

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق اوزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم اوزانی
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: ۴۴۴۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، 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

دوشنبه ۲۱ آذر ۱۴۰۱، ۱۷ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۱۲ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۰۶ (۱۴۹۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۲ - طلوع آفتاب: ۶:۳۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۳ - اذان مغرب: ۲۱:۱۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶ ▼ ۱۹	▲ ۲۷ ▼ ۱۳	▲ ۲۵ ▼ ۱۸	▲ ۲۶ ▼ ۱۴	▲ ۲۶ ▼ ۱۲	▲ ۲۴ ▼ ۸	▲ ۲۷ ▼ ۱۳	▲ ۲۵ ▼ ۱۴

سیک زندگی

علائم فرد گرفتار در افکار منفی گذشته



بعضی از افراد از لحاظ احساسی به اتفاقات منفی در گذشته خود فکر می کنند و در نتیجه به هم می ریزند. ممکن است این افکار منفی مربوط به ۳۰ سال گذشته باشد اما نمی تواند در موردش صحبت کنند و مدام خود را آزار می دهند. بنابراین تصمیم گرفتیم که در این قسمت از نمناک علائمی را به شما معرفی کنیم که نشان می دهد هنوز در گذشته منفی خود گیر کرده اید.

۱. راجع به موضوع صحبت نمی کنید
اگر راجع به اتفاقات مثبت و منفی در گذشته هیچ حس خاصی ندارید و در مورد آن بحث می کنید، یعنی همه چیز عالی است اما اگر از صحبت کردن در مورد آن می ترسید و اهمه دارید، یعنی مشکلی در کار وجود دارد.

۲. تجربه احساسات آشنا و قدیمی
گاهی اوقات احساسات مبهم از درد و رنج در افراد وجود دارد که ترس را در آن هافزایش می دهد. ممکن است در زمان حال زندگی کنید اما آن احساس تلخ و قدیمی دوباره به سراغ شما بیاید که در چنین حالتی احتمالاً باید ذهن خود را بازیابی کنید تا در گذشته نباشید.

۳. خودتان نیستید
زمانی که اعضای خانواده را ملاقات می کنید، نمی توانید خود واقعی تان را به دیگران نشان دهید. همیشه ساکت هستید و از وارد شدن به بحث های مختلف و طبیعی و یا حتی چیزهایی که دوست دارید اجتناب می کنید و در نتیجه احساسات شما به صورت روزانه دچار تغییر و تحولات می شود.

۴. ترس از تایید نشدن داريد
گاهی اوقات تایید نشدن توسط خانواده به شدت سخت است و در نتیجه شمارا

به هم می ریزد. شما نیز مدام این ترس را برای خودتان، اعضای خانواده، همسر خود و حتی افراد غریبه هم دارید که ممکن است ریشه در گذشته تان داشته باشند.

۵. همان رفتاری با فرزندتان دارید که والدینان با شما داشتند
گاهی اوقات همان طور که پدر و مادر ما به گونه ای منفی و غلط با ما رفتار کردند، ما هم همان گونه با فرزندمان رفتار می کنیم. اگر متوجه چنین موضوعی شدید، نباید اجازه دهید که گذشته شما مسیر زندگی فرزندتان را به هم بریزد.

۶. با شخصی شبیه به پدر یا مادر تان ازدواج کرده اید
در بیشتر موارد شخصی که از پدر و مادر خود ضربه می خورد، معمولاً در آینده با فردی با ویژگی های مشابه با آن ها ازدواج می کند. مثلاً اگر دختری پدرش را از لحاظ احساسی و عاطفی در دسترس نداشته باشد، احتمالاً با فردی از دواج می کند که او هم از لحاظ عاطفی در دسترس نیست. پس آن هم ممکن است به سمت خانمی بروند که ویژگی منفی مادرشان در آن ها وجود دارد و عقیده دارند که می توانند طرف

۹. احساس محدودیت بدون دلیل دارید
زمانی که خانواده خودتان احساسات شما را زیر پا می گذارند، ممکن است ایجاد قوانین سخت برای شما مشکل باشد و در نتیجه محدودیت ها را افزایش می دهد. مثلاً با خودتان این جملات را تکرار می کنید:
نمی توانم طلاق بگیرم.
نمی توانم در یک گروه سخنرانی کنم.
به هیچکس اعتماد نخوانم کرد.
همیشه سطح پایینی دارم.
همیشه این نجواها با شما همراه است. در حالی که اصلاً دلیلی برای آن ها ندارید و در واقع خودتان این قوانین را در زندگی ایجاد کرده نمی توانید به آن ها پایان دهید.

۱۰. اشتباهات خود را تکرار می کنید
تکرار یک اشتباه یکسان به صورت مکرر قطعاً علامت گیر کردن در گذشته منفی است. یک تصمیم غلط و تکرار شده نشان دهنده یک پرچم قرمز در زندگی است که از گذشته شما تاثیر گرفته است.

۱۱. آیا برای در مان شدن نیاز به خلاص شدن از گذشته دارید؟
بسیاری از افراد با یاد داشتن خاطرات تلخ گذشته هم می توانند تصمیمات درست اتخاذ کنند. شما نیز باید یاد بگیرید که تصمیمات جدیدی داشته باشید. باید اثرات اتفاقات تلخ در گذشته را مورد بررسی قرار دهید و ببینید که چه تاثیری روی شما گذاشته است و در نتیجه تصمیمات هوشمندانه تری بگیرید. یک جهت متفاوت را انتخاب کنید.

۱۲. با مفاهیم کنار بیایند.
۱۳. از غذا برای راحتی خود استفاده نکنند.
غذای چرب و آب نبات را کنار بگذارند. راه های دیگری برای آرام کردن فرزندتان در هنگام ناراحتی پیدا کنید.
۱۴. به مشکلات آن ها گوش دهید.
نگرانی های آنها را جدی گرفته و از آن ها حمایت کنید چون آن ها یاسا می گیرند چطور رنج و ناامیدی از زندگی سازگار شوند.
۱۵. مثبت نگری را در آنها تقویت کنید.
کودک خود را عادت به نگاه کردن به نکات مثبت، حتی زمانی که ممکن است تنها شانس یاد گرفتن از یک اشتباه را داشته باشند، بدهید.
۱۶. اتفاق های خوشایندی را به عنوان بخشی از زندگی خانوادگی قرار دهید.
ایجاد و خلق وقایع خوشایند و خوشحال کننده در زندگی اثرات مثبت فوق العاده ای روی فرزندان شما خواهد داشت. زمانی که آنها چنین مواردی را در زندگی تجربه کنند و لذت ببرند به طبع اثرات مثبتی را در خلق و خوی شان خواهید دید.

سخن بزرگان

بیشتر شکست های زندگی ناشی از تسلیم شدن در نقطه ای است که تنها چند گام تا پیروزی فاصله داشته است.
توماس ادیسون

آموزش آشپزی

پودینگ کدو حلویایی



مواد لازم:
شیر ۱/۵ لیوان
شکر ۳ قاشق غذاخوری
خمه ۲ قاشق غذاخوری
نشاسته ۲ قاشق غذاخوری
وانیل ۱/۲ قاشق چای خوری
کره ۵۰ گرم
دارچین ۱/۲ قاشق چای خوری
پودر هل ۱/۲ قاشق چای خوری
طرز تهیه:
پوره کدو حلویایی را در تابه ای با کمی کره تفت دهید.

در ظرف مناسبی شیر سرد را بریزید. نشاسته را به آن اضافه کرده و هم بزنید. وانیل و شکر را نیز به مواد بیفزایید. مخلوط شکر و نشاسته و شیر را روی شعله ملایم گاز گرم کنید. آنقدر این مخلوط را هم بزنید تا مثل ماست سفت و غلیظ شود. وقتی مخلوط سفت شد از روی حرارت بردارید. شیر را به پوره کدو بیفزایید. خامه و سپس پودر هل و دارچین را به مواد بیفزایید. پودینگ را داخل ظرف دلخواه خود ریخته و بگذارید تا خنک شود.

عکس روز



دیدار معاون گردشگری سازمان منطقه آزاد کیش با امام جمعه اهل سنت کیش

اقتصاد کیش طرح ویژه بدون پرداخت هزینه

روزنامه

قابل توجه خانواده های کیشوند عزیز

روزنامه اقتصاد کیش



تولدت مبارک عزیزم

خانم های خانه دار عزیز می تونید هنر های دستتون و حتی لوازم خانه رو تو قسمت بازارچه خانگی چاپ کنید

هنوز تموم نشده !!

به مناسبت تولد فرزندتون
عکس کودک دلبردتون را به رایگان چاپ و روزنامه را در آرشیوتون نگه داری کنید

با بیش از ۲۴ سال سابقه

انتشار در جزیره کیش
مفتخر است در خدمت کیشوندان عزیز باشد



قابل توجه مشاغل

با پرداخت ماهانه ۱۵۰ هزار تومان
اشتراک روزنامه اقتصاد کیش را بگیرید

طرح ویژه املاک کیش

مشاورین املاک طی تماس اطلاعات لازم را دریافت فرمایند
۴۴ ۴۲ ۴۹ ۶۹ - ۴۴ ۴۲ ۴۹ ۹۹

۱۰ راز تربیت کودک خوش بین و مثبت اندیش



۱. به فرزندتان نشان دهید آن ها را دوست دارید:
هر روز برای آن ها وقت بگذارید و آنها را در آغوش بگیرید و از کلمات برای نشان دادن مراقبت استفاده کنید.

۲. الگویی مثبت باشید:
کودک رفتار شما را تقلید خواهد کرد مطمئن شوید روش های سازنده برخورد با چالش ها و بدبختی های زندگی را به آن ها نشان می دهید.

۳. به فرزندتان اجازه دهید تا موفقیت را تجربه کند:
مثلاً، وظایف مربوط به سن را در خانه به آن ها دهید و از آن ها برای تلاش هایشان قدر دانی کنید.

۴. مهارت های عملی را با صبر و حوصله آموزش دهید:
به کودک کمک کنید تا با همسالان کنار بیاید - مثلاً، بستن بند کفش، استفاده از کارت و چنگال و مدیریت رفتن به توالیت.

۵. بگذارید فرزندتان بازی ها را هدایت کنند:
بگذارید آن ها را به طور مرتب زمانی را بدون والدین سازی کنند. این کار کمک می کند تا به تصمیمات و توانایی های خود اعتماد کنند.

۶. پناه استرس کودکان باشید:
هر زمان که ممکن باشد، سعی کنید آن ها را در معرض واقعیت های ناگوار دنیای بزرگسالی، مانند نگرانی مالی، قرار ندهید تا زمانی که به اندازه کافی بزرگ شوند

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۶۶,۸۹۰
یورو	۳۸۹,۴۰۰
درهم	۱۰۰,۵۰۰
سکه امامی	۱۷۷,۹۵۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۷۷,۴۷۰,۰۰۰
نیم سکه	۱۰۷,۵۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۷۷,۵۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۶,۴۱۹,۰۰۰

سعدی

هر کسی را توان گفت که صاحب نظر است عشق بازی دگر و نفس پرستی دگر است نه هر آن چشم که بیند سیاه است و سپید یا سپیدی ز سیاهی بشناسد بصر است هر که در آتش عشقش نبود طاق سوز گو به نزدیک مرو کافت پروانه پر است گر من از دوست بنالم نفسم صادق نیست خبر از دوست ندارد که ز خود باخبر است آدمی صورت اگر دفع کند شہوت نفس شریعت از دست دلارام چه شیرین و چه تلخ بدهی از دوست که مستثنی از آن نشسته تر است من خود از عشق لیت فهم سخن می نگویم هرچ از آن تلخترم گر تو بگویی شکر است ور به تیغ بزنی با تو مرا خصمی نیست خصم آنم که میان من و تیغ سپر است من از این بند نخواهم به در آمد همه عمر بند پایی که به دست تو بود تاج سر است دست سعدی به جفا نگسلد از دامن دوست ترک لؤلؤ نتوان گفت که دریا خطر است

کلر یکتاور



۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه