

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۹ - اذان مغرب: ۳۷:۱۷



۲۴ ساعت

۵۰٪ تخفیف سرویس چای و متعلقات



۱۵٪ تخفیف کیشوندی

کافه و رستوران ۲۰

میزبان لحظات خوش شما هستیم

۰۹۳۶۵۵۰۲۰۲۰
کیش، خیابان رودکی، هتل لیبوم

@20cafekish

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 ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekesh@yahoo.com

سه شنبه ۲۰ دی ۱۴۰۱، ۱۷ جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۱۰ ژانویه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۲۸ (۱۵۱۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

قدر زمان حال را بدانید که گذشته هرگز بر نمی گردد
و آینده شاید نیاید.
"گالیله"

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته

دلار	۳۹,۸۳۵
یورو	۴۳,۳۷۱
درهم	۱۱,۰۸۲
سکه امامی	۲۱,۴۰۵,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۲۰,۳۰۹,۰۰۰
نیم سکه	۱۲,۲۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۸,۷۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱,۸۷۰,۰۲۰

سعیدی

با جوانی سرخوش است این پیری تدبیر را
جهل باشد با جوانان پنجه کردن پیر را
روز بازار جوانی پنج روزی بیش نیست
نقد را باش ای پسر کافت بود تأخیر را
ای که گفتم دیده از دیدار بت رویان بدوز
هر چه گویی چاره دانم کرد جز تقدیر را
زهد پیدا کفر پنهان بود چندین روزگار
پرده از سر برگرفتم آن همه ای تزویر را
سعید یاد پای جانان گر به خدمت سر نهی
همان گونه عزت بیاید خواستن تقصیر را

کاریکاتور



کودک و نوجوان

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
۲۲	۲۲	۲۲	۲۲	۲۴	۱۸	۲۱	۱۹
۱۶	۱۴	۱۷	۱۴	۱۷	۸	۱۳	۱۲

با خود آگاهی اعتماد به نفس فرزندتان را افزایش دهید

بروز دهد، در هر دو صورت رشد اعتماد به نفس و عزت نفس کودک به خطر می افتد. علاوه بر این، متأسفانه برخی رفتارهای مخرب والدین باعث می شود که اعتماد به نفس کودک برای همیشه سرکوب شود.

نصیری روانشناس تربیتی معتقد است که والدین به منظور افزایش اعتماد به نفس کودکان لازم است که مهارت «خود آگاهی» را به او آموزش دهند: «علاقه، استعدادها، مهارت ها و احساسات بارز کودک باید مورد بررسی قرار گیرد و پس از بررسی خود آگاهی، لازم است نقاط قوت و ضعف کودک از یکدیگر تفکیک شده و با استفاده از نقاط قوت، اعتماد به نفس کودک را افزایش داد.»

این روانشناس تأکید می کند: «کودکان باید به نقطه پذیرش دست یابند و چنانچه نقطه ضعفی در آنها قابل تغییر نبوده، باید آن را بپذیرند و اگر قابل تغییر

به گفته یک روانشناس تربیتی، بسیاری از کودکان به دلایل زیادی در ایجاد و حفظ اعتماد به نفس مشکل دارند. یکی از دلایل رایج این مسئله، رفتارهای آسیب زنده والدین و معلمان با کودک است. از همان اوایل زندگی، پاسخگویی والدین به نیازهای نوزادانشان بر رشد اعتماد به نفس و عزت نفس تأثیر می گذارد. مثلاً کودک لیبخند می زند و والدین با قربان صدقه رفتن، عکس العمل نشان می دهند. این عکس العمل والدین در اوایل کودکی، نوجوانی و بزرگسالی نشان دهنده پذیرش، تصدیق و تحسین است و به طور قابل توجهی به رشد عزت نفس و اعتماد به نفس کمک می کند اما هنگامی که والدین عکس العمل مناسبی نسبت به افکار و احساسات کودکان نشان نمی دهند یا زمانی که والدین بیش از حد درگیر می شوند و فرصت کمی برای کودک فراهم می کنند تا افکار و احساسات خود را

عکس روز



بازار ماهی فروشان شمال
بهنام یوسفی

آموزش آشپزی

هواری

مواد لازم:
برنج ۳ تا ۳۰
سیر نمک
فلفل قرمز و ادویه هندی
ماهی ۱۵۰ گرم
آب ۶ پیمانه
پیاز متوسط خرد شده ۱ عدد
کره ۵۰ گرم
طرز تهیه:
برنج را از قبل خیس می کنیم. حالا پیازها را در ظرف مناسب ریخته و تفت می دهیم تا طلایی شوند. در ادامه سیر را ریز خرد کرده و با زردچوبه به پیاز اضافه می کنیم و کمی آنها را هم می زنیم.
ماهی را به ترکیب داخل ظرف اضافه کرده و ادویه ها و فلفل را می ریزیم. ماهی را در پیاز تفت می دهیم تا آب ماهی تمام شود.
حالا آب را با نمک به محتویات ظرف اضافه می کنیم و می گذاریم به جوش بیاید. وقتی چند جوش خورد، برنج را هم اضافه کرده و پس از آن که آب هم سطح برنج شد، برنج را با کفگیر زیر و رو کرده و کره آب شده را روی برنج می ریزیم.
زیر شعله را کم کرده و ۳۰ تا ۴۰ دقیقه اجازه می دهیم تا پلو آماده شود. در صورت تمایل می توانید یک پیمانه

گروه مشاورین

املاک نیک

مشاوره

در امور سرمایه گذاری

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴

برای مشاوره خرید و فروش با شماره های زیر تماس بگیرید

محمدرضا کیا: ۰۹۱۲۲۷۸۵۶۶۱
علی خاتمی: ۰۹۱۲۲۹۵۸۶۴۶
شهاب رهنما: ۰۹۱۲۸۵۰۸۰۶۵
نورالدین راستی: ۰۹۱۲۰۶۷۴۱۰۹

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه