

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۲ - طلوع آفتاب: ۶:۱۰ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۶ - اذان مغرب: ۱۷:۲۳

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۳۱	▲ ۳۶	▲ ۳۱	▲ ۳۵	▲ ۳۱
▼ ۲۳	▼ ۲۰	▼ ۲۲	▼ ۲۲	▼ ۱۷	▼ ۱۳	▼ ۱۹	▼ ۲۴

کودک و نوجوان

## شکست خوردن را به کودکان بیاموزیم

مقاومت می‌گویند: «به بزرگترین اشتباهات خود فکر کنید. آن‌ها احتمالا شجاعت، قدرت و خرد بیشتری را به شما آموخته‌اند تا به سمت موفقیت‌های بعدی بروید.»

می‌توان به جای اینکه با مانع شکست کودکان شستن، ترسیدن از شکست را به کودکان آموزش بدیم، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا فرصت یادگیری که در آن است را ببینند.

**بگذارید شکست رخ دهد**

کودکان از تجربه عدم موفقیت سود می‌برند. تجربه‌های چالش برانگیز تنها راهی است که ما مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله را توسعه می‌دهیم. اگر ما شکست‌ناکاران را از سختی و شکست محافظت کنیم، اتصالات اصلی مغز نمی‌توانند توسعه پیدا کنند و در نهایت کودکان مهارت حل مسئله را آموزش نمی‌بینند.

## شکست خوردن را به کودکان بیاموزیم

مقاومت می‌گویند: «به بزرگترین اشتباهات خود فکر کنید. آن‌ها احتمالا شجاعت، قدرت و خرد بیشتری را به شما آموخته‌اند تا به سمت موفقیت‌های بعدی بروید.»

می‌توان به جای اینکه با مانع شکست کودکان شستن، ترسیدن از شکست را به کودکان آموزش بدیم، می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا فرصت یادگیری که در آن است را ببینند.

**بگذارید شکست رخ دهد**

کودکان از تجربه عدم موفقیت سود می‌برند. تجربه‌های چالش برانگیز تنها راهی است که ما مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله را توسعه می‌دهیم. اگر ما شکست‌ناکاران را از سختی و شکست محافظت کنیم، اتصالات اصلی مغز نمی‌توانند توسعه پیدا کنند و در نهایت کودکان مهارت حل مسئله را آموزش نمی‌بینند.



سبک زندگی

## ۸ موردی که نباید به فرد مضرب بگوییم

۱. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»  
۲. «چرا اینقدر باهوشی که این کار را می‌کنی؟»  
۳. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»  
۴. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»  
۵. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»  
۶. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»  
۷. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»  
۸. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»  
۹. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»  
۱۰. «تو که اینقدر باهوشی چرا این کار را می‌کنی؟»

## ۲. به خودت متکی باش

جملاتی که بیان می‌کنیم در واقع طرف مقابل را تشویق به انجام اعمالی می‌کند که اگر شخص در انجام آن ناتوان باشد اضطراب او را تشدید می‌کند و ناامیدی را نیز افزایش می‌دهد. اما اگر کسی توانا و آرزوینا، می‌گوید: «اضطراب نیز مانند تمام بخش‌های سلامت روانی و ذهنی است، اکتل می‌گوید: «بتر است که با احساسات خود صادقانه رو به رو شوید و اضطراب را احساس منفی نشاناسید.» می‌توانید برای شروع کمک به کسانی که اضطراب دارند بپرسید: «چه احساسی دارند؟ چه چیزی باعث به وجود آمدن این احساس شده است؟ برای باز یافتن آسایش خود آیا راهی را در نظر دارند؟ چه کمکی از دست ما بر می‌آید؟»

## ۳. خودت را مریض می‌کنی

حافظ می‌گوید: «شما می‌توانید با کلمات اشتباه افراد را نگران کنید. مغز ما به تمام بدن ما متصل است. استرس می‌تواند باعث اضطراب، تغییر گردش خون و هورمون باشد که منجر به بیماری‌های روده یا فشارخون می‌شود. برای مثال، ما اغلب برای شروع همدلی با افراد، لحن صحبت خود را محبت‌آمیز و شروع به گفتن

کسانی که با دلسوزی به کمک افراد مضرب می‌آیند ممکن است از جملاتی استفاده کنند که اشتباه است و نه تنها کمکی نمی‌کند بلکه وضعیت را برای فرد مضرب، سخت‌تر می‌کند. صنام حافظ، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه کلمبیا می‌گوید: «اگر بخوایم دوست یا عزیز را از استرس و نگرانی در بیآوریم، اغلب گفتن جملاتی مناسب دشوار است. غریزه طبیعی این است که برای به حداقل رساندن اضطراب، به آنها اطمینان دهیم همه چیز خوب است اما این روش به درستی نتیجه نمی‌دهد.»

**۱. نگران نباش**

نگران نباش! یا «همه چیز مرتب است» نمی‌تواند کمکی به بهتر شدن حال کسی کند. اضطراب طیف وسیعی دارد، از خفیف تا شدید و متغیرهایی که فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، معتمد هستند.» به یاد داشته باشید که آنها اضطراب را انتخاب نکردند و کنترل احساسات برای آنها بسیار دشوار است. به زبان بهتر، اگر شما نتوانید با کلمات درست به آنها آرامش را بازگردانید، گفت و گوهایه‌سوی گرافه‌گویی می‌رود. شرایط در این صورت برای افراد مضرب نه تنها بهتر نمی‌شود بلکه تشدید هم می‌شود.

### کاریکاتور

### فال حافظ

در چین زلفش ای دل مسکین چگونه ای کاشفته گفت باد صبا شرح حال تو بر خاست بوی گل ز در آشتی در ای ای تو بهار ما رخ فرخنده فال تو تا آسمان ز حلقه به گوشان ما شود کو عشوهای ز ابروی همچون هلال تو تا پیش بخت بازروم تهیبت کنان کو مژدهای ز مقدم عید وصال تو این نقطه سیاه که آمد مدار نور عکسبست در حدیقه پیش ز خال تو در پیش شاه عرض کدامین جفا کنم شرح نیاز مندی خود یا ملال تو حافظ در این کمند سر سر کشان بیسیست سودای کج میز که نباشد مجال تو

## باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تاسقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا  
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش  
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲  
۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه  
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید  
بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

شنبه ۲۴ آبان ۱۳۹۹، ۲۸ ربیع الاول ۱۴۴۲، ۱۴ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۱۱ (۹۹۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکنه  
دو اشتباه بسیار بزرگ یکی این است که قبل از موعد اقدام به عمل کنیم و دیگری این است که فرصت مناسب را از دست بدهیم.

## آموزش آشپزی

### «شامی گیلانی سنتی»

مواد لازم:  
گوشت گوسفند بدون چربی: ۵۰۰ گرم  
لپه: ۵۰۰ گرم  
لفل، نمک، زردچوبه: به میزان لازم  
پیاز: ۱ عدد متوسط  
آب: به مقدار کافی  
تخم مرغ: ۴ عدد درشت  
زعفران دم کشیده: یک قاشق غذاخوری  
روغن مایع: به مقدار لازم  
طرز تهیه:  
اگر بخواهید به روش سنتی و گیلانی‌های قدیمی عمل کنید باید گوشت را ریش ریش کنید و لپه‌ها پس از بخت را با گوشتکوب له کنید و سپس گوشت و لپه را با هم مخلوط کنید و حسایی و زردچوبه تا یک مایه بکشد حاصل شود و لپه و گوشت از هم قابل تشخیص نباشند. اگر هم فرصت ندارید گوشت و لپه را در غذاساز بریزید و با هم مخلوط کنید. سپس تخم مرغ، زعفران، فلفل، نمک و زردچوبه را به مایه گوشت و لپه اضافه کنید و حسایی و زردچوبه تا تمام مواد خوب با هم مخلوط و بکشد شود. بهتر است مایه شامی پوک گیلانی را به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید تا استراحت کند. کف ظرف سفوف بکشید. برای هر عدد شامی پوک گیلانی یا رشتی مقداری از مایه به اندازه یک گردو بردارید، کف دست گرد کنید و با انگشت یک سوراخ وسطش درست کنید. مقداری روغن مایع در ماهیتابه بریزید، وقتی روغن داغ شد



عکس روز

عراقچی معاون سیاسی وزیر امور خارجه:

## راه برای بازگشت به برجام بسته نیست

داشتم، آماده کردیم و بعد قرار شد و هم تلاش کردیم و مورد اصول این طرح دیگر نگرانی‌های ایران را به این کشورها منتقل کنیم.

فرستاده و رئیس رییس جمهوری به کشورهای حوزه قفقاز گفت: اصولی و چهارچوبی که برای یک آتش‌بس و شروع مذاکرات توافق کردیم، جای خود را باز کرد و توافق که نهایتاً دو شنب گذشته بین ارمنستان و آذربایجان با وساطت روسیه صورت گرفت، در حقیقت در همان چهارچوب طرح جمهوری اسلامی و براساس پیشنهادات ما رده است.

معاون سیاسی وزیر امور خارجه گفت: مهم‌ترین اصل در این زمینه آزادسازی مناطق اشغالی آذربایجان بوده است.

موضوع ایران از روز اول این درگیری‌ها مخالفت با اشغالگری بوده است. ما علی‌رغم روابط خوبی که با این دو کشور داشتیم ولی مخالفت با اشغال از همان ابتدای درگیری از اوایل دهه ۹۰ موضع اصولی جمهوری اسلامی ایران بوده است و این موضع را در طول ۳۰ سال گذشته حفظ و در این راستا تلاش کردیم.

وی افزود: ارمنستان و جمهوری آذربایجان خودشان ترجیح دادند که امور از طریق گروه منسک حل شود اما این گروه هم در ۳۰ سال گذشته نتوانست این بحران را حل و فصل کند و نهایتاً به درگیری منجر شد. آتش‌بسی که این روزها برقرار شده طبق همان پیشنهاد ما برقرار شده است و بر اساس جدول زمانی ارمنستان از سرزمین‌های اشغالی خارج شده و حقوق ارمنه و امنیت آنها باید تضمین شود و بازگشت آوارگان و تبادل اسرا و اجساد همه اینها پیش‌بینی شده بود.

سر آقای اضافه کرد: بر اساس یک سری اصولی و مبانی بین‌المللی که از نظر ما تغییرناپذیر هستند و مهم‌ترین آنها حفظ تمامیت ارضی همه کشورها، احترام به حاکمیت کشورها، تغییرناپذیری مرزها و حفظ ژئوپلیتیک سیاسی منطقه است. اینها نگرانی‌های ما نیستند.

**حضور نبروهای تکفیری را**

معاون امور سیاسی وزارت امور خارجه با بیان اینکه نگرانی‌های خود را خیلی صریح به همه طرف‌های درگیر منتقل کردیم، گفت: حضور نبروهای تکفیری قطعاً خطراتی برای امنیت منطقه به دنبال خواهد داشت و حضورشان در این بحران غیر ضروری بوده و الا آن که آتش‌بس شده حتماً باید از منطقه خارج شوند و ما حضور آنها را در این منطقه با تحمل نخواهیم کرد. وی افزود: نقش توطئه‌آمیز رژیم صهیونیستی در این درگیری هم کاملاً مشهود است و این هم نگرانی‌های ما برای آینده منطقه ایجاد می‌کند این هم نکته‌ای بود که به همه طرف‌های که به نوعی درگیر بودند، تذکر و هشدار دادیم که نباید اجازه دهند این رژیم بتواند در منطقه جای پای را به دست بیاورد که نقطه‌ای برای تنش و بحران دائم در منطقه ایجاد کند. آنها قطعاً هیچ نیت خیری در کمک به هیچ کشور منطقه ندارند و پیگیر سیاست‌های خبیثت‌آمیز خود هستند و این نگرانی‌ها منتقل شد. در این سفر هم به خاتمه درگیری‌ها و هم انتقال نگرانی‌ها بسیار مفید و لازم بود. عراقچی حضور نیروهای تکفیری در این بحران را فاقد هر گونه توجیه دانست و گفت: هیچ توجیحی برای حضور این افراد وجود ندارد. همه باید بدانند که حضور این‌ها در نزدیکی مرزهای ما به هیچ وجه تحمل نخواهد شد و هر اقدامی که لازم باشد به صورت مستقل انجام خواهیم داد. این نگرانی در حال رفع شدن است و کشورهای منطقه به ما اطمینان دادند که حضور این افراد موقتی خواهد بود و آنها به زودی خارج خواهند شد.

# اقتصاد کیش

## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه