

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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۶ - ۴۴۴۳۴۹۹۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۷۰
 eghtesadekish@yahoo.com

املاک کارا

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، قطعه ۷۱۱

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵

Kara Real Estate Agency
 به مدیریت: امیرحسین صادقی

۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۴۸۵ - ۶

سه شنبه ۲۴ آبان ۱۴۰۱، ۲۰ ربيع الثاني ۱۴۴۴، ۱۵ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۸۳ (۱۴۶۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۱۸. نقص هایتان را بپذیرید

همه ما نقص هایی داریم. مهم این است که آنها را بفهمیم و قبول کنیم. شما درباره نقص هایتان چه فکری می کنید؟

روی کدام هایشان می توانید کار کنید؟

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۰۴:۵۵ - طلوع آفتاب: ۰۱:۱۴ - اذان ظهر امروز: ۰۱:۳۹ - غروب آفتاب: ۰۴:۱۷ - اذان مغرب: ۰۲:۱۷

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۳۱ | ▲ ۳۰ | ▲ ۲۹ | ▲ ۳۲ | ▲ ۳۱ | ▲ ۳۳ | ▲ ۳۳ | ▲ ۳۳ |
| ▼ ۲۵ | ▼ ۲۱ | ▼ ۲۴ | ▼ ۲۱ | ▼ ۲۰ | ▼ ۱۶ | ▼ ۲۱ | ▼ ۲۱ |

آموزش آشپزی

سوپ فلفل دلمه

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده ۴۵۰ گرم
 روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
 نمک به میزان دلخواه
 فلفل سیاه به میزان دلخواه
 پیاز خرد شده ۱ عدد
 فلفل دلمه ای قرمز خرد شده
 سه چهارم فنجان
 فلفل دلمه ای سبز خرد شده
 سه چهارم فنجان
 گوجه خرد شده ۴۰۰ گرم
 رب گوجه فرنگی ۱ فنجان

آب گوشت ۲ فنجان
 جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
 برگ ریحان خشک شده
 نصف قاشق چای خوری
 پونه کوهی خشک شده
 یک چهارم قاشق چای خوری
 برنج ۱ فنجان
 پنیر چدار یا موزارلا برای تزیین
 ۲ حبه
 طرز تهیه:
 قابلمه را روی حرارت متوسط بگذارید
 و ۲ قاشق روغن به آن اضافه کنید و صبر کنید داغ شود.
 پیاز خرد شده را اضافه کرده تفت دهید.
 تاسیخ شود سپس گوشت چرخ کرده را به همراه نمک و فلفل اضافه کنید و تفت دهید تا قهوه ای رنگ شود.
 فلفل دلمه، سیر، گوجه فرنگی را اضافه کرده تفت دهید.
 رب گوجه فرنگی، آب گوشت با آب ساده، جعفری خرد شده، ریحان و پونه خشک را به سوپ اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا به جوش بیاید.
 در قابلمه ای دیگر برنج را با ۲ لیوان آب روی حرارت قرار دهید تا بپزد و برنج دهید نیم ساعت روی حرارت ملایم بجوشد و جابجیافت.

کودک و نوجوان

چگونه به کودکان انگیزه درس خواندن بدهیم؟

همه پدر و مادر هادوست دارند فرزندشان خوب درس بخواند ولی خیلی از آن ها با نزدیک شدن به فصل امتحانات با شیوه درس خواندن کودک شان با مشکل روبرو میشوند زیرا فکر می کنند که فرزندشان روی درس تمرکز کافی ندارد و بیش از آنکه به درس و تکالیفش اهمیت دهد به مسائل دیگری مانند تماشای تلویزیون، بازی و بازیگوشی مشغول است ولی چگونه میتوان در کودکان انگیزه درس خواندن ایجاد کرد؟

کمک به علاقه کودک به یادگیری

کودک از همان اوایل خردسالی، میل به یادگیری را نشان می دهد؛ بدینش را لمس می کند و بعد اشنایی که در اطرافش وجود دارد را در دستانتش می گیرد. نخستین نقشی که والدین در این زمینه دارند این است که به این کنجکاوی طبیعی کمک کنند. این کمک خیلی زود از سنین بسیار پالین شروع می شود.

دو نالد و بینکسوت، متخصص اطفال و روان در مانگر انگلیسی از یک بازی که آنرا «معرفی اشیاء» می نامد، صحبت می کند؛ اشیاء را به کودک نشان می دهد و در عین حال نام آن ها را همراه با لیخند بر زبان می آورد، بعد به وی اجازه می دهد آنرا در دستانتش بگیرد. بعدها هنگامی که کودک بزرگ تر شد به عنوان مثال طی سفر یا بازدید از موزه ها وی را به فرهنگ علاقمند می کنید. بچه باید ایفاگر نقش بماند و پدر و مادر در تکامل و پیشرفتش از وی حمایت کنند.

ایجاد یک فضای مثبت و امیدوار کننده

ایجاد انگیزه در دانش آموزان کار دشواری است. دانش آموزان در زمان دوران تحصیل خود با معلم های زیادی ارتباط دارند. موضوعی که برای یک دانش آموز امکان دارد جالب باشد، شاید برای دانش آموز دیگر جذابیت نداشته باشد. نبود انگیزه مانع بزرگی در برابر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان است و تمام سعی معلم و والدین از بین بردن این موانع و فراهم کردن محیط مناسب برای یادگیری بیشتر است.

زمانی دانش آموز به حرف معلم خود گوش می دهد که توانسته باشد، ارتباط خوبی با او برقرار کند و به او ثابت شود که آنچه قرار است در کلاس درس یاد بگیرد برایش مفید است. وقتی دانش آموز مطمئن شود که معلم بهترین شخص برای کمک کردن به او است، با شوق بیشتری در کلاس حاضر می شود و به درس گوش می دهد.

برای فرزندتان خرده هدف ایجاد کنید

والدین میتوانند با انجام کارهایی به پیشرفت شرایط درسی فرزندشان کمک کنند. آنان باید توقعات بالا ولی عادلانه از فرزندانشان داشته باشند و به آن ها کمک کنند تا خرده هدف های قابل اجرا برای خودش

عکس روز

طبیعت پاییزی شهر سامان در مجاورت زاینده روز

میتوانید راهکارهایی را طراحی کنید که کودکان زمان و موضوعات درسی را بهتر مدیریت کنند.

درس خواندن را با زندگی روزانه منجر به درک قابل لمس و عمیق مفاهیم و موضوع های درسی می شود و بخاطر بسیاری آنها هم اسان تر خواهد شد.

استفاده از دفتر برنامه ریزی را به وی بیاموزید

شما باید یک دفتر برنامه ریزی برای کودک تان بخرید. تا به وی در نوشتن فهرست کارهای روزانه و هفتگی کمک کنید. این دفتر میتواند کوچک تر و برای تکلیف های کوتاه مدت، یا بزرگتر و کامل تر باشد.

همینطور شما میتوانید از دفتر برنامه ریزی، برای کمک به فرزندتان در یاد آوری انجام کارهای معمولی روزانه یا هفتگی، استفاده کنید. به او بیاموزید که با انجام کارهای فهرست روزانه و خط زدن آنها همچنان زده شود. میتوانید به وی استیکر و ماژیک بدهید تا نوشتن در دفتر برنامه ریزی را برایش شخصی سازی و سرگرم کننده کنید. به وی کمک کنید.

چنانچه کودکان موضوعی را خسته کننده یافت، راههایی را برای افزایش علاقه در وی طراحی کنید. شما میتوانید از سی دی های آموزشی تعاملی و بازی گونه برای آموزش آن مسئله استفاده کنید.

فعالیت بدنی را فراموش نکنید

والدین میتوانند فعالیت های دیگر را بسته به علاقه کودک تنظیم کنند. ولی باید به این نکته توجه کنند که زمان کافی از فعالیت های بدنی در برنامه کودک در نظر گرفته شود. تمامی وقت استراحت نباید به تماشای تلویزیون اختصاص داده شود زیرا کودکان فعالیت بدنی کافی نخواهند داشت بدین ترتیب در رشد بدنی دچار مشکل خواهند شد.

بوجود بیایورند، در این باره پدر و مادرها باید به فرزندانشان در رسیدن به این خرده اهداف کمک کنند.

تلاش کنید تا احساس انگیزه درونی را در فرزندتان قوی کنید. به گونه ای که بخود اعتماد کند و خودش به تنهایی به دنبال راهکار مسائل بگردد. از جمله کارهایی که والدین و معلمان میتوانند برای افزایش انگیزش درونی دانش آموزان انجام دهند کم رنگ کردن اهمیت نمره و پر رنگ کردن اصل یادگیری است.

اجازه بدهید که به تنهایی تصمیم بگیرد و با نتیجه آن رو به رو شود

به فرزندتان اجازه دهید که خودش تصمیم بگیرد. هنگامی که تصمیم اشتباهی می گیرد، بگذارید با نتیجه طبیعی که به دنبال آن تصمیم نادرست به وجود می آید، رو به رو شود و خودش مسوولیت آن نادرست را بپذیرد.

به عنوان مثال در صورتیکه نتیجه ی انجام ندادن تکلیف های مدرسه، استفاده نکردن از کامپیوتر است، امکان بازگرداندن زمان استفاده از کامپیوتر را در دستان خودی بگذارید. یعنی اگر تکلیفی را که به وی محول شده تمام کند، زمان استفاده از کامپیوتر را که بر سر آن توافق کرده اید به دست می آورد.

این میتواند برای وی انگیزه ای در جهت درست باشد، بدون این که لازم باشد به او بگوید که چه کاری انجام بدهد، چطور این کار را انجام بدهد و بدون این که لازم باشد در مورد اهمیت انجام تکالیف سخنرانی کنید. شما باید بعنوان پدر و مادر از خوش شوق سوال کنید که در خصوص چه چیزهایی باید بصورت باشم؟ ارزش ها و اصول من کدامند؟ و به آن ها پایبند باشید.

با معلمش هماهنگ شوید

شما میتوانید با معلمش حرف بزنید، به ویژه در مورد موضوعاتی که وی کم بود دارد. شما به همراه معلمش

ابلاغیه

شرکت گسترش ویراساخل کیش (جناب آقای عیسی احمد)

موضوع: دعوتنامه تجدید وقت رسیدگی آقای آیدن شاهسوار

پیرو دعوتنامه ابلاغ شده مجدداً به آگاهی میرساند، با عنایت به دادخواست مطروحه در هیات رسیدگی حل اختلاف، مقتضی است جنابعالی یا نماینده تام الاختیار (با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و معتبر و همچنین مدارک و مستندات مثبتیه) جهت شرکت در جلسه حل اختلاف (موضوع ماده ۳۰ مقررات اشتغال نیروی انسانی، بیمه و تامین اجتماعی در مناطق آزاد تجاری - صنعتی جمهوری اسلامی ایران) طبق زمان بندی ذیل حضور بهم رسانید و در صورتیکه اختلاف فی مابین آن مجموعه و کارگر شکای قبل از برگزاری جلسه با سازش حل و فصل گردید، مراتب را به این مدیریت اعلام نمایند.

لازم به ذکر است عدم حضور هر یک از طرفین مانع از رسیدگی و اتخاذ تصمیم مقتضی هیات رسیدگی نبوده و به استناد ماده ۳۱ مقررات اشتغال در مناطق آزاد تجاری - صنعتی، تصمیمات هیات رسیدگی قطعی و لازم الاجرا میباشد.

مکان: مدیریت کار و خدمات اشتغال سازمان منطقه آزاد کیش
 -برج صدف طبقه سوم واحد ۳۰۱
 زمان: ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ ساعت ۰۹:۰۰

محمد علی جلایر - مدیر کار و خدمات اشتغال منطقه آزاد کیش

سبک زندگی

درمان اختلال روحی افراد با ورزش

ورزش کردن می تواند به بهبود خلق و خو و علائم کلی کسانی که از اختلال روحی فصلی (SAD) رنج می برند کمک کند.

طبق بررسی محققان در کالج پزشکی بیلور با شروع فصل پاییز و کوتاه تر و زودتر تاریک شدن هوا، افراد ممکن است تحت تاثیر اختلالات روحی فصلی (SAD) قرار بگیرند.

کاهش خلق و خو که با تغییر نور اتفاق می افتد و احتمالاً با کاهش سطوح انتقال دهنده های عصبی مانند سروتونین و دوپامین در بدن مرتبط است.

اگر تحت تاثیر SAD هستید، مهم است که به برنامه روزمره خود یک ورزش اضافه کنید، زیرا ورزش باعث افزایش نشاط می شود.

دکتر جیمز مک دیویت، پروفیسور طب فیزیکی و توانبخشی بیلور گفت: با شروع اختلالات روحی فصلی، بهتر است به ورزش ادامه دهید یا حتی میزان ورزش کردن خود را افزایش دهید.

ورزش های هوازی نسبتاً پایدار تأثیر مثبتی بر روحیه می گذارند، اما لازم نیست فقط بدوید یا بیوریک انجام دهید. می توانید کارهایی مانند یوگا یا مدیتیشن را انجام دهید که به درمان علائم افسردگی و کاهش آن کمک می کند.

دوستان در بیرون از منزل و ورزش در داخل خانه یا استفاده از دمبل را در سبک زندگی خود بگنجانید.

ابلاغیه

شرکت گسترش ویراساخل کیش (جناب آقای عیسی احمد)

موضوع: دعوتنامه تجدید وقت رسیدگی آقای یونس بهمنی زاده

پیرو دعوتنامه ابلاغ شده مجدداً به آگاهی میرساند، با عنایت به دادخواست مطروحه در هیات رسیدگی حل اختلاف، مقتضی است جنابعالی یا نماینده تام الاختیار (با در دست داشتن معرفی نامه کتبی و معتبر و همچنین مدارک و مستندات مثبتیه) جهت شرکت در جلسه حل اختلاف (موضوع ماده ۳۰ مقررات اشتغال نیروی انسانی، بیمه و تامین اجتماعی در مناطق آزاد تجاری - صنعتی جمهوری اسلامی ایران) طبق زمان بندی ذیل حضور بهم رسانید و در صورتیکه اختلاف فی مابین آن مجموعه و کارگر شکای قبل از برگزاری جلسه با سازش حل و فصل گردید، مراتب را به این مدیریت اعلام نمایند.

لازم به ذکر است عدم حضور هر یک از طرفین مانع از رسیدگی و اتخاذ تصمیم مقتضی هیات رسیدگی نبوده و به استناد ماده ۳۱ مقررات اشتغال در مناطق آزاد تجاری - صنعتی، تصمیمات هیات رسیدگی قطعی و لازم الاجرا میباشد.

مکان: مدیریت کار و خدمات اشتغال سازمان منطقه آزاد کیش . برج صدف طبقه سوم واحد ۳۰۱
 زمان: ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ ساعت ۱۰:۰۰

محمد علی جلایر - مدیر کار و خدمات اشتغال منطقه آزاد کیش

| نرخ ارز (ریال) - روز گذشته | جامی | کاریکاتور |
|----------------------------|-------------------------------|-----------|
| ۳۵۷,۸۲۰ دلار | انیس کنج تنهایی کتاب است | |
| ۳۶۷,۹۷۰ یورو | فروغ صبح دانایی کتاب است | |
| ۹۷,۴۸۰ درهم | بودی مزد و منت اوستادی | |
| ۱۶۲,۰۳۰,۰۰۰ سکه امامی | ز دانش بخشدت هر دم گشادی | |
| ۱۵۳,۵۲۰,۰۰۰ سکه بهار آزادی | ندیمی مغز داری پوست پوшы | |
| ۸۸,۸۰۰,۰۰۰ نیم سکه | به سر کار گویایی خموشی | |
| ۵۸,۶۰۰,۰۰۰ ربع سکه | درونش همچو غنچه از ورق پر | |
| ۱۵,۰۲۲,۰۰۰ طلا (هر گرم) | به قیمت هر ورق زان یک طبق در | |
| | ز یک رنگی همه هم روی و هم پشت | |
| | گر ایشان رازند کس بر لب انگشت | |