشان می‌دهد که با وجود حمایت عمومی از روزها و رویدادهای آگاهی از سوی کارفرمایان، تنها یک سوم از کارکنان، در خصوص حمایت سلامت روان در محیط کار به اندازه کافی می‌دانند. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد، شرکت‌ها به طور عمومی از سلامت روان حمایت می‌کنند، اما از نیروی کار در داخل حمایت نمی‌کنند. این تحقیق که توسط کارلو وول بینگ انجام شد، نشان داد که از هر ۱۰ محل کار، ۷ محل کار، روزهای آگاهی از سلامت روان را جشن می‌گیرند، اما تنها یک سوم (۳۶ درصد) از حمایت‌های بهداشت روانی سازمان‌ها توسط کارمندان نشان خوب یا برتر ارزیابی شده است.

نظرسنجی از ۱۰۰۰ کارمند نشان داد که بیش از یک سوم (۳۵ درصد) کسب‌وکارها سلامت روان را در رسانه‌های اجتماعی و از طریق رویدادها به رسمیت می‌شناسند، اما فقط ۳۰ درصد، کارفرمای خود را اهمیت دهند. به سلامت روان خود می‌دانستند. کارشناس آ.ا.گ.ج. مدیر کمپین رفاهی در Business in the Community گفت: اگرچه کارفرمایانی که روزهای آگاهی از سلامت روان را اعلام می‌کنند، کار مثبتی انجام می‌دهند، اما "فشار و حجم کار" هنوز هم عوامل استرس‌زایی در محل کار

کاریکاتور



وحشی بافقی

بگذشت دور یوسف و دوران حسن توست
هر مصر دل که هست به فرمان حسن توست
بسیار سر به کنگره عشق بسته‌اند
آنجا که طاق‌بندی ایوان حسن توست
فرمان ناز ده که در اقصای ملک عشق
پروانه‌ای که هست ز دیوان حسن توست
زنجیر غم به گردن جان می‌نهد هنوز
آن موی‌ها که سلسله جنبان حسن توست
آبش هنوز می‌رسد از روضه جگر
آن سبزها که زینت بستان حسن توست
دانم که تا به دامن آخر زمان کشد
دست نیاز من که به دامن حسن توست
تقصیر در کرشمه وحشی نواز نیست
هر چند دون مر تبه شان حسن توست

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۳۲,۲۱۰
یورو	۳۲۹,۹۵۰
درهم	۹۱,۳۵۰
سکه امامی	۱۵۲,۶۶۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۴۴,۴۷۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۳,۶۱۰,۰۰۰
نیم سکه	۸۳,۵۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۵۳,۰۰۰,۰۰۰

تخفیف ویژه

با توجه به شرایط پیش آمده در اطلاع رسانی حوزه کسب و کار،

روزنامه اقتصاد کیش افتخار دارد

خدمات شمارا با شرایط و تخفیفات ویژه اطلاع رسانی نماید.

تلفن هماهنگی: ۴۴۴۲۴۹۹۹

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
بمجاوز 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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۲)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۹
امور آگهی‌ها: ۴۴۴۲۴۹۹۹
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

سه‌شنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۱، ۶ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۱ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۷۱ (۱۴۵۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۶. به ترس‌هایتان غلبه کنید

همه ما ترس‌هایی داریم، مثلا ترس از: صحبت کردن در جمع؛ بلا تکلیفی؛ ریسک کردن.

این ترس‌ها ما را متوقف می‌کنند. اگر ترس‌هایتان را شناسایی کنید، حوزه‌هایی را که در آنها نیاز به رشد و توسعه فردی دارید هم خواهید شناخت. در واقع ترس مثل قطب‌نمای رشد عمل می‌کند. اگر از چیزی می‌ترسیم، یعنی باید در آن زمینه رشد کنیم.

آموزش آشپزی

دمی گوجه ساده با سیب زمینی



غذای خوری نمک به آب اضافه کنید و ۳۰ دقیقه کناری بگذارید خیس بخورد. پیازها را نگینی خرد کنید و با کمی روغن در تابه نفت دهید تا سبک و طلایی شود. زردچوبه و فلفل سیاه را اضافه کرد مخلوط نماید. رب گوجه فرنگی را اضافه کرده چند دقیقه نفت دهید تا خامی رب گرفته شود. پوست گوجه فرنگی و سیب زمینی را بگیرد و به صورت نگینی خرد کنید و به همراه کمی نمک و کره به تابه اضافه کنید و صبر کنید تا نفت بخورد و آبش جمع شود. در همین حین قابلمه برنج را روی حرارت متوسط قرار دهید تا آب برنج تبخیر شود. مخلوط گوجه نفت داده شده را به قابلمه برنج اضافه کرده مخلوط کنید. زمانی که آب برنج کاملا

مواد لازم:

- ۲ پیماهی
- ۴ عدد درشت گوجه فرنگی
- ۲ پیاز
- ۱ قاشق غذا خوری سیب‌زمینی
- ۱ عدد درشت کره
- ۲۵ گرم نمک و فلفل سیاه
- به مقدار کافی زردچوبه و روغن
- طرز تهیه:

برنج را بشوید و به آن آب اضافه کنید تا به اندازه‌ای که یک بند انگشت بالاتر از برنج قرار بگیرد. نصف قاشق

عکس روز



کویر سرخه در معرض نابودی

عمارت رستوران

تخفیف ۲۰٪ جشنیوندی

عمارت رستوران

(با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس)

ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب

رستوران سنتی عمارت کیش



پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس
 ۰۹۳۱۴۷۶۸۳۳۳ - ۰۹۳۱۴۷۶۸۳۳۳
 ۰۷۶۴۱۴۱۶۰۴۴۷ - ۸
 ارسال سراسر جزیره

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶۴۴۲۴۹۹۹