

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۳:۰۵ - طلوع آفتاب: ۱۳:۴۴ - ۶:۴۸ - اذان ظهر امروز: ۱۴:۴۸ - ۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۳ - اذان مغرب: ۱۷:۲۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۱	▲ ۲۷	▲ ۲۶
▼ ۱۷	▼ ۱۲	▼ ۱۵	▼ ۱۶	▼ ۱۰	▼ ۸	▼ ۱۳	▼ ۱۸

کودک و نوجوان

## چگونگی رفتار والدین با کودکانی که ترس از تاریکی دارند

یک روانشناس درباره رفتارهای درمان ترس کودکان از تاریکی توضیحاتی داد. مهنوش سبزیان روان درمانگر درباره ترس تاریکی در کودکان اظهار کرد: به طور کلی فوبیا به ترس افراطی و غیر منطقی نسبت به یک شیء یا یک وضعیت خاص می گویند. این روان در مانگر گفت: تحقیقات اخیر بیانگر این موضوع است که ترس از تاریکی ریشه در زندگی ابتدایی بشر دارد، به همین دلیل با تاریکی شدن هوا است، به همین دلیل با تاریکی شدن هوا

به غارها و مکان های امن پناه می بردند. تا از خطرهای احتمالی در امان بمانند. وی افزود: ترس از تاریکی یکی از متداول ترین انواع فوبیا در کودکان است. اکثر کودکان کم و بیش در دورهای از رشد خود با این ترس مواجه شده اند. اگر این ترس ادامه دار باشد بر حوزه هایی مانند خواب کودک، عملکرد روزانه و روابط بین فردی او تأثیر منفی می گذارد و والدین باید جهت رفع مشکل اقدام کنند. سبزیان ادامه داد: تمامی ترس ها دارای علائم مشخصی هستند و در صورتی که برای

مدت شش ماه ادامه داشته باشند، اقدام جدی برای درمان را می طلبند. ترس کودک از تاریکی هم از این قاعده مستثنی نیست. نشانه های جسمانی مانند بالا رفتن ضربان قلب و لرزش و یا تلاش برای فرار از مواجه شدن با مکان تاریک و نشانه های روانی مثل بیقراری و دلهره یا اضطراب بیش از حد در هنگام قرار گرفتن در تاریکی وجود دارند. این روان درمانگر تصریح کرد: از آنجاکه این هراس زیر مجموعه اختلالات اضطرابی است، افکار منفی آزار دهنده ای را در کودک بیدار می کند

سبک زندگی

## اگر این علائم را دارید، دچار اعتیاد اینترنتی هستید

بسیاری از نوجوانان برای رفع نیازهای ارتباطی خود، به شبکه های مجازی روی آورده اند و اعتیاد اینترنتی به یکی از نگرانی های والدین تبدیل شده است. اعتیاد در حالت کلی به معنای عادت کردن بیمارگونه، می تواند در بسیاری از امور، ما را مبتلا کند. اما این روزها یکی از بزرگترین معضلات خانواده ها، اعتیاد اینترنتی نوجوانان است. شبکه های مجازی و سیاست های پشت آن، باعث می شود نوجوانان فکر کنند اگر به آن دسترسی نداشته باشند، چیزی مهمی را از دست داده و بدون آن احساس خلاء می کنند؛ به این ترتیب به مرور زمان وابستگی شان بیشتر و بیشتر می شود و در بعضی موارد حتی به اعتیاد می رسد. از علائم اعتیاد اینترنتی می توان به آشفتگی ذهنی، مشکلات خواب و در موارد جدی تر، تپش قلب، فشار خون بالا، عرق کردن کف دست، عادات بد غذایی و اشاره کرد. این روزها که در سایه بیماری کرونا، دانش آموزان در حال دنبال کردن درس های مدرسه به صورت آنلاین هستند، خانواده ها انواع دستگاه های هوشمند را در اختیار آن ها قرار می دهند تا ابداً فرزندانشان از تحصیل مناسب جا بمانند. اما این که همه دانش آموزان باره های سنی متفاوت دسترسی کامل به فضای مجازی و اینترنت داشته باشند، نگران کننده است. شهریاری روان شاس، در خصوص این که از کجا بدانیم استفاده نوجوان ما از اینترنت بیش از حد عادی است، گفت: نوجوانان در حال حاضر در دو حیطه از اینترنت استفاده می کنند. حوزه اول، مربوط به آموزش و تحصیل آن هاست که زمان بلندی مخصوص خود را دارد و مدرسه آن را تعیین می کند که از این رو خوب است خانواده از برنامه فرزند خود خیر داشته باشد و نظارت لازم را به عمل آورد.

وی در ادامه گفت: حوزه دوم، "فرا مدرسه ای" است و مربوط به فضای مجازی می شود. دانش آموزان برای شرکت در کلاس های خود، شبکه های اجتماعی مختلفی را روی تلفن های هوشمند خود دارند و همین باعث می شود گاهی ناخواسته وارد کانال ها و گروه هایی شوند که برای سن آن ها مناسب نیست و از آن جاکه در شرایط ندرت، امکان خروج از منزل را به آسانی ندارند، برای رفع نیازهای ارتباطی خود، جذب این گروه ها و کانال ها می شوند. به این ترتیب، کرونا شرایط مستعدی را برای اعتیاد اینترنتی فراهم می کند. شهریاری در جواب این سوال که نقش خانواده در ایجاد فضای مناسب و پرنشاط در محیط خانه و تأثیرات آن در جلوگیری از اعتیاد اینترنتی چیست، گفت: نقش خانواده در برنامه ریزی برای اوقات فراغت، به ویژه در دوران تعطیلات، بلکه در همه زمان ها بسیار مهم است. وی با تأکید بر این که خانواده ها توجه داشته باشند لازم نیست برنامه ریزی از قبل تعیین شده و قانون مند باشد، عنوان کرد: همان روابط معمول خانوادگی مثل صحبت و تعامل با هم، غذا خوردن جمعی، حضور فیزیکی، می تواند کمک به سزایی در پویاسازی فضای خانواده بکند. وی در ادامه افزود: این که خانواده بخواهد تمام وقت های آزاد خود را در مکان های تفریحی و در مهمانی ها بگذراند، اتفاقاً سالم نیست و الگوی رفتاری غلطی را در فرزندان به وجود می آورد. هر خانواده باید خودش را مسئول سرگرمی خود بداند نه اینکه دائماً به فضاهای خارجی تکیه کند. شهریاری با تأکید بر این که این فضای مجازی و جذابیت آن نیست که اعضای خانواده را از هم دور کرده، عنوان کرد: این خود خانواده ها هستند که عادات های ارتباطی غلط را پیش گرفته اند و

کاریکاتور



من که باشم در آن حرم که صبا پرده دار حریم حرمت اوست بی خیالش مباد منظر چشم زان که این گوشه جای خلوت اوست هر گل نو که شد چمن آرای ز اثر رنگ و بوی صحبت اوست دور مجنون گذشت و نوبت ماست هر کسی پنج روز نوبت اوست ملکت عاشقی و گنج طرب هر چه دارم ز یمن همت اوست من و دل گر فدا شدیم چه باک غرض اندر میان سلامت اوست فقر ظاهر مبین که حافظ را سینه گنجینه محبت اوست

پرنده گز جریه  
بحری (شاهین یا شاهین بربری نیز نامیده می شود) (نام علمی: Falco peregrinoides): پرنده ای شکاری از سرده شاهین با چینه متوسط (تقریباً اندازه کلاغ) است. شبیه شاهین معمولی است اما کمی لاغرتر بوده و دم بلندتری دارد. بحری در غرب آسیا، شمال آفریقا و مناطق همسایه آن ها در اروپا زندگی می کند. همچنین در ایران نیز یافت می شود و نیاز است در این کشور تحت برنامه حفاظتی قرار گیرد. زیستگاه بحری مناطق نیمه بیابانی و صخره ها و تپه های باز و خشک است. این پرنده گاه زبرگه شاهین معمولی شمرده می شود.

# صنایع چوب

# حلاج کیش

کلیه سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل

بیمه ناهمداخت خانوادہ

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 آسایتس لیختنرینید

دوشنبه ۲۴ آذر ۱۳۹۹، ۲۸ ربیع الثانی ۱۴۴۲، ۱۴ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۳۳ (۱۰۱۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته  
یقیناً خاک و کود لازم است تا گل سرخ بروید.  
اما گل سرخ نه خاک است و نه کود  
« پونگ »

آموزش آشپزی

## “نخودپلو”

طرز تهیه:  
در مرحله اول برنج را پاک کنید و بشویید. سپس آن را در یک کاسه بریزید و به آن مقداری آب گرم اضافه کنید و بگذارید به مدت نیم ساعت خیس بخورد. گوشت را به صورت تکه های کوچک دریاورید و با پیاز تفت دهید. وقتی سفید رنگ شد مقداری آب به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا گوشت خوب بپزد. می توانید کمی آب گوجه فرنگی یا چند عدد گوجه هم به این ترکیب اضافه کنید تا گوشت مزه دار شود. توجه کنید که نمک به گوشت نزدیک که نمک، فلفل، زردچوبه، گل سرخ و دارچین، به مقدار لازم

مواد لازم:  
نخود: ۱ پیمانه  
برنج: ۳ پیمانه  
گوشت: ۵۰۰ گرم  
روغن مایع: به میزان لازم  
نمک: به مقدار لازم  
نمک، فلفل، زردچوبه، گل سرخ و دارچین: به مقدار لازم

آبغوره: به مقدار لازم

عکس روز

زیبا سازی پیست های دوچرخه کیش  
عکس: جعفر همافر

TOPTOURS Group  
تاپ تورز

## گروه هتل های تاپ تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کوروش

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir