اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، 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 مرکزي : کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید ،بلوک B3 ، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷-۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵
eghtesadekish@yahoo.com

بیمه نامه حوادث خانواده

با روزی 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 با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند بزنید

شنبه ۱۸ بهمن ۱۳۹۹، ۲۳ جمادی الثانیه ۱۴۴۲، ۶ فوریه ۲۰۲۱ ،شماره ۳۶۷۲ (۱۰۵۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۸ ـ طلوع آفتاب: ۶:۳۵ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۴۰ ـ اذان مغرب: ۱۷:۵۷

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۴	۲۶	۲۳	۲۵	۲۷	۲۵	۲۵	۲۴
▼	۱۹	۱۳	۱۶	۱۷	۹	۱۱	۱۷	۱۸

نکته

جامعه فرزانگی و سعادت می یابد که خو اندن،
کار روزانه اش می باشد.

« سقراط»

کودک و نوجوان

دود بازی‌های رایانه‌ای در چشم کودکان در روزهای کرونایی؛

باید برای سلامت روان کودکان نسخه شاد پیچید

با توجه به شیوع هرچه بیشتر ویروس کرونا، کودکان یکی از گروه‌های آسیب پذیر هستند که سلامت روح و روان آن‌ها در گرو فراهم کردن فضایی شاد و سرشار از آرامش است.

تقریبا یک سالی می‌شود که با آمدن ویروس کرونا، کودکان خانه نشین شده اند و بیرون رفتن آرزوی آن‌ها شده است، به طوری که پارسای ۱۰ ساله از روزهای خانه نشینی و آرزوهایش این طور می گوید:" از وقتی کرونا اومده، بیرون رفتن واسه من آرزو شده و دلم میخواد همه چی به روزای قبل از کرونا برگرده. " و درسا با تاکید بر این موضوع، ادامه می دهد: "متاسفانه کرونا که اومد ما نمی تونیم بریم گردش و پارک و بازی کنیم. همه چی برامون تکراری شده و مجبوریم خودمون رو با بازیای رایانه ای سرگرم کنیم. البته من دارم سعی می کنم که بیشتر، نقاشی بکشمو کاردستی درست کنم. "

کودکانی که سرگرمی این روزهای برخی از آن‌ها در دنیای گوشی‌های هوشمند و تبلت خلاصه می‌شود، به طوری که آن‌ها اذعان می‌کنند بیشتر اوقات خود را صرف بازی با گوشی و تبلت کرده و خانواده هایشان نیز از اینکه چشم فرزندانشان به این بازی‌ها دوخته شده است گلایه دارند و ابراز نگرانی می کنند.

البته عده اندکی از کودکان هم هستند که با دنیای دیجیتال میانه‌ای ندارند و خانواده هایشان تلاش می کنند که آن ها را از این فضای اعتیادآور دور کنند. رها یکی از این کودکان است که می گوید: " مامان بابام اصن اجازه نمیدن که تبلت داشته باشم، چون می گن هم برای سلامتیت مضره و هم اینکه تنبل میشی. " و مادر او ادامه می دهد: "ما تمام تلاشمونو کردیم که رها از فضای مضر دیجیتال دور باشه و به همین خاطر از بچگی توی کلاسای بازیگری ثبت نامش کردیم و الانم اینقدر درگیر بازی توی پروژه های مختلفه که فرصت بازی با تبلت و رایانه رو نداره. "

داستان کرونا، خانه نشینی و دنیای دیجیتال به همین جا ختم نمی شود، چرا که دود آن‌ها نه تنها به ریه بلکه می تواند به چشم کودکان هم وارد شود و آسیب های جبران ناپذیری را به همراه داشته باشد. به طوری که سلطانی روانشناس کودک در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با مضرات بازی های رایانه ای برای کودکان در دوران کرونایی اظهار کرد: بازی‌های رایانه‌ای که در حال حاضر کودکان استفاده می کنند بسیار خشن هستند که می توانند به روح و روان آن‌ها آسیب‌های جدی وارد کنند تا جایی که تبعات آن‌ها را می توان در بزرگسالی آن‌ها مشاهده کرد. برای این منظور کافی است نگاهی به خشونت های موجود در برخی از خانواده ها انداخت و ریشه آن ها را در کودکی افراد جستجو کرد.

دود بازی‌های رایانه‌ای در چشم کودکان در روزهای کرونایی/ باید برای سلامت روان کودکان نسخه شاد پیچید

وی گفت: استفاده افراطی از بازی‌های رایانه‌ای هم به جسم کودکان آسیب وارد کرده و هم سلامت روان آن‌ها را خدشه دار می کند که این موضوع خود را در طول زمان نشان می دهد.

راحیل شمسایی با اشاره به پیامدهای ناشی از ویروس کرونا اظهار کرد: ویروس کرونا درس تلخی است که دارای پیامدهای مختلفی است و از الان باید توجه کنیم پس از تمام شدن کرونا چه کارهایی انجام خواهیم داد؟ آیا از خود و عملکردمان در این مدت رضایت داریم؟ آیا آن گونه که باید شرایط سرشار از آرامشی را برای خود و خانواده فراهم کرده ایم و کارهایمان را به بهترین شکل انجام داده ایم؟ یا به مسائلی که بار منفی و آسیب زایی دارند عادت کرده ایم؟ چرا که استفاده از این استراتژی ها در شرایط بحران نشان دهنده تفاوت ما از سایر موجودات است تا پس از گذراندن این دوره سخت متوجه شویم که به چه نقطه مثبتی دست پیدا کرده ایم.

وی بیان کرد: تفاوت‌های افراد در نحوه عملکرد آن ها در شرایط بحرانی مشخص می‌شود، به طوری که اگر شرایط خوب باشد و ما خوب عمل کنیم و انرژی مثبت داشته باشیم و به هم بخندیم، هنر نکرده‌ایم و این مسائل یک چیز عادی است. اما اگر شرایط سخت شد و ما توانستیم شرایط را کنترل و مدیریت کنیم و آن طور که شایسته است عمل کنیم، آن زمان است که کار خاصی انجام داده‌ایم.

این روانشناس تصریح کرد: بالاخره کرونا هم به پایان می رسد و آن چه که مهم است این است که ما در زمان محدودی باید بر خلاف میل باطنی خود عمل کنیم تا در نهایت سرانجام خوبی را رقم بزنیم که در این میان، توانایی ما و دستاورد حاصل از آن بسیار زیباتر از سختی‌هایی است که در حال حاضر متحمل می‌شویم.

شمسایی با اشاره به پیامدهای منفی کرونا روی فعالیت و بازی کودکان گفت: اتفاقی که در دوران کرونا افتاده این است که بچه‌ها برای درس خواندن و پیگیری درس‌های خود و همچنین سرگرم شدن وارد فضای مجازی شده‌اند و شاید روزی، بسیاری از ما فکر نمی‌کردیم که به کودکان خود در سنین پایین، گوشی، تبلت یا رایانه بدهیم، اما متأسفانه، به دلیل شرایط کنونی و به خاطر کرونا و وضعیت درس دانش‌آموزان این اتفاق افتاده و این مسئله شامل حال اغلب افراد شده است و به دلیل سرگرمی کودکان و همچنین پیگیری دروس دانش‌آموزان، استفاده کودکان از تبلت و تلفن همراه بیشتر هم شده است.

وی تاکید کرد: برای کاهش این معضل باید راهکاری در نظر گرفت و چاره‌ای اندیشید و این مسئله را کنترل کرد تا استفاده کودکان از تبلت و تلفن همراه بیش از حد نباشد، چرا که متأسفانه، این فضا باعث شده است تا اعضای خانواده نیز تا حد زیادی از یکدیگر دور شوند.

وی ادامه داد: ما معمولا توصیه می‌کنیم باید فضای مشترک بین اعضای خانواده را بیشتر کرد تا اعضای خانواده با یکدیگر فعالیت مشترک بیشتری داشته باشند که برای این منظور، اعضای خانواده می‌توانند با یکدیگر آشپزی کنند یا همه اعضا در کنار هم به نظافت منزل بپردازند و یا تلویزیون نگاه کنند و سرگرمی های مشترک و متناسبی با یکدیگر داشته باشند که این فعالیت‌های مشترک باعث می‌شود کودکان به وضوح مشاهده کنند که پدر و مادرشان گوشی‌های خود را کنار گذاشته‌اند و زمانی را برای با هم بودن اختصاص داده اند و آن ها نیز به پیروی از بزرگسالان و سرگرم شدن خود، ناخودآگاه فضای مجازی را کنار می گذارند.

شمسایی افزود: اولین توصیه به خانواده ها، ایجاد یک فضای مشترک بین اعضای خانواده در ایام کرونا و بالاخص در زمان های آزادی است که اعضای خانواده در خانه و در کنار یکدیگر هستند.

وی تصریح کرد: به جز ایجاد فضای مشترک، پدران و مادران می‌توانند برخی از بازی‌های دوران کودکی خود مانند اسم و فامیل، پانتومیم و فعالیت‌هایی مانند مشاعره را با فرزندان خود انجام دهند که این کار نه تنها باعث می شود تمرکز کودکان افزایش پیدا کند، بلکه فضای مشترک بین والدین و فرزندان بیشتر شود و فرزندان کمتر به فضای مجازی مراجعه کنند.

این روانشناس گفت: پدران و مادران حتما باید سعی کنند که این فعالیت ها را خوشایند و مطلوب فرزندان خود کنند و زمان باکیفیت و آرامی را در کنار یکدیگر داشته باشند و در این میان، آن ها نباید از بازی‌های حرکتی که می‌توانند با فرزندان خود انجام دهند غافل شوند.

شمسایی ادامه داد: زمانی که والدین به کودکان خود توجه نکنند آن ها بیشتر سراغ تبلت و موبایل می روند، چرا که وقتی فعالیت والدین و فرزندی خوشایند باشد، آن‌ها هم کمتر به سراغ تبلت و تلفن همراه و دنیای مجازی می‌روند.

این روانشناس تاکید کرد: در حال حاضر و به دلیل ویروس کرونا، فضا به گونه‌ای شده است که مراجعه فرزندان به تبلت و تلفن همراه ناگزیر شده است، اما والدین می‌توانند برنامه‌هایی را روی تبلت یا تلفن همراه برای فرزندان خود در نظر بگیرند که ایرانی و مطابق با الگوها و فضای جامعه ما هستند تا آن‌ها از این برنامه‌ها استفاده کنند و به جای اینکه کودکان خودشان از فضای اینترنت برای خود بازی دانلود کنند، بهتر است که پدر و مادر برای آن‌ها این کار را انجام دهند تا شرایط را به بهترین شکل ممکن مدیریت کنند.

با توجه به اینکه هنوز کرونا مهمان خانه‌های ما است و نمی‌توان برای رفتن آن نسخه پیچید، مراقب باشیم که از فراهم کردن فضای شاد و سالم برای کودکان خود غافل نشویم.

آموزش آشپزی

"کوفته‌کرمانشاهی"

مواد لازم:

برنج : ۲ پیمانه
گوشت چرخ کرده : ۲۰۰ گرم
پیاز :یک عدد متوسط
گوجه : یک عدد تخم مرغ : یک عدد
سرکه :۲ قاشق غذاخوری
نعنا خشک :یک قاشق
شکر :۳ قاشق غذا خوری
نمک، فلفل، زردچوبه: به میزان دلخواه
روغن : به میزان لازم

طرز تهیه:

کوفته از غذاهای سالم و مقوی ایرانی می باشد که در هر خطه ایرانی با روش خاصی آن را تهیه می کنند. در این مطلب ما می خواهیم طرز تهیه کوفته کرمانشاهی را به شما آموزش دهیم که برای این کار باید ابتدا برنج را در ظرفی با مقداری آب و نمک روی شعله گاز قرار بدهید و بگذارید تا حدودا نیم پز شود. در ظرف دیگری گوشت چرخ کرده را به همراه یک پیاز که آن را شسته پوست کنده و رنده کرده اید بریزید و با یکدیگر به کمک دست هایتان آن ها را ورز دهید. بعد از این مرحله برنج های نیم پزتان را به مواد گوشت چرخ کرده اضافه کنید و دوباره ورز دهید تا کاملا گوشت کوفته تان حاضر شود.از مواد کوفته مقداری بردارید و آن را به حالت یک دایره کوفته در بیاورید، بعد از اینکعه تمام مواد گوشتتان تمام شد در قابلمه ای که می خواهید کوفته را بگذارید یک عدد گوجه فرنگی را رنده کنید و آن را سرخ کنید و روی آن کمی آب بریزید سپس به آن سرکه و شکر را نیز به این ترکیب اضافه کنید. کوفته ها را درون این ترکیب بگذارید تا بپزند ۴۵ دقیقه زمان برای این کار کافی می باشد.

عکس روز

محله چاهستانی‌ها بندرعباس

عکس: رهبر امامدادی

مسابقات
دو و میدان
زیرنظر فردین محمدزاده مربی تیم ملی
و علی خدیور عضوتیم ملی دو و میدانی
ویژه آقایان و بانوان
دهه فجر
در ۲ ماده ۱۰۰ متر و ۴۰۰ متر
همراه با جوایز نفیس
شرکت برای
علاقمندان آزاد است
تلفن هماهنگی:
۰۹۳۸۱۶۰۰۱۰۴
با رعایت پروتکل‌های بهداشتی
زمان: ۹۹/۱۱/۱۹ ساعت ۱۶
مکان: استادیوم شماره یک المپیک کیش

کاریکاتور

شعر

دلا مباش چنین هرزه گرد و هرجایی
که هیچ کار ز پیشت بدین هنر نرود
مکن به چشم حقارت نگاه در من مست
که آبروی شریعت بدین قدر نرود
من گدا هوس سروقامتی دارم
که دست در کمرش جز به سیم و زر نرود
تو کز مکارم اخلاق عالمی دگری
وفای عهد من از خاطرت به در نرود
سیاه نامه‌تر از خود کسی نمی‌بینم
چگونه چون قلمم دود دل به سر نرود
به تاج هدهدم از ره مبر که باز سفید
چو باشه در پی هر صید مختصر نرود
بیار باده و اول به دست حافظ ده
به شرط آن که ز مجلس سخن به در نرود

پرندگاه‌جزیره

چکاوک:

چکاوَک پرنده‌ای خوش‌آواز با پر و بالِ رگه‌رگه و قهوه‌ای است که اغلب در حال پرواز آواز می‌خواند. چکاوک‌ها روی زمین بیشتر راه می‌روند یا می‌دوند. معمولاً ناخن انگشتِ عقبی پای آنها دراز، راست و نوک‌تیز است. اغلب به‌طور دسته‌جمعی دیده می‌شوند. نر و ماده آنها همشکل است. روی زمین آشیانه می‌سازند و از دانه‌ها، حشرات و نرم‌تنان تغذیه می‌کنند. خانواده چکاوک عمدتاً در نیمکره شرقی زندگی می‌کنند. شاید معروفترین چکاوک، چکاوک آسمانی است که در سراسر اروپا و نواحی معتدل آسیا از جمله ایران زندگی می‌کنند. بلندیَش به ۱۸ سانتیمتر می‌رسد.

صنایع چوب
حلاج کیش
کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۶۹۸۲۵۲