اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

املاک خانه لوکس
گروه مشاورین خانه لوکس کیش
Kish Luxury Home Real Estate
بیژن نهنگی
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸ ۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان ساختمان بساک، طبقه اول، واحد ۲۱

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۸ - طلوع آفتاب: ۶:۳۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۱ - اذان مغرب: ۱۷:۵۸

شنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۴، ۱۸ شعبان ۱۴۴۷، ۷ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۲ (۲۲۶۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۴	۲۴	۲۴	۲۴	۲۶	۲۴	۲۴	۲۳
▼	۱۸	۱۶	۱۹	۱۷	۱۶	۱۲	۱۶	۱۳

سخن بزرگان

فـــقـــر، نه به آدم قدرت و قوت می دهد و نه درسِ استقامت ...
فـــقـــر، فقط به آدم یاد می دهد که چطور بتواند با نداری زندگی کند ...
شرمن آلکسی

کودک و نوجوان

اهمیت اعتماد به نفس در کودکان

کودکانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، معمولاً در زندگی موفق‌تر عمل می‌کنند و قادر به مقابله با چالش‌ها و شکست‌ها هستند. اعتماد به نفس یکی از مهم‌ترین عوامل در رشد و پیشرفت کودکان است. کودکانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، معمولاً در زندگی موفق‌تر عمل می‌کنند و قادر به مقابله با چالش‌ها و شکست‌ها هستند.

خاطره اکبری در ادامه این مطلب آورده است اعتماد به نفس به معنای داشتن باور و اطمینان به توانایی‌های خود است. کودکانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، قادر به بیان افکار و احساسات خود هستند و در برابر انتقادات مقاومت می‌کنند. این کودکان همچنین قادر به برقراری ارتباط با دیگران و تعامل اجتماعی هستند.

اعتماد به نفس کلید موفقیت در زندگی شخصی و تاب آوری شغلی و حرفه‌ای است. اعتماد بنفس در واقع یک ویژگی ضروری است که به شما کمک می‌کند به خودتان و توانایی‌هایتان ایمان داشته باشید و در مواجهه با چالش‌های زندگی تاب آور؛ منعطف و مطمئن‌تر شوید.

با این حال، ایجاد اعتماد به نفس کار آسانی نیست. بسیاری از مردم با آن دست و پنجه نرم می‌کنند، اغلب احساس می‌کنند در چرخه‌ی از شک به خود، خودگویی های منفی و اضطراب گرفتار شده‌اند.

این احساس نه تنها بر عملکرد و تاب آوری آن‌ها تأثیر می گذارد، بلکه بر نحوه نشان دادن آن‌ها برای همسالان، خانواده و جامعه نیز اثر گذار است. فقدان اعتماد به نفس می‌تواند باعث شود افراد از شلوغی، رویدادها یا صحبت کردن دوری کنند و باعث ایجاد تجربیاتی مانند کمال‌گرایی یا افسردگی شوند. اما خبر خوب این است که راه‌های شناخته شده‌ای برای افزایش اعتماد به نفس و تاب آوری وجود دارد.

اعتماد به نفس در کودکان به آن‌ها کمک می‌کند تا:

- به خود و توانایی‌های خود باور داشته باشند
- در برابر شکست‌ها مقاوم باشند و از آن‌ها درس بگیرند
- مسئولیت‌پذیر باشند و پاسخگوی اعمال خود باشند
- به طور مستقل تصمیم‌گیری کنند و مشکلات را حل کنند
- به دیگران اعتماد کنند و روابط سالم برقرار کنند
- به موفقیت‌های خود افتخار کنند و انگیزه داشته باشند

عوامل متعددی بر اعتماد به نفس کودکان تأثیر می‌گذارند. برخی از این عوامل عبارت‌اند از:

محیط خانواده: خانواده اولین و مهم‌ترین محیط برای رشد کودک است. نحوه تعامل والدین با کودک و نوع فرزندپروری آن‌ها بر اعتماد به نفس کودک تأثیر می‌گذارد. والدینی که به فرزندان خود توجه و محبت می‌کنند، به آن‌ها اعتماد دارند و از آن‌ها حمایت می‌کنند، کودکانی با اعتماد به نفس بالا تربیت می‌کنند.

اعتماد به نفس یکی از مهم‌ترین عوامل در رشد و پیشرفت کودکان است. کودکانی که از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، قادر به مقابله با چالش‌ها و شکست‌ها هستند و در زندگی موفق‌تر عمل می‌کنند.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

تصویر بزرگ - دینو بوتزاتی

در برابر آن‌ها، گودالی عمیق، دره‌ای گود، یک دهانه آتش‌فشانی بسیار شیب‌دار، دیده می‌شد و تا آنجا که چشم کار می‌کرد، پیچ‌درپیچ ادامه می‌یافت. از عمق دره، از جایی که شاید زمانی رودخانه‌ای وجود داشت، تالبه گودال، دیواره‌ها از ساختمان‌های عجیب‌وغریبی پوشیده شده بود. چیزهایی شبیه جعبه که به هم چسبیده بود و مجموعه‌ای از تراس‌ها را تشکیل می‌داد و روی‌هم‌رفته شبیه برج بابل بود و برطبق برآمدگی‌ها و تورفتگی‌های صخره‌ها ساخته شده بود. صخره‌ها دیگر دیده نمی‌شدند. سبزه‌ای هم وجود نداشت. خاک و آب جاری هم وجود نداشت. همه‌جا با ساختمان‌های روی هم قرار گرفته پوشیده شده بود که شبیه انبارهای کوچکی بودند. برج‌ها، مقبره‌های مصری، دیوارها، پل‌های کوچک...

عطار

آنکه چندین نقش از و برخاسته است
یارب او در پرده چون آراسته است
چون ز پرده دم به دم می تافته است
هر دو عالم دم به دم می‌کاسته است
چون شود یک ره ز پرده آشکار
تو یقین دان کان قیامت خاسته است
محو گردد در قیامت زان جمال
هر که نقشی در جهان پیراسته است
ذره‌ای معشوق کی آید پدید
چون دو عالم پر زر و پر خواسته است
در قیامت سوی خود کس ننگرد
چون جمال آن چنان آراسته است
ذره‌ای گشت است ظاهر زان جمال
شور از هر دو جهان برخاسته است
ای فرید اینجا چه خواهی کار و بار
راه تو نادانی و ناخواسته است

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

زهرا کسائی - کیشوند

آموزش آشپزی

پلوی لیمو ترش با میگو

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
پیاز نگینی خرد شده	۱ عدد
میگو پاک شده	۴۰۰ گرم
گشنیز پاک و خرد شده	۱۰۰ گرم
زیره سبز (تفت داده شد)	۲ قاشق چای خوری
لیموترش (نازک حلقه شده و سرخ شده)	۲ عدد
کره	۷۰ گرم
روغن مایع	به مقدار لازم

طرز تهیه:

برنج را در قابلمه ای حاوی مقداری آب جوش بریزید و ۱۰-۱۴ دقیقه روی حرارت زیاد نگاه دارید تا آماده شود و سپس آب کش کنید.

در تابه ای حاوی روغن داغ پیاز را تفت دهید تا نرم و شفاف شود و بعد میگوها را افزوده و تفت دهید.

در قابلمه ای حاوی روغن داغ مقداری از برنج را بریزید، سپس مقداری از میگو را همراه با گشنیز، زیره و لیموترش لا به لای برنج ریخته و در آخر روی آن مقداری برنج سفید بریزید تا مواد پوشانده شود، در قابلمه را بگذارید و حرارت را زیاد کنید تا بخار برنج بلند شود. کره را با ۳ قاشق سوپ خوری روغن مایع روی حرارت ملایم داغ کنید و زمانی که بخار برنج بلند شد آن را روی برنج ریخته و حرارت را ملایم کنید تا ۳۰ دقیقه دم بکشد.

کتابچه تبلیغاتی اقتصاد کیش
روزنامه
معرفی محصولات خود را به ما بسپارید
ما کنار شما هستیم تا بهترین تصمیم را بگیرید، نه سریع‌ترین

بازاریابی ۰۹۰۲۷۶۲۹۳۸۰ دفتر ۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹
eghtesadekishnews.ir تبلیغاتی کتابچه

منتشر شد
اقتصاد کیش
روزنامه
کتابچه تبلیغاتی - بهمن ۱۴۰۴
DEKAMOND
املاک دکاموند
کلید خانه رویاهایتان نزد ماست!
۹۱۲ ۱۱۰ ۳۰۰۷ ۹۱۲ ۱۱۰ ۳۰۰۸

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹