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 B۳ ، 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

یکشنبه ۱۹ بهمن ۱۳۹۹، ۲۴ جمادی الثانی ۱۴۴۲، ۷ فوریه ۲۰۲۱ ،شماره ۳۶۷۳ (۱۰۵۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

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

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

کودک و نوجوان

نکات تربیتی مهمی که همه والدین باید بداند

به صحبت های فرزندانتان گوش دهید

گوش دادن به صحبت های کودک، برقراری تماس چشمی و قطع نکردن صحبت های او در تقویت اعتماد به نفس آنها موثر است. اگر کودکتان از شما پیشنهاد یا کمک نمی خواهد این کار را انجام ندهید و در عوض سولاتی از او بپرسید، مثلا "در رابطه با موضوعی خاص، چه نظری داری؟" گوش دادن به کودک باعث ترغیب آنها به ادامه ارتباط می شود.

به فرزندانتان اجازه اشتباه بدهید

کودکان خوشحال می دانند که چطور می توانند با مشکلی کنار بیایند زیرا با اشتباه کردن در زمینه های مختلف مثل ریختن شیر و .. یاد گرفته اند که چطور باید مسائل را حل کنند. روانشناسان کودک بیان می کنند بچه ها وقتی اولین بار کاری را درست انجام نمی دهند نیاز به حمایت دارند تا به تلاش خود ادامه دهند. بنابراین وقتی کودکان این نوع تفکر را یاد بگیرند احتمال بهبود مهارت حل مسئله و موفقیت آنها در بزرگسالی بیشتر است.

قدردانی را به فرزندانتان بیاموزید

یکی از سریعترین راه ها برای رسیدن به شادی قدردانی است. مطالعات نشان می دهد قدردانی با افزایش حس رفاه شخصی ارتباط دارد. اگر کودکان، سپاسگزار داشته های خود باشند، بیشتر احساس شادی می کنند. علاوه بر این خانواده هایی که در طول روز، لحظاتی مانند صرف غذا را در کنار هم سپری می کنند کودکان سالم تری تربیت می کنند.

با فرزندانتان اوقاتی را خارج از منزل بگذرانید

برخی از روزهای هفته را به بیرون رفتن و گردش در طبیعت اختصاص دهید. بر اساس مطالعات، تفریح در فضایی خارج از منزل، باعث افزایش روحیه ، تخیلات و کاهش پرخاشگری می شود و زمانی را فراهم می کند که بیشتر روی فعالیت ها و اقدامات خود تمرکز کنید. به طور مثال فعالیت هایی مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، قایق رانی یا گردش در طبیعت به رفع استرس کمک می کند.

فرزندانتان را به خاطر آنچه که هستند ستایش کنید

انسانها اتفاقات بد را بیشتر از خاطرات خوب به یاد می آورند و آنها را مرور می کنند. احساسات منفی مانند عصبانیت و ترس، باعث ترشح نوعی مواد شیمیایی می شوند که تاثیر قوی تر نسبت به احساسات مثبت مانند امید ، الهام و شادی را دارد.

تحقیقات نشان می دهد برای مقابله با این مسئله باید کودک را بیشتر مورد تعریف و تمجید قرار دهید، همچنین کار باید به نحوی انجام بگیرد که تاثیر بیشتری داشته باشد. هنگامی که کودک به دلیل باهوش بودن، مورد ستایش قرار می گیرد ، شادی در او تقویت می شود. علاوه براین کودک را باید به خاطر تلاش های او در هر زمینه مثبتی، مورد ستایش قرار دهید.

سرگرمی مشترک با فرزندنتان داشته باشید

بازی کردن را به دلیل افزایش سن کنار نگذارید زیرا بهترین بخش از دوران کودکی، بازی کردن است. با کودک خود بازی کنید تا او با روشهای مختلف بازی آشنا شود.

دلسوزی را به فرزندانتان بیاموزید

دلسوزی دو نوع است:دلسوزی نسبت به خود و دیگران . بسیاری از کودکان این پیام را از والدین خود دریافت می کنند که:"وقتی خوب هستی تو را دوست دارم " یا "من تو را دوست دارم تا وقتی که من را دوست داری". آموختن دلسوزی به کودک به معنای نشان دادن عشق بی قید و شرط است. به کودک خود نشان دهید چطور می تواند همدل و مراقب دیگران باشد. در مطلب " آموزش همدلی و درک احساسات دیگران به کودکان " در بخش های قبلی نمناک در این باره کامل صحبت کردیم.

عشق را به فرزندانتان نشان دهید

عشق را می توان با در آغوش گرفتن ، نوازش و بوسیدن سایر اعضای خانواده به فرزند خود نشان داد. سیستم حسی بدن، برای رفع نیازهای ما با اجتماع ساخته شده و تماس فیزیکی و لمس کردن یکی از راه های ارتباط و تقویت احساسات مثبت در انسانها می باشد.

تعدیل احساسات را به فرزندانتان یاد بدهید

قشر جلوی مغز عواطف را تعدیل می کند و به تأثیر و تعامل والدین حساس است. به طور مثال کودک قبل از شام یک کوکی می خواهد و شما درخواست او را رد می کنید، در این صورت بیشتر بچه ها ناز می کنند و اگر به خواسته خود نرسیده باشند شروع به غر زدن و سپس فریاد زدن می کنند.

در این شرایط شما به فریاد او واکنش نشان می دهید و با دادن کوکی به کودک، به او یاد داده اید که جیغ زدن راه موثری برای رسیدن به خواسته هایش است. همچنین اگر عصبانی شوید، کودک این واکنش شما را می آموزد. به جای رفتارهای نامناسب، از واکنش عاطفی مناسب الگوبرداری کنید و وقتی کودک نیز رفتار شما را تکرار کرد او را تشویق کنید.

به سوالات فرزندانتان پاسخ دهید

اگر کودک بپرسد "باشگاه آقایان چیست" چه باید بگویید؟ به نظر کارشناسان، بزرگترها تمایل دارند تا به سوالات کودکان پاسخی کامل دهند ، اما باید توجه داشت که بیشتر کودکان تمایلی به شنیدن جزئیات نا خو شا یند ندارند و باید به آنها توضیح ساده و در عین حال صادقانه بدهید.

از مقایسه فرزندانتان با کودکان دیگر بپرهیزید

به هیچ وجه کودک خود را با کودکان دیگر مقایسه نکنید زیرا هر انسانی نقاط قوت و ضعف خود را دارد و علاوه بر این، مقایسه کردن تاثیر منفی بر روحیه کودک می گذارد.

با فرزندانتان پازل بازی کنید

در سنین کودکی مغز کودکان انعطاف پذیری بالا و توانایی توسعه مهارت ها را دارد، به همین دلیل بهتر است در این دوران آنها را با زبانهای خارجی، کتابها، چیدن پازل و ...آشنا کنید.

فرزندانتان را وادار به رقابت کنید

والدین باید به کودکان خود رقابت سالم را آموزش دهند و به آنها بیاموزند که همیشه در زندگی برد و باخت وجود دارد.

با فرزندانتان خوب صحبت کنید

کلماتی که در حین صحبت با فرزند خود یا حتی دیگران استفاده می کنید تاثیر زیادی روی مهارت گفتاری کودک در آینده دارد، به همین دلیل باید در انتخاب کلمات دقت لازم را داشته باشید.

درست غذا خوردن را به فرزندانتان یاد بدهید

به کودک خود درست غذا خوردن را از همان ابتدای کودکی که شروع به خوردن غذا می کند، بیاموزید تا مانند سایر رفتارهای مرتبط با سبک زندگی برای او تبدیل به عادت شود.

نکته

برخی زندگی نمی‌کنند، مسابقه دو گذاشته‌اند! می‌خواهند به هدفی که: در افق دوردست دارند برسند. در حالی که نفس‌هایشان به شماره افتاده! می‌دوند وزیبایی اطراف خود را نمی‌بینند

« جین‌وبستر»

آموزش آشپزی

"نان گردویی خانگی"

مواد لازم:

آرد: ۲ پیمانه
شکر: سه چهارم پیمانه
کدو حلوایی: ۱ پیمانه
گردو: ۱ پیمانه
ماست: ۱ پیمانه
تخم مرغ: ۲ عدد
روغن مایع: نصف پیمانه
جوش شیرین: نصف قاشق چایخوری
کره: به مقدار لازم
بیکینگ پودر: نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:

ابتدا گردو را در غذاساز خرد کرده و با کره کمی تفت دهید.
در یک ظرف شکر، روغن، ماست و تخم مرغ را ریخته و با همزن مخلوط کنید.
کدو حلوایی را رنده و با مواد مخلوط کنید.
سپس آرد، بیکینگ پودر، جوش شیرین و نمک را نیز به مواد اضافه و هم بزنید.
قالب مورد نظر را چرب و کمی آرد بپاشید.
مایه نان گردویی را در داخل قالب بریزید.
فر را در دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد تنظیم کنید و چند دقیقه صبر کنید تا گرم شود.
سپس قالب نان را به مدت ۴۰ دقیقه در فر بگذارید تا روی آن طلایی شود.

عکس روز

این روزهای بندر شهید حقانی بندرعباس

عکس: امیرحسین خورگویی

صنایع چوبی
حلاج کیش

کاریکاتور

شعر

قسمت حوالتم به خرابات می کند
هر چند کاین چنین شدم و آن چنان شدم
آن روز بر دلم در معنی گشوده شد
کز ساکنان درگه پیر مغان شدم
در شاهراه دولت سرمد به تخت بخت
با جام می به کام دل دوستان شدم
از آن زمان که فتنه چشمت به من رسید
ایمن ز شر فتنه آخرزمان شدم
من پیر سال و ماه نیم یار بی‌وفاست
بر من چو عمر می گذرد پیر از آن شدم
دوشم نوید داد عنایت که حافظا
باز آ که من به عفو گناهت ضمان شدم

برنامه اکران فیلمهای جشنواره فجر در کیش

یکشنبه ۱۳۹۹/۱۱/۱۹

خط فرضی	۱۹:۰۰ تا ۲۱:۰۰
روزی روزگاری آبادان	۲۱:۳۰ تا ۲۳:۳۰
خط فرضی	۲۴:۰۰ تا ۱:۳۰ بامداد

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