

# 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: ۴۴۴۹۹۹۹ - ۴۴۴۹۹۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۹۹۹۹  
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

سه شنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۱، ۱۱ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۶ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۰۱ (۱۴۸۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۳۴. به رشد فردی تان متعهد بمانید

هیچ کس جز خودتان مسئول رشد فردی شما نیست. پس باید تصمیم بگیرید که می خواهید رشد کنید و به تصمیمتان پایبند بمانید. یادتان باشد که این اقدام یک روزه نیست و باید تمام عمر برایش برنامه ریزی کنید. شاید بلافاصله تغییری احساس نکنید، اما بعد از مدتی تأثیر این برنامه را در خودتان و زندگی تان خواهید دید.

آموزش آشپزی

### مربای آووکادو

مواد لازم:

آووکادو برش خورده ۵۰۰ گرم  
شکر ۲۵۰ گرم  
لیمو ۱ عدد

طرز تهیه:

برای تهیه مربای آووکادو باید از آووکادو رسیده استفاده کنید که خیلی نرم نشده باشد و طعم گس نداشته باشد. آووکادو را از طول برش بزنید و دو نیمه را در دستانتان بگیرید و در دو جهت مخالف بچرخانید تا از هم جدا شود.



هسته آووکادو به یک نیمه آن می چسبد که میتوانید با چاقو اطراف هسته را برش بزنید و بیرون بیاورید. گوشت آووکادو را با قاشق بتراشید و در ظرفی جداگانه بریزید. در صورت تمایل میتوانید گوشت آووکادو را به صورت نگینی خرد کنید. شکر، آووکادو، آب و آب لیمو را در قابلمه مخلوط کرده روی حرارت ملایم به مدت ۳ ساعت بگذارید بماند تا آووکادو کاملاً نرم شود و بعد از آن به مدت ۲۵ دقیقه بجوشانید تا زمانی که آبش کشیده شود و حالت پوره و خمیری به خودش بگیرد. حرارت را خاموش کنید و بعد از سرد شدن مربا را در شیشه های دربسته در یخچال نگهداری نمایید.

عکس روز



پارمیس امیری

جزیره کیش



## املاک پیمان

خرید، فروش، رهن و اجاره  
معاوضه - مشارکت در ساخت

معاوضه تخصصی  
ملک نوبنیاد  
شهرک صدف

زمین مسکونی  
اداری  
خدماتی  
نمایشگاهی  
هتل

معاوضه تخصصی  
مسکونی - اداری  
تهران - مشهد  
اصفهان - شیراز

شهرک صدف  
فاز هفت  
نقد - معاوضه

پیش فروش  
فاز ۶ - رویای کیش  
روما و...

جزیره کیش، ویلاهای اداری مروارید، طبقه اول، واحد ۷۲۴

۰۹۳۴۷۶۹۲۳۲۳ گرمی - پیمان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۸ - طلوع آفتاب: ۶:۲۹ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۷

کیش	بنبر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۹
▼ ۲۱	▼ ۱۸	▼ ۲۲	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۳	▼ ۱۸	▼ ۱۷

سبک زندگی

### فواید خودشناسی



ولی شخصی که در روند خودشناسی است، از قضاوت سایرین نمیترسد و عزت نفس بالایی دارد. وی خود را با هر شرایطی که هست دوست دارد و هیچوقت به خاطر خودنمایی یک هدف را انتخاب نمی کند. تحمل فشارهای زندگی افرادی که خود را بخوبی نمی شناسند، در اتفاقات و مشکلات زندگی و یا انتقاد دیگران بسیار ناراحت و سرخورده میشوند. آن ها هیچ انتقادی را نمی پذیرند و سعی می کنند مشکلات و نقاط ضعف خویش را بپوشانند. افرادی که خود را بخوبی شناخته اند، افراد دیگر را هم بخوبی می فهمند و به آن هابرچسب نمی زنند.

افزایش میزان خوشحالی و رضایت از زندگی چنانچه به زندگی عرفا و دانشمندان بزرگ نگاه کنید، خواهید دید در هر شرایطی از زندگی راضی هستند و مشکلات و مصائب را جزئی از سفر زندگی میدانند. شخصی که به خودشناسی رسیده است، برای جبران عقارت های درونی دست به موفقیتهای عیب و دستاوردهای بزرگ نمی زند تا تأیید دیگران را کسب کند، بلکه چنانچه هدفی در ذهن دارد، مطابق با نیازها و ارزش های فردی خویش است. قسمتی از صفت های ما در زندگی ناشی از عدم شناخت خویش و مقایسه زندگی خود با دیگران است.

چالش های درونی کم تر

هنگامی که واکنش های بیرونی شما با احساسات، ارزش ها و باورهای شما تطابق داشته باشند، با تضاد و چالش کمتری روبرو خواهید شد.

تصمیم گیری بهتر در زندگی

زمانی که شخصی به صلح درونی برسد، به طبع آن تصمیمات سنجیده و دقیقی می گیرد که در آینده دچار سرزنش نخواهد شد. زمانی که خودتان را بهتر بشناسید، در انتخاب های خود به دقت عمل می کنید. بطور مثال شاید فردی تصمیم بگیرد یک ماشین لوکس داشته باشد و یا در یک رشته تحصیلی عالی به مدارج بالا برسد ولی در پس زمینه ذهن خود، هدفش از این کار دیده شدن و فخر فروشی باشد.

کودک و نوجوان

### کودکان را در معرض اخبار ناگوار قرار ندهید



فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه باید برای احساسات کودکان اعتبار قایل شد، هشدار داد: کودکان را در معرض اخبار خصوصاً اخبار بد و ناگوار قرار ندهید.

دکتر امین ماهورام با اشاره به این که برای محافظت از روان کودکان در برابر اخبار ناخوشایند باید ابتدا به رده سنی کودک توجه داشته باشید، اظهار کرد: تفاوت زیادی بین رفتار و برداشت از موقعیت ها بین یک کودک و یک نوجوان در بحران ها وجود دارد. بنابراین اطلاع روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی افزود: والدین برای محافظت از روان کودک در برابر آسیب های محیطی باید سن و تکامل ذهنی کودک را در نظر داشته باشند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با اشاره به این که کودکی که کمتر از ۱۰ سال سن دارد اگر در معرض اخبار ناخوشایند قرار گیرد، بیش از سایرین تحت تأثیر قرار خواهد گرفت، ادامه داد: این کودکان خود را در موقعیت تصور می کنند که گویا این اتفاق ناگوار برای او یا اعضای خانواده رخ داده است. وی ادامه داد: اخبار و اتفاق های ناگوار به شدت کودکان را هراسان می کند.

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان گفت: اگر کودکان به هر شکل یا دلیلی با اخبار ناگوار و خشن مواجه شدند، گام اول این است که این اطمینان خاطر کودک داده شود که قرار نیست این رخداد ناگوار لزوماً برای او یا خانواده رخ دهد.

وی با بیان این که والدین باید کودک را مطمئن کنند که از او در هر شرایط و موقعیتی مراقبت می کنند، عنوان کرد: اگر فرزند شما احساس ترس، غم و ناامیدی دارد این حس او را کوچک ندانید! احساسات کودکان مهم هستند و باید والدین آن را معتبر بدانند.

ایجاد زمینه گفت و گو با کودک و نوجوان در زمان وقوع ناگوار و خبرهای ناراحت کننده، راهکار مناسبی برای بهبود شرایط و مراقبت از روان اعضای خانواده است که این عضو هیئت علمی دانشگاه به آن اشاره کرد. وی گفت: کودکان باید احساسی که به واسطه شنیدن اخبار ناگوار در آن ها ایجاد می شود را به راحتی با والدین خود در میان بگذارند. در مورد نوجوانان نیز این موضوع صادق است. یکی از روش های که کمک می کند افکار منفی در ذهن کودکان با نوجوان قدری کاهش یابد، دادن خبرهای خوب است؛ یعنی راهی فراهم کنید که خبرهای خوشایند نیز به گوش بچه ها برسد. دادن توضیحاتی درباره اخبار از سوی پدر و مادر و در مورد کودکان کوچک تر و دسترسی محدود به اخبار از دیگر مواردی بود که دکتر ماهورام به آن اشاره کرد و گفت: در مورد کودکان بزرگ تر و نوجوانان نداشتن و پنهان کاری همه خبرها روی دیگر سکه است که می تواند مخرب و حتی باعث ایجاد ابهام و نگرانی بیشتر هم شود.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان،

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۶۰,۶۶۰
یورو	۳۸۱,۹۳۰
درهم	۹۸,۴۰۰
سکه امامی	۱۷۸,۰۳۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۷۰,۴۸۰,۰۰۰
نیم سکه	۱۰۰,۰۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۷۰,۰۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۶,۰۰۸,۰۰۰

وطواط  
جانا، همه خطاب تو با من جفا بود  
وز من جفات را همه پاسخ وفا بود  
هرگز مباد با تو جفا کار روزگار  
ور چه همیشه کار تو با من جفا بود  
ای نزد من ز جان و دل من عزیز تر  
قصدت همه بجان و دل من چرا بود؟  
باروی تست عشق روا و بدین سبب  
هرچ آن ز تو به روی من آید روا بود  
گویند: دل به مهر نگاری دگر سپار  
هرگز نکوتر از تو نگاری کجا بود؟  
خورشید پیش نقش رخ تو هدر شود  
یا قوت پیش رنگ لب تو هبا بود  
جان مرا همیشه سعادت زیاد تست  
حاشا! اگر زیاد تو جانم جدا بود  
بربود عشق تو دل و دیده ز من و لیک  
با عشق تو غم دل و دیده کرا بود؟  
تا کی تنم ز عشق تو بار بلا کشد؟  
تا کی دلم ز جور تو بار عتا بود؟  
در کش ز جور دامن و می دان: که رسم جور  
در روزگار خسرو عادل خطا بود



## ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه