

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: ۴۴۴۹۶۹۶ - ۴۴۴۹۶۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۹۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@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

یکشنبه ۱۳ آذر ۱۴۰۱، ۹ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۴ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۹۹ (۱۴۸۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۳۳. با اطرافیان مهربان باشید

مهربانی هیچ وقت زیاد از حد نمی شود. در واقع بیشتر ما خیلی با اطرافیانمان مهربان نیستیم. مهربان بودن باعث کسب ویژگی هایی خوب هم می شود، ویژگی هایی مانند: دلسوزی، صبوری، عشق. همین الان سعی کنید با اطرافیانتان مهربان تر باشید. ببینید چطور واکنش نشان می دهند حال خودتان هم چقدر بهتر می شود.

آموزش آشپزی

گرانولا رژیمی با عسل



مواد لازم:
جو دوسر پرک نصف پیمانه معادل ۲۴۰ کالری
تخمه کدو یک قاشق غ معادل ۲۸ کالری
پرک کینوا با دانه کینوا ۲ قاشق غ معادل ۳۵ کالری
بادام هندی خام ۱۵ عدد معادل ۱۶۰ کالری
کنجد خام ۱ قاشق غ معادل ۲۸ کالری
عسل ۲ قاشق ج معادل ۷۰ کالری
وانیل نوک قاشق ج
دانه چیا یک قاشق غ معادل ۲۵ کالری
تخم کتان یک قاشق غ معادل ۵۰ کالری
سیب خشک در صورت تمایل ۲۰ گرم، ۷۰ کالری

کرنبری خشک در صورت تمایل ۲۰ گرم، ۷۰ کالری
طرز تهیه:
مواد خشک به جز سیب خشک و کرن بری را مخلوط کنید
مخلوط را روی سینی فر پهن کرده و به مدت ۲۰ دقیقه در فرد ۱۷۰ درجه قرار دهید و کناری بگذارید از داغی بیفتد
سیب خشک خرد شده و کرنبری را به مواد اضافه کرده و هم بزنید.
عسل و وانیل را روی حرارت غیر مستقیم رقیق کنید و با مواد ترکیب نمایید.
بهرتر است هر بار گرانولا را در مقدار کم و برای مصرف یک هفته یا حداکثر یک ماه درست کنید که بوی ماندگی نگیرد.

عکس روز



پرواز بادبادک هادر کیش

کودک و نوجوان

چگونگی برخورد با بچه های متوقع



فرزندتان را بشناسید
در آغاز اطلاعات و آگاهی خویش را در مورد دوران نوجوانی افزایش دهید. با آشنایی خصوصیت های دوره نوجوانی متوجه خواهید شد که بعضی از رفتارهای ناخوش آیند آنان طبیعی است. همچنین با فرزندان در مورد خصوصیت های دوره نوجوانی حرف بزنید و اطلاعات وی را در مورد این مرحله بحرانی افزایش دهید.

چگونگی تقویت روحیه

بچه ها از ما یک تصویر ذهنی بدست می آورند که این تصویر، معلول شیوه ماست. به عنوان مثال چنانچه از کودکی سوال کنید که پلور و مادرت چه رفتاری دارند، ممکن است بگوید تا حرفی به آن هاس می زنم، داد می زنید یا بر عکس، بگوید خیلی حوصله دارن.
برخورد مسادر مقابل فرزندانمان، هنگامی که نمی خواهیم خواست آن ها را برآورده کنیم، باید همراه با اعتماد و مصمیمت باشد و در عین حال باید این ارتباط علائمی از جدیت و گفتگوهای دوطرفه داشته باشد. والدین نباید احکام خود را بر سینه بند کنند و تحویل فرزندانمان بدهند. ما باید برای هر رفتار خود توضیح قانع کننده داشته باشیم. در ایصورت فرزندان یاد می گیرند که با محیط پیرامون هم به نحوه ای علاقه و متذللگری از خود بخورد کنند. احکام بسته بندی شده می شود بچه ها دنیا را سیاه و سفید ببینند. در دنیای امروز که بچه ها میجراسهای ارتباطی زیادی دارند، نمی توان به صورت تحکمی برخورد کرد بلکه باید با قدرت استدلال و رابطه عاطفی برخورد کنیم.

الگوی مناسبی باشید

بعضی از والدین از همه چیز و همه کس ایراد می گیرند و به دنبال ایرادگیری از یکدیگر و افراد دیگر هستند، باید دانست که فرزندان ما آینه رفتار ما هستند، به همین علت چنانچه می خواهید فرزندان شکرگزار و سپاس گذار باشند، برای آن ها الگوی مناسبی باشید و از محبت های افراد دیگر به خصوص اعضای خانواده قدر دانی و سپاسگزاری کنید.

بر نقاط ضعف او تأکید نکنید

عصبانیت ها، پرتوئی ها و لجبازی های نوجوانان را جزء ویژگی های شخصیتی و ماندگار او در نظر نگیرید. این رفتارهای منفی بخش جدایی ناپذیری از دوره نوجوانی و گذر است. در مقابل به رفتارهای مناسب وی اگر چه اندک و ناچیز باشد، توجه کنید و حس خوب خود را در مورد رفتارشان بیان کنید
روش بیان کردن نه، به کودک فرزندان ما ممکن است خواسته های

فاکتورهای موثر در احساس خستگی صبحگاهی

اختلال در هوشیاری و عملکرد اشاره دارد که بین خواب و بیداری رخ می دهد و می تواند بین چند دقیقه تا چند ساعت پس از بیدار شدن ادامه پیدا کند. اگر چه این یک پدیده رایج است اما می تواند تأثیر عمیقی بر بهره وری و ایمنی افراد داشته باشد. به طور خاص، اینرسی خواب می تواند بر سطح ایمنی کارگران در مشاغل خطرناک تأثیر بگذارد یا تصمیم گیری کارکنان بخش خدمات اضطراری از جمله کادر درمان و آتش نشانان را مختل کند که در نتیجه می تواند ایمنی دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.
علاوه بر این کاهش سطح هوشیاری در طول روز به دلیل خواب ناکافی با کاهش بهره وری و افزایش خطر تصادفات رانندگی همراه است. هر چند، شواهد علمی کافی در مورد عوامل موثر بر سطح هوشیاری پس از بیدار شدن از خواب وجود ندارد.
در این بررسی، محققان عوامل مرتبط با تغییرات روزانه در سطح هوشیاری صبحگاهی را ارزیابی کردند. آنها تأثیر خواب شب قبل، فعالیت بدنی در روز قبل، ترکیب غذایی صبحانه و سطح قند خون بعد از صبحانه را بر هوشیاری صبحگاهی ارزیابی کردند.
محققان در بررسی انجام شده از تباطی بین مدت زمان

سبک زندگی

اختلال هوشیاری بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب و در طول روز می تواند بر عملکرد شناختی و حرکتی تأثیر منفی بگذارد و خطر آفرین باشد.
نتایج مطالعات حاکی از آن است که فاکتورهای تغییرپذیر سبک زندگی مانند کیفیت و مدت زمان خواب ممکن است تأثیر بیشتری بر سطح هوشیاری صبحگاهی نسبت به عوامل ژنتیکی داشته باشند.
این نتایج نشان می دهد که مداخلات انجام شده در سطح فردی و اجتماعی با هدف قرار دادن فاکتورهای غیر ژنتیکی می تواند به کاهش پیامدهای منفی مرتبط با اختلال هوشیاری کمک کند.
دکتر متیو واکر - نویسنده این مطالعه و از محققان دانشگاه کالیفرنیا - گفت: امیدواریم یافته های ما به اطلاع رسانی بیشتر و بهینه سازی هوشیاری کمک کند. این موضوع به ویژه در زمینه آموزش که هوشیاری بودن برای کسب دانش در کلاس درس ضروری است، بسیار مهم است. در اینجا نتایج ما نشان می دهد که تغییر ساعت آغاز کلاس های درس و اجتناب از صبحانه با شاخص گلیسمی بالا ممکن است منجر به هوشیاری مطلوب هنگام صبح شود.
اینرسی خواب (Sleep inertia) به مرحله ای از

کاریکاتور



سهراب سپهری

و دست عاشق در دست ترد ثانیه هاست.
و او و ثانیه های روند آن طرف روز.
و او و ثانیه ها روی نور می خوابند.
و او و ثانیه ها بهترین کتاب جهان را به آب می بخشند.
و خوب می دانند که هیچ ماهی هرگز هزار و یک گره رودخانه را نگشود.
و نیمه شب ها، با زورق قدیمی اشراق در آب های هدایت روانه می گردند و تا تجلی اعجاب پیش می رانند.

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار ۳۵۸,۷۲۰
یورو ۳۷۷,۹۲۰
درهم ۹۷,۰۵۰
سکه امامی ۱۷۳,۸۸۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی ۱۶۶,۵۲۰,۰۰۰
نیم سکه ۹۵,۰۰۰,۰۰۰
ربع سکه ۶۵,۰۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم) ۱۵,۷۱۷,۰۰۰

شرکت کهن چوب

www.kohanchoob.ir



Kohan Choob

تولید کننده انواع درب های چوبی برای کلیه پروژه ها مسکونی، تجاری، هتل و اداری



کهن چوب سازان
KOHAN CHOUBSAZANE KISH

جزیره کیش، درخت سبز
صنعت ۰۲ پلاک ۴۳
تهران، شهرک صنعتی چهاردانگه
۰۹۳۴ ۷۶۹۹۱۸۶
۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹
www.kohanchoob.ir

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشم هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه