

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۹ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۷ - اذان مغرب: ۱۷:۲۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۳۰	▲ ۳۲	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۳۲
▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۲	▼ ۱۷	▼ ۲۲	▼ ۲۳

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
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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

سه شنبه ۱۷ آبان ۱۴۰۱، ۱۳ ربيع الثاني ۱۴۴۴، ۸ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۷۷ (۱۴۶۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۱۲. راحت طلب نباشید

رشد واقعی فقط با تلاش و عرق ریختن زیاد به دست می آید. اینکه خیلی راحت باشیم به ما کمک چندانی نمی کند. شما هم بیشتر وقتها در خانه می مانید و وقتی بیرون می روید، سعی می کنید فاصله تان را با دیگران حفظ کنید؟ اگر این طور است، کمی از برنامه همیشگی تان خارج شوید، متفاوت شوید و کارهای جدید انجام بدهید. در واقع وقتی یاد بگیرید چطور در موقعیت های جدید عمل کنید، رشد می کنید.

آموزش آشپزی

سالاد چیکن ترکیه ای



مواد لازم:
سینه مرغ ۶۰۰ گرم
پیاز ۲ عدد متوسط
هویج فرنگی پخته شده نگینی خرد شده ۱ پیمانه
پیمانه
نخود فرنگی پخته شده ۱.۲ پیمانه
خیار شور نگینی خرد شده ۱.۲ پیمانه
ذرت پخته شده ۱ پیمانه
سس مایونز ۲۵۰ گرم
سرکه ۳ قاشق غذاخوری

شکر
شوید تازه خرد شده
نمک و فلفل
طرز تهیه:
مرغ را با پیاز، نمک و فلفل و کمی آب بپزید و بعد از سرد شدن به صورت مکعبی خرد کنید. سبزیجات را با مرغ مخلوط کنید. سس مایونز، سرکه، شکر، نمک و فلفل را مخلوط نموده به سالاد اضافه کنید و نیم ساعت در یخچال بگذارید تا سالاد مزه دار شود سپس سرو نمایید.

عکس روز



الهام فریبی

پارک آهوان کیش

کودک و نوجوان

آموزش شجاعت به کودکان



کودکان را تشویق کنید شجاعت باشند از تشویق و ترغیب غفلت نکنید. به کودک بگویید که می تواند شجاع باشد، چرا که او چیزی از شخصیت های شجاعی که می شناسد کم ندارد برای او از شخصیت های شجاع مورد علاقه اش مانند شخصیت های کتاب ها، کارتون ها و فیلم ها به عنوان نمونه های شجاعت مثال بزنید این به معنای مقایسه کردن نیست.

او را مجبور به شجاعت نکنید
ترس کودک از نگاه شما افراطی یا غیر منطقی است اما از دید خود او کاملاً به جا و درست است. بنابراین مجبور کردن او به انجام کاری که از آن می ترسد مثلاً قرار دادن او در یک اتاق تاریک، می تواند موجب وارد شدن صدمات روانی بیشتر به او بشود.

او را تحقیر و سرزنش نکنید
فرد ترس های بزرگترها با کودکان در اندازه ترس ها است و اگر نه همه انسان ها چه بزرگ و چه کوچک ترس هایی را تجربه می کنند. پس به جای سرزنش کردن و تحقیر کردن او با او همدلی کنید و برای مثال به او بگویید که شما هم در کودکی تان از چیزهایی می ترسیدید اما کم کم یاد گرفتید چگونه دیگر از آنها ترسید.

خوب گوش کنید

اگر کودکان نیاز به حرف زدن دارند، بایستید و به چیزی که برای گفتن دارد خوب گوش دهید. او نیاز دارد احساس کند که افکارش، احساساتش، خواسته ها و نظرش مهم هستند. به او کمک کنید با نام گذاشتن روی احساساتش با آنها راحت کنار بیاید.

بخش مهمی از شکل گیری اعتماد به نفس کودک به انتخاب های مستقل او بستگی دارد. حتی اگر انتخاب های درست و بجایی نباشند، مطمئن باشید پس از چند بار، انتخاب های درستی خواهد داشت چون به خودش اعتماد دارد.

خودتان شجاع باشید

شما مهم ترین الگوی کودکان هستید پس اگر چیزی می ترسید هر چه زودتر بر آن غلبه کنید.

از ترس تا تحمل

سبک زندگی

چرا از ترس لذت می بریم؟

مردم برای اینکه دو دقیقه روی ترن هوایی هیجان انگیز سوار شوند ساعت ها در صف طولانی ترن هوایی منتظر می مانند، جالب تر اینکه این افراد به خوبی آگاهند که سوار شدن به این وسیله ممکن است تصادف، سکنه و حتی مرگ را نیز به دنبال داشته باشد که روانشناسی ترن هوایی این عشق عجیب و خطرناک را توضیح می دهد.

این روانشناس با اشاره به این که بر اساس این مفهوم، عشق به ترن هوایی از حس ماجراجویی انسان و تمایل او به تجربه های جدید، متفاوت و گاه دشوار ناشی می شود، تصریح کرد: شاید در نگاه اول چنین به نظر برسد که علت علاقه افراد به ترن هوایی لذتی است که از ترس می برند، علامت ترس مانند افزایش ضربان قلب و سنگین شدن نفس از افزایش گلوکز ناشی می شود که این علائم همان واکنش ستنز یا گریزی است که بدن در مواقع ترس و خطر نشان می دهد.

وی با اشاره به این که تحقیقات علمی نشان می دهند سوار شدن به ترن هوایی ایسن واکنش ها را تحریک می کند، عنوان کرد: مدت کوتاهی بعد از شروع حرکت ترن هوایی، ضربان قلب افراد دو برابر می شود، در افراد مسن، ممکن است ضربان قلب تا حدی بالا برود که از

یک روانشناس گفت: شاید برخی از ما حتی از شنیدن نام فیلم داستان ترسناک یا فکر کردن به سرگرمی های دلهره آوری مثل زیپ لاین، ترن هوایی یا رنجر فراری باشیم، اما اگر چنین نگرانی مشتری ها و علاقه مندان خاص خود را نداشته باشند، بازار فیلم های ترسناک و سرگرمی های آمیخته به ترس و هیجان چندان پر رونق نبود.

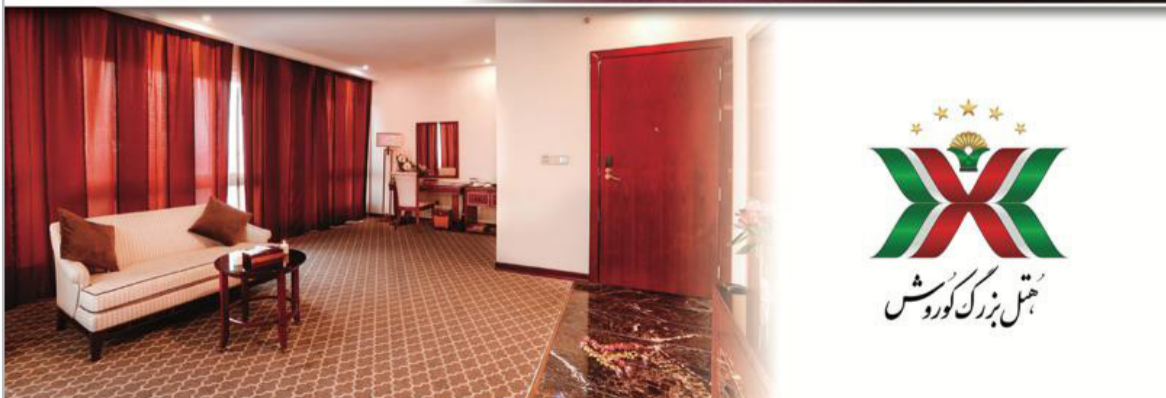
لیلا میرزایی اظهار کرد: بسیاری از افراد از تماشای صحنه های دلهره آور در فیلم ها، پرسیدن از ارتفاع، معلق ماندن بین آسمان و زمین و در یک کلمه از احساس ترس لذت می برند.

وی در پاسخ به این سؤال که چرا روی چرخ و فلک بزرگ شهر بازی لبریز از لذت هستیم؟ عنوان کرد: ترس احساسی است که موقعی خطر در ما بیدار می شود، که باعث مجموعه ای از تغییرات روانی شده و این تغییرات روانی به مجموعه ای از پاسخ های رفتاری منجر می شود، واکنش های رفتاری ناشی از ترس غیر ارادی هستند و معمولاً شامل یکی از سه حالت ستنز، گریز افلج و انجماد هستند.

میرزایی عنوان کرد: در شهر بازی های بزرگ دنیا،



گروه هتل های تاپ تورز



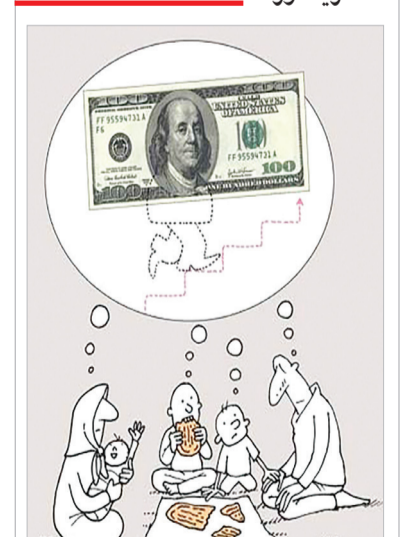
ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586 www.ttgroup.ir

وحتی بافتی

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۴۵,۰۱۳
یورو	۳۶۱,۵۴۰
درهم	۹۸,۵۵۰
سکه امامی	۱۶۵,۱۷۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۵۷,۰۷۰,۰۰۰
نیم سکه	۸۹,۵۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۵۹,۵۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۴,۹۱۶,۰۰۰

کاریکاتور



۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه