

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۲:۵۰ طلوع آفتاب: ۶:۳۳ - اذان ظهر امروز: ۱:۴۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۲ - اذان مغرب: ۱۷:۲۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۰	▲ ۲۷	▲ ۲۵
▼ ۱۶	▼ ۱۲	▼ ۱۵	▼ ۱۶	▼ ۱۰	▼ ۷	▼ ۱۳	▼ ۱۸

کودک و نوجوان

چگونه با کودک نوپای خود رفتار کنیم؟

محمد مهرگان، کارشناس و مشاور خانواده در رابطه با نحوه رفتار کردن با کودک نوپا اظهار کرد: اگر چه هر کسی در مورد این سن شنیده که بچه‌ها در این دوران به نام «دوساله‌های فاجعه» معروف اند، اما در این دوران مغز کودک بیشترین سرعت رشد را در سه سال اول زندگی دارد و این رشد چه هیجان‌انگیز است!

وی بیسان کرد: اگر چه کودکان نوپا در این سن به شدت می‌خواهند کارها را خودشان انجام دهند، ولی در عین حال هم نمی‌خواهند از پدر و مادرشان جدا شوند، زیرا این جدایی باعث اضطراب در آن‌ها می‌شود.

این کارشناس خانواده تصریح کرد: آن‌ها با وجود این که نمی‌دانند وسایل چگونه کار می‌کنند، اما با این حال آن‌ها را امتحان می‌کنند و دچار اشتباه می‌شوند که باعث ناکامی در آن‌ها می‌شود. بنابراین پدر و مادر عزیز باید به آن‌ها اجازه بدهند اتاق و اسباب بازی‌ها و دیگر چیزهای امن را کاوش کنند و یاد بگیرند با محیط اطرافشان کنار بیایند.

مهرگان گفت: به یاد داشته باشید یک خودگردانی مناسب با سن ایجاد کنید به این معنی که از یک سو، محدودیت‌های معقول و در سویی دیگر یک محدوده امن آزادی اعمال کنید. وی ادامه داد: بازی اولین کار آن‌ها

در این دوران است تا جایی که کودکان پیش از پنج تا شش ساعت در روز بازی می‌کنند، چرا که آن‌ها دوست دارند بدون، بالا بروند و بپرند.

این کارشناس خانواده تأکید کرد: با وجود اینکه کودکان نوپا به تکرار حرکات علاقه دارند باید زمانی که والدینشان در زمین بازی همراه آن‌ها است سعی کنند انواعی از حرکات متنوع انجام دهند.

مهرگان افزود: پدر و مادر باید برای تشویق خودگردانی سالم، به کودک حق انتخاب بدهند مثل اینکه با چه اسباب بازی دوست داری بازی کنی؟ چه کتابی دوست داری بخوانی و به کدام زمین بازی برویم؟. به دلیل این که گاهی کودکان در این سن از حق انتخاب‌های زیادی که والدین به آن‌ها می‌دهند گریز می‌شوند بنابراین «عزیزم می‌خواهی نقاشی بکشی یا کتاب بخونی؟» و یا «کدام دی وی دی رو می‌خواهی ببینی بن یا تن یا تام و جری؟» وی تصریح کرد: کودکان علایق مختلفی دارند، ولی دخترها به محض

اینکه از رحم مادر خارج می‌شوند در مورد گیره سر و لباسی که باید بپوشند صاحب نظرند! و پسرها هم بیشتر به اسباب بازی‌هایی که تمام روز می‌خواهند با آن بازی کنند دقت می‌کنند.

این کارشناس خانواده گفت: خانواده می‌تواند که این تصمیم‌گیری‌ها باید با دقت و تأمل انجام شود. کودکان در این سن از بازی‌های ساده و تکراری لذت می‌برند و به تدریج به بازی‌های پیچیده‌تر علاقه پیدا می‌کنند. والدین باید به کودک اجازه بدهند تا با اسباب بازی‌ها بازی کند و به تدریج به بازی‌های پیچیده‌تر علاقه پیدا کند. والدین باید به کودک اجازه بدهند تا با اسباب بازی‌ها بازی کند و به تدریج به بازی‌های پیچیده‌تر علاقه پیدا کند.

بیمه‌نامه‌های خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف 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

به آسایش لبخندز نید

شنبه ۲۲ آذر ۱۳۹۹، ۲۶ ربیع الثانی ۱۴۴۲، ۱۲ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۳۱ (۱۰۱۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

زندگی مانند دو چرخه سواری است. برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.

« انیشتین »

آموزش آشپزی

طرز تهیه:

ابتدا مرغ را با کمی ادویه، پیاز و به حبه سیر بپزید. در طول این مدت پیاز رو ریز و سرخ کنید و وقتی پیاز طلایی شد دانه های انار را بریزید و تفت دهید، اگر انار به اندازه کافی سرخ نبوده، می‌توانید یک قاشق رب انار یا رب گوجه فرنگی اضافه کنید.

حالا مرغ پخته شده را در فر و با سرخ کنید. بگذارید مایه انار آرام بپزد و غلیظ شود. برای اینکه رنگ خورش تغییر نکند درب تابه را نگذارید. غلظت آب خورش باید چیزی مثل فسنجان باشد. وقتی خورش جاف‌افتاد، به همراه مرغ در ظرف سرو بریزید.

می‌توانید بادامجان‌ها را همراه مرغ در ظرف تزیین استفاده کنید.

مواد لازم:

مرغ: یک عدد
پیاز درشت: یک عدد
انار ترش دونه شده: سه عدد
ادویه (فلفل، زردچوبه، دارچین) و نمک
مقداری بادامجان سرخ شده برای کنار گذاشتن

“خورشت نارودون ویژه شب یلدا“

عکس روز



رضا فیاضی در نقش ترامپ

با انعقاد تفاهم نامه بین سازمان منطقه آزاد کیش، دانشگاه علم و صنعت و سازمان بنادر و دریا نوردی کشور صورت گرفت!

ایجاد مرکز ملی مقابله با آلودگی های نفتی در جزیره کیش

در کنار دیگر مجموعه های علمی موجب اقدامات موثر و اتفاقات ارزشمندی در حوزه تحقیقات و پژوهش شود. غلامحسین مظفری مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش در پایان آبراه امیدواری کرد با همت، انگیزه و ظرفیت های ایجاد شده، هم افزایی بین سازمان، دانشگاه ها و فعالان این حوزه تقویت شده و زمینه برگزاری رویداد ها و نمایشگاه های متعدد با هدف ارائه و معرفی توانمندی های علمی منطقه آزاد کیش میسر شود.

همچنین اسلامی دربرای بنادر و دریانوردی کشور با ابراز حسرتی از امضای این تفاهم نامه ارزشمند گفت: ما همیشه دوشادوش محیط زیست در اغلب کنوانسیون های بین المللی مربوط به دریا حضور داشته ایم و در شرایط ویژه ای که حجم بالای آلودگی ناشی از فعالیت های داخلی و خارجی کشتی ها و نفت و کشتی ها را شاهد هستیم امضای این تفاهم نامه نوبدبخش فعالیت های موثری است.

وی اظهار داشت: سالانه ۵۳ هزار تونر نفت کشتی وارد خلیج فارس می شود و با توجه به اینکه این منطقه بیشتر اتفاقات بزرگی رقم می زند، که ایمن امر با وجود فعالیت دانشگاه های درجه یک کشور در جزیره دور از ذهن نیست.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش گفت: فراهم شدن امکان استفاده از توانمندی دانشگاه ها توان علمی ما را تا حدی در جزیره ارتقا داده که در حال حاضر مرکز علمی پژوهشکده محیط زیست برای دستاورد های بزرگ گفت: تاکنون کمتر به موضوعات حوزه دریا پرداخته شده است و نباید از این ظرفیت کم نظیر غافل شویم.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش افزود: از ۱۷ کلان شهر دنیا، ۱۳ شهر ساحلی و در حاشیه دریا هستند و به موقعیت های خوبی دست یافته اند ما نیز باید برای تقویت این نقش در کشور تلاش کرده و در جهت ایجاد موقعیت های ویژه از آن بهره بگیریم.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش با بیان اینکه در جزیره کیش ظرفیت های کم نظیری برای فعالیت در حوزه دریا وجود دارد و آغاز فعالیت های گسترده در حوزه دریا ضروری است تصریح کرد: برخی مقدمات حاصل زحمات مدیران مسال های گذشته است و ما باید با بستر سازی های جدید و استفاده بهینه از نتایج تلاش های دو سال اخیر موقعیت های نو ایجاد کنیم.

مظفری اظهار داشت: پژوهشکده محیط زیست بستری مناسب برای دستیابی به اهداف کلان ما در این حوزه است که پس از پیگیری های مستمر و مذاکره با مجموعه های علمی بسیار در دو سال اخیر مورد توجه قرار گرفت و امروز به بهره برداری رسید.

وی در ادامه عنوان کرد: سازمان منطقه آزاد کیش به نفع نهاد حاکمیتی کمک می کند که متخصص ترین

اقتصاد کیش - سازمان منطقه آزاد کیش، دانشگاه علم و صنعت و سازمان بنادر و دریا نوردی کشور با انعقاد تفاهم نامه همکاری امضاء کردند.

به گزارش اقتصاد کیش، غلامحسین مظفری در این مراسم با اشاره به موقعیت استراتژیک کیش، اهمیت مسائل زیست محیطی، اقتصاد دریا محور و بهره برداری هدفمند پژوهشکده محیط زیست برای دستاورد های بزرگ گفت: تاکنون کمتر به موضوعات حوزه دریا پرداخته شده است و نباید از این ظرفیت کم نظیر غافل شویم.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش افزود: از ۱۷ کلان شهر دنیا، ۱۳ شهر ساحلی و در حاشیه دریا هستند و به موقعیت های خوبی دست یافته اند ما نیز باید برای تقویت این نقش در کشور تلاش کرده و در جهت ایجاد موقعیت های ویژه از آن بهره بگیریم.

مدیرعامل سازمان منطقه آزاد کیش با بیان اینکه در جزیره کیش ظرفیت های کم نظیری برای فعالیت در حوزه دریا وجود دارد و آغاز فعالیت های گسترده در حوزه دریا ضروری است تصریح کرد: برخی مقدمات حاصل زحمات مدیران مسال های گذشته است و ما باید با بستر سازی های جدید و استفاده بهینه از نتایج تلاش های دو سال اخیر موقعیت های نو ایجاد کنیم.

مظفری اظهار داشت: پژوهشکده محیط زیست بستری مناسب برای دستیابی به اهداف کلان ما در این حوزه است که پس از پیگیری های مستمر و مذاکره با مجموعه های علمی بسیار در دو سال اخیر مورد توجه قرار گرفت و امروز به بهره برداری رسید.

وی در ادامه عنوان کرد: سازمان منطقه آزاد کیش به نفع نهاد حاکمیتی کمک می کند که متخصص ترین

پشتکار، مهارت های جدید، عزم راسخ و نظم لازم است و برخی دیگر را می توان در عرض یک ساعت برطرف کرد.

بسیاری از افراد هستند که احساس می کنند مشکلات و نگرانی های زیاد سر راه خود دارند، اما ما مراجعه به یک روانشناس می‌تواند که هیچکدام از چیزهایی که درک کرده بودند، مانع ثابت شده است و آن‌ها این تصور را داشتند.

ذهن ما دوست دارد ثابت کند که افکار ما درست هستند، اما وقتی ثابت شود که طرز فکر ما اشتباه بوده است، متوجه خواهیم شد که اشتباه فکر می‌کردیم. بنابراین، پس از اول از خودمان مدارکی نخواهیم تا ثابت شود چیزی که به آن فکر می‌کنیم، مانع واقعی است یا ما آن مشکل کوچک را به عنوان یک مانع برای خود محسوب می‌کنیم.

۳- برداشت های خود را تغییر دهید

اگر می‌خواهید برداشت خودتان از یک مانع را تغییر دهید، باید از خودتان آغاز کنید و برای این کار می‌توانید اعتقاداتتان درباره خودتان را بنویسید و آن‌ها را از دید یک نفر دیگر مقایسه کنید. در این مرحله اگر اعتقاد به نفس کافی نداشته باشید، می‌توانید احساس خواهید کرد که دیگران فقط رفتار خوبی با شما دارند، اما باید نظر خود را برداشت خود را تغییر دهید چرا که شما همان فردی هستید که دیگران او را

دوست دارند.

اختلاف بین آنچه دیگران در مورد شما می‌دانند و آنچه شما از خودتان می‌دانید، اولین ابزار مبارزه شما با مانع است پس اگر می‌خواهید با مانع ششما را از بین ببرید، باید از خودتان شروع کنید و برداشتتان از آن مانع را تغییر دهید. سپس از آن خودتان مدارکی نخواهیم تا ثابت شود چیزی که به آن فکر می‌کنیم، مانع واقعی است یا ما آن مشکل کوچک را به عنوان یک مانع برای خود محسوب می‌کنیم.

۴- اعتقادات جدید بسازید

اگر دوست دارید آن‌ها را مانند اعتقادات، طرز فکر یا نگرش بنامید، اما باید اطمینان حاصل کنید که شما دارای یک اعتقاد اصلی هستید که شما را در مسیر نگرش می‌دارد و باعث می‌شود مانع را از مسیر خود بردارید.

لازم نیست عقیده یا باوری که در خود ایجاد می‌کنید، پیچیده باشد. مهم این است که هر وقت به یاد این عقیده می‌افتید، حس کنید که کار بزرگی انجام داده‌اید و می‌توانید بهترین مرتبه برسد و به قدرت خود افتخار کنید.

۵- اهداف واضح برای خود در نظر بگیرید

دانستن، باور داشتن و همچنین فکر کردن به این که شما انسان بزرگی هستید تنها لزوماً از پیش رو برداشتن مانع نیست و اگر برنامه‌ای نداشته باشید هنگام رویایی فقط رفتار خوبی با شما دارند، اما باید نظر خود را برداشت خود را تغییر دهید چرا که شما همان فردی هستید که دیگران او را

کلید سفارشات

MDF، چوبی

دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

صنایع چوب

حلاج کیش

