

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خری، 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۲
eghtesadekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۵ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۰ - اذان مغرب: ۱۹:۵۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۶	۴۰	۳۶	۳۷	۴۱	۴۰	۴۰	۳۵
۲۸	۲۶	۲۸	۲۶	۲۶	۲۳	۲۷	۳۰

سبک زندگی

نسل ساندویچ چیست و چگونه می توان با استرس و فشار آن کنار آمد؟

تصور کنید که مثل همیشه صبح از خواب بیدار شده اید و افکار زیادی به ذهن شما هجوم آورده اند. ملاقات خانواده و بردن آن ها به مطب دکتر، برداشتن کودکان از مهد کودک، تمیز کردن خانه و رفتن به سرکار و اکنون شما بین والدین و کودکان خود در بین دو راهی هستید و با اصطلاحا در ساندویچ قرار گرفته اید و مسئولیت های نان روز به روز افزایش پیدا می کند.

نسل ساندویچ چیست؟

مفهوم نسل ساندویچ به افراد جوانی مربوط می شود که والدین آن ها حدوداً ۶۵ سال یا بیشتر دارند و کودکان آن ها نیز زیر ۱۸ سال هستند و در سن حساسی برای رشد می باشند. این افراد معمولاً بین مسئولیت های خود در قبال والدین و فرزندان ششان گیر می افتند و انگار که در وسط ساندویچ قرار گرفته اند. مراقبت کردن از اعضای خانواده کاملاً طبیعی است اما زمانی استرس این موضوع افزایش پیدا می کند که فرد باید مراقبت از فرزندان خود را نیز داشته باشد.

حالت سوال اینجا است که چگونه باید با این قضیه کنار آمد و اعصاب خود را نیز کنترل کرد؟

با کار فرمای خود صحبت کنید و شرایط را برای او توضیح دهید:

بسیاری از شرکت ها و کمپانی ها شرایط متفاوتی را برای این افراد قائل هستند. آن ها به راحتی به شما مرخصی های ساعتی می دهند و کاری می کنند که برنامه روزانه تان انعطاف پذیر باشد و بسیاری از امکانات و شرایط آسان را برای شما فراهم می کنند. حتماً به رئیس خود بگویید که تحت چه فشاری هستید و باید به مسئولیت های خود خارج از کار نیز رسیدگی کنید و به همین دلیل رئیس هم نمی خواهد که شما آشفته و با استرس سرکار حاضر شوید و در نتیجه شرایط را برای شما آسان تر می کند.

مسئولیت ها را تقسیم کنید: با فرزندان و از شانه تقسیم کردن مسئولیت ها برای فرزندان و از شانه

کودک و نوجوان

راهنمایی ساده برای تربیت کودک با محبت و دوست داشتنی

برای تربیت یک کودک با محبت و دوست داشتنی باید رفتار خود را با او تغییر دهید و با او رفتار آغوش کشیدن او کودک محبوب و مهربان داشته باشید. شما باید الگوی یک کودک با محبت باشید؛ اینکه چگونه با دیگران به خصوص آن ها رفتار می کنید به چگونگی بروز احساسات کودک تأثیر می گذارد؛ حتماً پدر و مادر رویان در آغوش گرفتن بچه هایشان را می بینند؛ زمانی که از محل کار به خانه می رسید، از داشتن فرزند مهربان خوشحال می شوید. شرایطی وجود دارد که در آن کودک قادر به بیان احساسات خوب خود نیست. این می تواند ناشی از ضربه عاطفی یا فقدان محبت باشد. اگر کودک شما خیلی محبوب نیست، اولین کاری که باید بکنید این است که بفهمید چه اتفاقی افتاده است و چگونه می توانید به آن ها کمک کنید. اگر شما عشق و درک زیادی به کودک بدهید، می توانید هر گونه عادت بدی که دارند را محو کنید. به همین دلیل است که امروز می خواهید برخی از بهترین توصیه ها را به اشتراک بگذاریم تا به کودک کمک کنید محبوب باشد.

چگونه فرزند محبوب و با محبت داشته باشیم؟

بچه ها دوست دارند از بزرگ ترها تقلید کنند. به همین دلیل است که داشتن الگوی خوب بسیار مهم است. برخی از والدین اغلب به روش هایی که موجب آسودگی نیستند، مثل اسباب بازی، شیرینی و یا پول پاداش می دهند. به جای انجام وظایف به عنوان والدین، وقتی این کار را انجام می دهند خلا ایجاد می شود. زمان هایی هست که بهترین پاداش باید در آغوش کشیدن یا بوسه از والد باشد. عشق دادن به آن ها چیزی است که آن ها به آن نیاز دارند. اگر می خواهید کودکی محبوب داشته باشید، باید به عنوان راهنما شروع کنید و به آن ها کمک کنید تا احساسات خود را نسبت به افرادی که به آن ها نزدیک هستند بیان کنند. هر گام منجر به نتایج خوب خواهد شد.

ابزار محبت به کودک:

کودک خود را با صبح با آغوش کشیدن و بوسه ها،

درست مانند زمانی که می خواهند بخوابند، بیدار کنید. این عادت آن ها را قادر می سازد که با دوستان و خانواده تکرار کنند، روابط را بهبود می بخشند و آن ها را در عین حال فرود دیگر تبدیل می کند. عشق هرگز آسیب نمی زند؛ بخشش ویژگی مثبتی است که باید از سنین پایین تقویت شود. عشق روزی بر خلاف آنچه که برخی مردم فکر می کنند، یکی از ویژگی های افراد قوی است. عاطفه عمیقاً به کارهای خوب مرتبط است. کسی که کارهای خوب انجام می دهد، قلبی آکنده از مهر و محبت دارد.

مطمئن شوید احساس امنیت می کند:

بسیاری از کودکان به دلیل فقدان حالات خاص به عشق پدر و مادرشان شک دارند و آن ها احساس می کنند عشق به فرزندانشان را بر از نمی کنند. این کودکان می توانند در طول زمان مطمئن شوند. گاهی اوقات می توانید اوقات را با فرزندان خود مانند تماشای تلویزیون، خواندن، خوردن، بازی کردن و حتی خوابیدن با کودکان شریک شوید. وقتی با آن ها وقت بگذرانید، احساس امنیت بیشتری می کنند و کودکی محبوب خواهید داشت.

ایجاد خانه ای بدون خشونت:

کودک ممکن است به شما استرس یا نگرانی بدهد، اما بهتر است بدانید چطور این احساسات را کنترل کنید. اگر این کار را نکنید، ممکن است فریاد بزنید و یا حتی به طور فیزیکی آن ها تنبیه کنید. تنها چیزی که به آن دست می یابید این است که آن ها را دورتر از ایده مهربان بودن با دیگران و به خصوص با خودتان قرار می دهید. اگر یاد بگیرید چطور این احساسات را مدیریت کنید، از عواقبی که در آینده پیشمان خواهد شد خودداری خواهید کرد.

ارزش احترام را به کودک آموزش دهید:

زمانی که کودک با شما به فروشگاه می رود، برای پیاده روی، یا هر جایی خارج از خانه، آن ها به نحوه رفتار شما با دیگران توجه می کنند. اگر فردی هست که با عشق و احترام فراوان با دیگران برخورد می کند، احتمالاً داشتن یک کودک

فاله حافظ

شَمَمْتُ رُوحَ وِدَادٍ وَ شَمْتُ بَرَقَ وِصَالِ
بِیَا کَ بُوِی تَوْرًا مِیرَامِی نَسِیمِ شَمَالِ
أَحَادِیَا بِجَمَالِ الحَبِیبِ قَفِّ وَا نَزَلِ
کَهِ نَسِیتِ صَبْرِ جَمِیلِمُزْ أَشْتِیاقِ جَمَالِ
حِکَایَتِ شَبِّ هِجْرَانِ فَرِّ وَا کُذَّابَتِهِ بِه
بِهْ شُکْرِ آنْ کَهِ بِرَافِکُنْدِ پَرْدِه رُوزِ وِصَالِ
بِیَا کَهِ پَرْدِه گَلْرِیزِ هَفْتِ خَانِه چَشْمِ
کَشِیدِه اَهِیمِ بِه تَحْرِیرِ کَار گَاهِ خِیَالِ
چُو یَا بِرِ سَرِ صِلِحِ اسْتِ وَا عَظْمِ مِی طَلَبِ
تَوَانِ کُذْشَتِ زِ جُورِ رَقِیبِ دَرِ هَمِه حَالِ
بِه جِزِ خِیَالِ دِهَانِ تَوِ نَسِیتِ دَرِ دَلِ تَنگِ
کَهِ کَسِ مِیادِ چُو مَنِ دَرِ پِیِ خِیَالِ مَحَالِ
قَتِیلِ عَشْقِ تُو شُدِ حَافِظِ غَرِیبِ وَلِیِ
بِه خَاکِ مَا کُذْرِی کَنِ کَهِ خُونِ مَاتِ حِلَالِ

تکته

این اوج مصیبت انسان عصر ماست؛ آه کردن آن هایی که نمی فهمی شان و فهم خود را اوج فهم جهان دانستن.

«نادر ابراهیمی»

کاریکاتور

کودک خود را با صبح با آغوش کشیدن و بوسه ها،

لوایم تحریر هادی

پرس کارت سیمای فتوکپی تایپ پرینت منگنه

طراحی لوگو، پست و استوری اینستاگرام و ...
طراحی و چاپ فاکتور، کارت ویزیت، تراکت و ...

نوبنیاد ۳، مرکز خرید آراین، طبقه اول، غرفه ۴۱ ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹ Hany_tahrir

چهارشنبه ۷ خرداد ۱۳۹۹، ۴ شوال ۱۴۴۱، ۲۷ می ۲۰۲۰، شماره (۸۸۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: BELONIDAE
نام محلی: ماهی گرگم
بدن نقره ای با خطوط کم رنگ، از پهلو بهم فشرده اند.
طول ماهی: ۹۵ سانتیمتر

آموزش آشپزی

رولت مرغ

مواد لازم:
سینه مرغ: ۱ عدد
پیاز رنده شده: ۱ عدد درشت
روغن زیتون: ۲ قغ
سبزی خرد شده شامل (گشنیز، شوید، ترخون، جعفری، ریحان): ۶ قغ
آب گوجه فرنگی: ۲ لیوان
نمک، فلفل سیاه و قرمز، زردچوبه به میزان لازم
دارچین: به میزان دلخواه

طرز تهیه:
ابتدا سینه مرغ را با کارداز از سمت استخوان جناغ به سمت طرفین بدون اینکه آسیبی ببیند به دو تکه جدا کنید و هر تکه را از وسط یا کارداز بکنید تا به یک تکه پهنی تبدیل

عکس روز



طبیعت زیبای چهار محال

شرکت فاخر آسانبر کیش

طراحی، فروش و نصب انواع آسانسور تعمیر و نگهداری

۳۰٪ تخفیف سرویس و نگهداری آسانسور ویژه هتل ها و بازارها و مجتمع های مسکونی

«با مجوز رسمی از سازمان منطقه آزاد کیش»

تیساکیش TISA KISH

یک مرحله ای

شیرکت تیساکیش در نظر دارد تکمیل عملیات سفت کاری یکی از برج های مسکونی واقع در پروژه رویای کیش در جزیره کیش را از طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان با معرفی نامه رسمی تا پایان وقت اداری ۹۹/۰۳/۱۰ جهت دریافت اسناد مناقصه به نشانی زیر مراجعه نمایند.

دفتر تهران: خیابان احمد قصیر (بخارست) - خیابان هشتم - پلاک ۱۱ - طبقه اول - واحد دبیرخانه

دفتر کیش: روبروی ساحل مرجان قطعه VC ۱۶۸ - پروژه رویای کیش - دفتر کار فرما

شماره تماس: ۰۲ - ۸۸۵۳۸۶۰۱ - ۰۲۱ یا ۰۵ - ۴۴۲۱۷۵۲ - ۰۷۶

لطفاً در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا

کودک خود را با صبح با آغوش کشیدن و بوسه ها،

درست مانند زمانی که می خواهند بخوابند، بیدار کنید. این عادت آن ها را قادر می سازد که با دوستان و خانواده تکرار کنند، روابط را بهبود می بخشند و آن ها را در عین حال فرود دیگر تبدیل می کند. عشق هرگز آسیب نمی زند؛ بخشش ویژگی مثبتی است که باید از سنین پایین تقویت شود. عشق روزی بر خلاف آنچه که برخی مردم فکر می کنند، یکی از ویژگی های افراد قوی است. عاطفه عمیقاً به کارهای خوب مرتبط است. کسی که کارهای خوب انجام می دهد، قلبی آکنده از مهر و محبت دارد.

مطمئن شوید احساس امنیت می کند:

بسیاری از کودکان به دلیل فقدان حالات خاص به عشق پدر و مادرشان شک دارند و آن ها احساس می کنند عشق به فرزندانشان را بر از نمی کنند. این کودکان می توانند در طول زمان مطمئن شوند. گاهی اوقات می توانید اوقات را با فرزندان خود مانند تماشای تلویزیون، خواندن، خوردن، بازی کردن و حتی خوابیدن با کودکان شریک شوید. وقتی با آن ها وقت بگذرانید، احساس امنیت بیشتری می کنند و کودکی محبوب خواهید داشت.

ایجاد خانه ای بدون خشونت:

کودک ممکن است به شما استرس یا نگرانی بدهد، اما بهتر است بدانید چطور این احساسات را کنترل کنید. اگر این کار را نکنید، ممکن است فریاد بزنید و یا حتی به طور فیزیکی آن ها تنبیه کنید. تنها چیزی که به آن دست می یابید این است که آن ها را دورتر از ایده مهربان بودن با دیگران و به خصوص با خودتان قرار می دهید. اگر یاد بگیرید چطور این احساسات را مدیریت کنید، از عواقبی که در آینده پیشمان خواهد شد خودداری خواهید کرد.

ارزش احترام را به کودک آموزش دهید:

زمانی که کودک با شما به فروشگاه می رود، برای پیاده روی، یا هر جایی خارج از خانه، آن ها به نحوه رفتار شما با دیگران توجه می کنند. اگر فردی هست که با عشق و احترام فراوان با دیگران برخورد می کند، احتمالاً داشتن یک کودک