

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
 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: ۴۴۴۹۶۹۶۹ - ۴۴۴۹۶۹۹۹ (۰۷)
 فکس: ۴۴۴۹۶۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۸۶۸۰۱
 eghtesadekesh@yahoo.com

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

شنبه ۱۲ آذر ۱۴۰۱، ۸ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۳ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۹۸ (۱۴۸۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۳۱. گذشته را رها کنید

اگر از گذشته ناراحتی و شکایتی دارید، وقتش است آن را رها کنید. چسبیدن به این ناراحتی‌ها جلوی پیشرفت و بهتر شدن شما را می‌گیرد. گذشته را فراموش کنید، خودتان را ببخشید و به راهتان ادامه دهید.

آموزش آشپزی

خورش پسته

مواد لازم:

- سینه مرغ ۵۰۰ گرم
- مغز پسته ۳۰۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- رب انار ۵ قاشق غذاخوری
- زعفران دم شده ۴ قاشق غذاخوری
- روغن
- نمک، فلفل زردچوبه
- شکر در صورت نیاز
- طرز تهیه:

ابتدا مغز پسته را آسیاب می‌کنیم. تا حدی این کار را انجام می‌دهیم تا مانند خمیری چرب و خوشرنگ درآید.
 پیاز را پوست کنده و رنده خیلی ریز یا آسیاب می‌کنیم. رب انار را داخل یک استکان آب حل می‌کنیم تا یکدست شود. سپس سینه مرغ را به شکل مکعبی خرد کرده و آماده می‌گذاریم.
 ابتدا داخل ظرف مناسبی برای پخت خورش که بهتر است سفالی یا سنگی باشد مقدار کمی روغن ریخته و مرحله زعفران و نمک غذا را افزوده و اجازه می‌دهیم خورش را افزوده و کاملاً تفت می‌دهیم.
 در این مرحله ادویه‌ها و مسرغ را به همراه رب انار و



آب جوش به خورش اضافه می‌کنیم. سپس درب قابلمه را بسته و اجازه می‌دهیم تا مرغ پخته و آب خورش کم شود.
 حالا خورش پسته ما کاملاً پخته شده است. در این مرحله زعفران و نمک غذا را افزوده و اجازه می‌دهیم تا کاملاً جا افتاده و به روغن بینند. بعد از این مرحله خورش شما آماده سرو به همراه برنج است.

عکس روز



ان بازی ایران و آمریکا

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۷ - طلوع آفتاب: ۶:۲۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۲۹
▼ ۲۲	▼ ۱۷	▼ ۲۱	▼ ۱۸	▼ ۱۵	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۱۷

کودک و نوجوان

نقش خانواده در هویت‌یابی نوجوان



بخش عمده‌ای از هویت در دوران کودکی و نوجوانی در خانواده شکل می‌گیرد. افراد برای آنکه در دوران نوجوانی هویت مستقلی کسب کنند باید دوران کودکی خوبی را در کنار خانواده پشت سر گذاشته باشند تا ورود او به نوجوانی با آسیب کمتری همراه باشد.
 زمانی یک نوجوان احساس صلاحیت، عزت، اعتماد و شایستگی خواهد کرد که در کودکی چنین احساسی را از خانواده دریافت کرده باشد. اگر این اتفاق نیفتد، ورود به دوران نوجوانی با آسیب همراه خواهد بود یعنی نوجوان مضطرب است و به خود اعتماد ندارد.
 در دوران نوجوانی فرد سوالات زیادی درباره ماهیت خود می‌کند و اگر خانواده به درستی به آنها پاسخ نگوید او از نظر هویت فسرده، فرهنگی و خانوادگی دچار تزلزل می‌شود. نوجوانان بسیار پرستشگر و کوششگرند، این ویژگی‌ها نشان دهنده سلامت روانی یک نوجوان است و اگر نوجوانی پرستشگر نباشد نشان دهنده وجود اختلالاتی در اوست. اما متأسفانه برخی خانواده‌ها این روحیه نوجوانان به درستی بر خرد نمی‌کنند.
 نوجوانان ممکن است پرستش‌هایی در فرهنگ و مذهب خود داشته باشند اما برخی خانواده‌ها با تحکم و اجبار سعی می‌کنند این موارد را به فرزندانشان تحمیل کنند که نتیجه آن نپذیرفتن مذهب است این در حالیست که نوجوانان قصد دارند که حتی خداوند را با عقل و منطق بیازینند.
 خانواده‌هایی که حمایت عاطفی خود را از فرزندانشان دریغ می‌کنند موجب از هم گسیختگی روحی و روانی آنان می‌شوند. فرزندانشان ممکن است دوستانی داشته باشند که خانواده‌ها آنها را تایید نمی‌کنند، با همدلی و همراهی با فرزندانشان رفته رفته آنان به این نتیجه می‌رسند که باید دوستان نامناسب خود را کنار بگذارند. بر خورداری از حمایت عاطفی والدین به شدت در شکل‌گیری هویت عاطفی صمیمانه فرزندانشان تأثیر گذار است.
 والدینی که مسامحانه یکدیگر درگیری دارند و تنش و

استرس در خانه آنها حاکم است نمی‌توانند به خوبی با فرزندانشان توطئه‌ها را کنار بگذارند و تدریج در دستیابی به هویت خانوادگی و حتی هویت فردی دچار مشکل می‌شوند و احساس ناشایستگی و کاهش اعتماد به نفس می‌کنند. با توجه به آنکه در چنین خانواده‌هایی حمایت عاطفی و محبت وجود ندارد روابط کلامی بین والدین و حتی بین والدین با فرزندانشان وجود ندارد و این موضوع باعث آشفته‌گی خاطر کودکان و نوجوانان می‌شود.
 در چنین شرایطی فرزندانشان مستعد برقراری روابط ناسالم در خارج از محیط خانواده می‌شوند و ممکن است حتی با گروه‌های بزهکاری ارتباط برقرار کنند، چنین ارتباط‌هایی نوجوانان را مستعد ابتلا به آشفته‌گی می‌کند. هویت فرزندانشان به طور کامل تحت تأثیر قرار می‌گیرد و از بین می‌رود.
 والدین باید در برخورد با فرزندانشان نوجوان خود به یاد داشته باشند که آنها دارای ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی هستند، لذا باید از به کار بردن روشی یکسان در برخورد با شخصیت‌های مختلف خودداری نمایند، روش والدین می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در تغییر

سبک زندگی

انگیزه مبتنی بر ترس چیست و آیا کار می‌کند؟



بسیار برای ما و اطرافیانمان پیش آمده از ترس وقوع یک اتفاق، شروع به انجام یک کار مفید می‌کنیم. در اینجا ترس توانسته سبب رسیدن شما به موفقیت شود، در واقع محرک شما در این پیشرفت حسن انگیزه‌ی ترس بوده است. ترس به عنوان یک قطب نمای موفقیت شناخته می‌شود تا شما را به آنچه می‌خواهید برساند.
 احساس ترس می‌تواند به عنوان قوی‌ترین انگیزه عمل کند، همان احساسی که در بسیاری موقعیت‌ها سعی در فرار از آن داشتید یا بر آن غلبه کردید، در صورتی که این احساس می‌تواند شما را به بهترین صورت و در کوتاه‌ترین زمان به آنچه می‌خواهید برساند.
 انگیزه ترس نوعی فرایند درون جوش است که شما را تحریک می‌کند تا از آنچه نمی‌خواهید اتفاق بیفتد، دور شوید. این فرایند بسیار قدرتمند است چون می‌تواند سبب به هم خوردن آرامش شما شود و شما به دنبال این پیامد سعی می‌کنید از ناراحتی دور شوید و آرامش را دوباره به دست بیاورید.
راهکارهایی برای مدیریت بهتر انگیزه ترس:
عادی سازی ترس
 یکی از موثرترین راه‌ها برای کاهش و یا غلبه بر ترس این است که بدانید این موضوع فقط برای شما ترسناک نیست، با این کار می‌توانید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و به سمت جلو گام بردارید.

موقعیت‌های قبلی را بازگو کنید
 یکی از راه‌های به ظاهر کوچک اما موثر برای غلبه بر ترس، مرور موقعیت‌ها و دستاوردهای خودتان است. این کار می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد و عملکردتان را برای رسیدن به هدف تقویت کند.
نتیجعات فعالیت
 به جای اینکه دنبال انگیزه باشید، می‌توانید به نتیجه‌ی فعالیت پیش رو فکر کنید. این کار به شما انرژی مثبت

کلیه سفارشات
 MDF، چوبی
 دکوراسیون غرفه و منزل

حلاج

شرکت صنایع چوبی

۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز
 صنعت نشم - پلاک R61

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش



نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۵۷,۹۵۰
یورو	۳۷۴,۷۶۰
درهم	۹۷,۴۰۰
سکه امامی	۱۷۳,۴۲۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۶۵,۹۷۰,۰۰۰
نیم سکه	۹۵,۳۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۶۵,۳۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۵,۷۷۳,۰۰۰

مولانا
 بر سر کوی تو عقل از سر جان برخیزد
 خوشتر از جان چه بود از سر آن برخیزد
 بر حصار فلک از خوبی تو حمله برد
 از مقیمان فلک بانگ امان برخیزد
 بگذر از باغ جهان یک سحر ای رشک بهار
 تا ز گلزار و چمن رسم خزان برخیزد
 پشت افلاک خمیدست از این بار گران
 ای سبک روح ز تو بار گران برخیزد
 من چو از تیر توام بال و پری بخش مرا
 خوش پرد تیر زمانی که کمانم برخیزد
 رفته خفتست همی گردد گرگ از چپ و راست
 سگ ما بانگ بر آرد که شبانم برخیزد
 من گمانم تو عیان پیش تو من محو به هم
 چون عیان جلوه کند چهره گمانم برخیزد
 هین خمشت دل پنهانست کجا ز پر زبان
 آشکارا شود این دل چو زبانم برخیزد
 این مجابات مجیر است در آن قطعه که گفت
 بر سر کوی تو عقل از سر جان برخیزد



۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش
 روزنامه