

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۶ - اذان مغرب: ۱۷:۳۴

کیش	بنبر عباس	قشم	بنبر لنگه	میناب	بستک	بنبر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۳	▲ ۲۵	▲ ۲۰
▼ ۱۷	▼ ۱۶	▼ ۱۸	▼ ۱۷	▼ ۱۵	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۴

## راهکارهای خود شکوفایی جوانان

حمید سرمدی روانشناس با بیان اینکه پذیرش تفاوت فردی از سوی جوانان یک ضرورت انکارناپذیر است، ادامه داد: جوان نباید خودش را در معرض مقایسه با دیگران قرار دهد، زیرا هر فردی دارای خصوصیات، ویژگی‌ها و استعدادها خاص است که باید مورد پذیرش خود باشد بنابراین پذیرش اینکه هر شخص با دیگران تفاوت دارد و اهمیت قائل شدن به این امر که قرار نیست همه در یک خط و با یک روش حرکت و رشد داشته باشند، خودپذیری اعتماد به نفس و عزت نفس را در درون فرد تقویت می‌کند.

وی با توصیه به اینکه جوانان از بزرگنمایی مشکلات چشم پوشی کنند، تصریح کرد: جوان در نظر داشته باشد که هر شخصی دارای مسائل و مشکلاتی در زندگی است و مادامی که زندگی در جریان است برای زیستن و حل موضوع‌ها باید تلاش کند بنابراین ضرورت دارد با چالش‌ها منطقی برخورد کرده و اصل سازگاری را به عنوان لازمه زندگی بپذیرد.

این روانشناس با اشاره به اهمیت مدیریت احساسات، بیان کرد: به کار گرفتن احساسات در مکان‌های مناسب و زمان مورد نیاز در حد تعادل و استفاده از کلمات مناسب برای ابراز احساسات از روند خود شکوفایی موثر است.

وی اضافه کرد: در فرایند نیاز به تغییرات رفتاری، بیان کردن احساسات به صورت روشن و واضح برای افزایش اعتماد به نفس مؤثر بوده و در این زمینه جوان باید با تغییرات ظاهری خلق و خوی و رفتاری خود آشنا باشد تا این تغییرات را بپذیرفته و در اجتماع موفق عمل کند. وی تأکید کرد: ارتباط سالم و مفید با اعضای خانواده اثر مهمی بر سلامت و بهداشت روان و جسم جوان دارد و پذیرش مسئولیت آشنا بودن با وظایف و همچنین رعایت حق و حقوق سایر افراد خانواده موجب کمک به مدیریت بهتر در ارتباط با نظام خانوادگی خواهد شد. سرمدی با برشمردن سایر فعالیت‌های ورزشی، تفریحی، هنری برای پر کردن اوقات فراغت راهکارهای خود شکوفایی در جوانان را بیسان کرد و در ادامه گفت: با توجه به هنجارها و ارزش‌های جامعه در مواردی از جمله پوشش و آراستگی، و در خصوص مباحث عقیدتی، بررسی و پرسیدن، شک کردن و اظهار نظر منطقی و قاطع از مسیرهای خود شکوفایی است. این روانشناس در پایان اظهار کرد: هر فردی با توجه به شرایط روحی و روانی و نواقصی که دارد نیازمند به دیگران است که این دیگران می‌تواند شامل افراد خانواده، دوستان، محله، مدرسه و... باشد. جوان با توجه به علم و شناختی که از آن‌ها دارد می‌تواند یک فرد یاد دهنده را به عنوان افراد متعهد و متخصص در امور جاری خود برای مشاوره و راهنمایی انتخاب کند.

## کودک و نوجوان

## پارک برفی پنگوئن

پنگوئه فود \* پنگوئن دینک بار  
پنگوئه فود \* پنگوئن دینک بار

سانس روزانه یکسره از ساعت ۱۲ ظهر تا ۲۰ پذیرش میهمانان عزیز از ساعت ۱۲ تا ۱۸



جزیره کیش، میدان سانی، بلوار موج، مجتمع تفریحی و گردشگری پنگوئن  
penguinsnowpark.com  
penguin.snowpark

۰۹۰۲۷۷۷۷۱۱۰  
۰۹۰۲۷۷۷۷۱۴۴

پنجشنبه ۱۵ دی ۱۴۰۱، ۱۲ جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۵ ژانویه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۲۴ (۱۵۰۸ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

## سخن بزرگان

هیچ کس نمی‌تواند به تنهایی از زیبایی‌ای که درک می‌کند لذت ببرد

جبران خلیل جبران



## کاریکاتور

## اوحدی

دراز شد سفر یار دور گشته ما  
فغان ازین دلی بی‌و نفور گشته ما  
به آن رسید که توفان بر آیدم بدو چشم  
ز سوز سینه همچون تنور گشته ما  
بخواند راوی مستان به صوت داودی  
ز شوق او سخن چون زیور گشته ما؟  
چه بودی آنکه چو حوری در آمدی هر دم  
به خانه چو سرای سرور گشته ما؟  
چه بودی ار خبر او همی رسانیدند  
به گوش خاطر از خود نفور گشته ما؟  
ز حافظان وفانیت مشفق که کند  
ملاحت دل از کار دور گشته ما  
حدیث ما تو بگو، اوحدی که مشغولست  
به یاد دوست دل با حضور گشته ما

## نرخ ارز (تومان) - روز گذشته

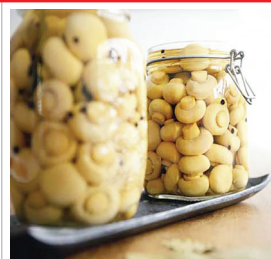
دلار	۳۹,۱۷۹
یورو	۴۲,۰۹۷
درهم	۱۰,۸۶۶
سکه امامی	۲۰,۲۶۸,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۹,۰۹۷,۰۰۰
نیم سکه	۱۱,۹۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۸,۶۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱,۸۰۲,۸۰۰

## عکس روز



پرورش گل آلسترو میریا - اصفهان

## آموزش آشپزی ترشی قارچ



نغوذکنند. (می‌توانید این یک پلاستیکی فریزر روی لبه درب ظرف قرار دهید و بعد درب را بگذارید) ظرف را به مدت ۲ هفته در جای خنک قرار می‌دهیم تا ترشی آماده مصرف شود.

قارچ‌های دکمه‌ای با اندازه کوچک استفاده کنید. قارچ‌ها را با یک دستمال نم‌دار تمیز می‌کنیم و خیلی سریع آبکش می‌کنیم و در آبکشی قرار می‌دهیم تا آب اضافه آن‌ها خارج شود. سپس در قابلمه‌ای آب و سرکه و نمک را می‌ریزیم و روی حرارت قرار می‌دهیم تا به جوش بیاید. تا جوش آمدن سرکه، سبزی‌ها را پوست می‌گیریم و آبکش می‌کنیم و می‌گذاریم تا کاملاً خشک شوند و لافل‌های سبز را نیز می‌شویم و خشک می‌کنیم. بعد از جوش زدن سرکه قابلمه را از روی

مواد لازم:

آب	۳ لیتر
سیر	۱۰ حبه
قارچ	۱ کیلوگرم
لفل سبز	۴ عدد
ترخون	به میزان لازم
سرکه سفید	۱ لیوان
نمک	۱ قاشق غذاخوری
نعناع	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:  
حتماً سعی کنید برای این ترشی از

## گروه مشاورین

# املاک نیک



گروه مشاورین املاک  
REAL ESTATE GROUP  
نیک NIK

برای مشاوره خرید و فروش با شماره‌های زیر تماس بگیرید

- امیر موسوی: ۰۹۳۴۷۶۹۹۳۹۳
- مسعود موسوی: ۰۹۳۴۷۶۹۹۲۹۲
- علی الهی: ۰۹۳۴۷۶۹۴۹۴۴
- محمد صالحی: ۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲
- امین محمودی: ۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲

(با مجوز رسمی از سازمان منطقه آزاد کیش)  
دارای دپارتمان تخصصی فروش و سرمایه‌گذاری

برنامه ریزی و پیگیری مسرتمر رمز اول موفقیت



## ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم



روزنامه

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹