

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۷ - طلوع آفتاب: ۶:۲۱ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۰ - اذان مغرب: ۱۹:۵۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۷	۳۷	۳۵	۳۹	۳۹	۴۲	۳۷	۳۴
۳۲	۳۲	۳۱	۳۳	۲۹	۲۸	۲۹	۳۱

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۱۱۵
بندر لنگه:	محمدحمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۱۲۰۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

دوشنبه ۱۳ مرداد ۱۳۹۹، ۱۳ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۳ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۲۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان
چهل قاعده عشق

قاعده سی و سوم: در این دنیا که همه می‌کوشند چیزی شوند، تو «هیچ» شو. مقصدت فنا باشد. انسان باید مثل گلدان باشد. همان طور که در گلدان نه شکل ظاهر، بلکه خلا درون مهم است، در انسان نیز نه ظن منیت، بلکه معرفت هیچ بودن اهمیت دارد.

«شمس تبریزی»

آموزش آشپزی

تیرامیسو شکلاتی



قابلمه ای را از آب پر کنید و روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و بخار کند سپس کاسه تخم مرغ و شکر را روی حرارت بخار آب قرار دهید و با همزن دستی حدود ۵ دقیقه بزنید تا رنگ مایه کرم شود.

کاسه را از روی بخار آب بردارید و روی میز قرار دهید و مجدداً مخلوط کنید و تا زمانی که احساس کنید مواد خنک شده است این کار را ادامه دهید (۵ تا ۱۰ دقیقه طول می کشد)، پس از خنک شدن پنیر خامه ای یا پنیر ماسکارپونه را اضافه و خوب مخلوط کنید تا یکدست شود.

قهوه آماده سرد، ۲ لیوان آب جوش، پودر کاکائو و روغن مایع را مخلوط کنید و خوب هم بزنید تا مواد ترکیب شوند.

کرم را با چیس های شکلاتی مخلوط کنید، بیسکویت ها را به نوبت داخل مخلوط قهوه که آماده کرده اید بزنید و به طرف بچینید (باید بیسکویت ها را سریع

نفس او را کم می کند.
آن ها را تشویق کرده و به آن ها جایزه بدهید ولی در این کار زیاده روی نکنید
اگر دانشمندی کودک خود بگوید که «تو خیلی باهوش هستی» کودک شما بعد از چندین بار شکست در حل مسائلی به هوش خود شک خواهد کرد. کودک باید بداند که برای رسیدن به موفقیت در هر کار یا فعالیتی باید سخت تلاش کند. درک این موضوع باعث می شود که در آینده توانمندی بیشتر و بهتری در حل مسائل زندگی روزمره داشته باشند. اگر کودک گفت که «من این خانه را ساخته ام» شما برای تشویق او می توانید بچینید بزنید و بگویید «بله البته که تو این کار را کردی، کارت عالی بود». با این تشویق متعادل می توانید با کودک همراه شوید. هیچ وقت کار کودک را ارزش گذاری نکنید.

انزافات مثبت تجلیل کنید
همه تشویق پذیر هستند، بنابراین سعی کنید چیزهای خوبی را که کودکان در روز انجام می دهد با صدای بلند اعلام کنید. مثلاً به پدرش بگویید «پیشتر امروز همه تکالیفش را سریع انجام داد» یا این کار او را در معرض تحسین خود و پاسخ دلگرم کننده پدرش قرار می دهید. واضح و مشخص بیان کنید، به جای این که بگویید «خوب بود» بگویید «ممنون که میز شام را چیدید». این درک انجام کار و ارزش فردی را در بالا می برد و به او اجازه می دهد دقیقاً بداند چه کاری را درست انجام داده است.

کمی عقب بایستید و دخالت نکنید
اگر کودک شما هنگام راه رفتن زمین خورد یا اگر دیدید که در کودکی بر سر اسباب بازی با هم درگیر شده اند سریعاً دخالت نکنید. کودکان برای رشد جسمی و ذهنی نیاز به فرصت و فضا دارند و ویژه در شرایطی که دچار مشکل می شوند. وقتی که خودشان مشکلاتشان را حل کنند در آینده انسان های توانمندتری خواهند بود. اگر چه عقب نشستن و نگاه کردن برای والدین بسیار سخت است اما کلیدی ترین نکته در توانمند سازی کودکان به شمار می رود.

عکس روز



فیلبند روستایی در شهرستان بابل استان مازندران

کودک و نوجوان

اعتماد به نفس مناسب، سلاح کودکی در برابر چالش های دنیاست. کودکانی که احساس خوبی در مورد خود دارند، راحت تر می توانند با مشکلات محیط اطراف و فشارهای موجود در جهان مقابله کنند. آنها نمایان بیشتری به شادی و لذت از زندگی دارند. این کودکان واقع بین بوده و معمولاً خوشبین هستند. در ادامه مطلب به چند روش ساده اشاره می کنیم که با رعایت آن ها توسط والدین می توانیم کودکانی توانمند و دارای اعتماد به نفس بالا داشته باشیم.

بی قید و شرط عشق بوزنید
اعتماد به نفس کودک وقتی شکوفا می شود که نوعی علاقه بی قید و شرط را ببیند، عشقی که می گوید «دوستم دارم، هر که باشی و هر چه انجام بدهی» وقتی کودکان را صرف نظر از توانایی هایش، مشتکلاتش، اخلاقتش، یا قدرتش می پذیرد، به او بیشترین کمک را می کند. بنابراین، او را در عشقت خود غرق کن. او را تا می توانی بغل کن، بیوسید و به پیشش بزنید و فراموش نکنید که او بگوید که چقدر دوستش دارید. وقتی مجبورید در موردی به او تذکر بدهید، به او بفهمانید تذکر شما در مورد رفتارش است و نه خودش. مثلاً به جای این که بگویید «خیلی پسر شزی هستی، چرا درست نمی شی؟» به او بگویید، «لطفاً تو خونه فوتبالی بازی نکن. فوتبالی بازی بیرون از خانه است».

اشتیاهاتشان را تصحیح نکنید
اگر کودکان در حال حل کردن یک معما یا پازل است و شما می بینید که قطعات پازل را در جای نادرستی قرار داده است نباید وارد عمل شده و راه حل را به او بگویید. بگذارید لذت فهمیدن اشتباه و تصحیح آن را خود کودک تجربه کند حتی اگر اشتباه او مدتی به طول بیانجامد و زمان زیادی را به حل مسئله اختصاص بدهد. چیزی که ما به عنوان اشتباه می بینیم از نظر آن ها اصلاً اشتباه محسوب نمی شود. اشتباه کردن جزئی از پروسه یادگیری در کودکان است.

حدودیت ها را یادش بدهید
چند قانون منطقی برای کودک خود وضع کنید. مثلاً اگر به او می گوید که موقع دوچرخه سواری در خیابان باید کلاه سبزش بگذارد، اجازه ندهید بدون کلاهش به خانه

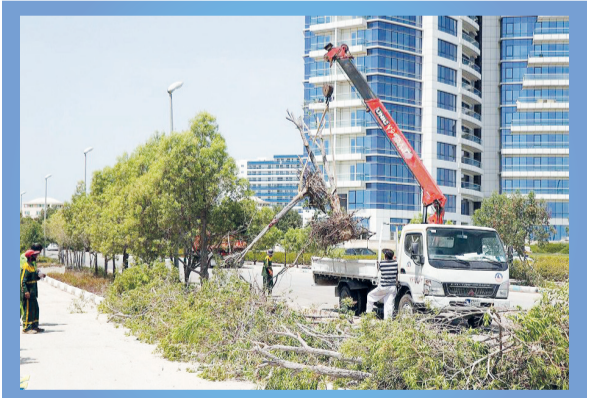


روزهای سازندگی در کیش

الف - نورپردازی پیست های دوچرخه سواری



ب - جابه جایی درختان معارض در طرح ساماندهی سواحل



ج - زیرسازی میدانی جزیره



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه