

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۷:۰۵ - طلوع آفتاب: ۰۶:۳۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۱ - اذان مغرب: ۱۷:۵۸

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۲۵ | ▲ ۲۶ | ▲ ۲۴ | ▲ ۲۵ | ▲ ۲۷ | ▲ ۲۴ | ▲ ۲۵ | ▲ ۲۴ |
| ▼ ۱۸ | ▼ ۱۳ | ▼ ۱۵ | ▼ ۱۶ | ▼ ۱۰ | ▼ ۸ | ▼ ۱۶ | ▼ ۱۹ |

کودک و نوجوان

روش حمایت والدین در شرایط سخت فرزندان

اخیرا شاهد تغییرات غیر قابل پیش بینی بوده ایم و همه چیز از تعطیلی مدارس تا دور کاری؛ باعث شده است تا ماندن در خانه به یک چالش واقعی برای والدین در سراسر جهان تبدیل شود. خیر خوب این است که در حال حاضر تحقیقات زیادی برای درک چگونگی واکنش کودکان نسبت به بلاهای طبیعی یا انسانی انجام شده است زیرا زوال روزمره به کودکان احساس امنیت می دهد و مرزها و انتظارات مشخصی را برای آن ها فراهم می کند.

۱- ارتباطی آرام و حمایتی برقرار کنید

روابط والدین با کودکان می تواند بسیار توانایی آن ها در یادگیری و ارتباط با دیگران تاثیر بگذارد. تحقیقات نشان می دهد که وقتی کودکان از جانب یک بزرگسال دلسوز حمایت شوند، سازگاری و مقاومت بیشتری خواهند داشت. اگر چه معمولاً این حمایت از سوی والدین است اما می تواند از جانب عمه، دایی، معلم، همسایه، مربی یا حتی خواهر و برادر هم باشد.

در حقیقت، یک مطالعه ۴۰ ساله در مورد اختلالات طولانی مدت فقر و اختلال عملکرد خانواده بر کودکان نشان می دهد که یکی از قوی ترین مسواری که کودکان به دور از خانواده تاب می آورند حمایت یک بزرگسال

است. به طور یقین والدین نیز احساس اضطراب می کنند و فرزندان از حالات و احساسات آن ها الگو می گیرند. به عبارتی، اگر آرام باشید فرزندان نیز احساس اطمینان می کنند و اگر به نظر مضطرب یا ترسیده باشید فرزندان نیز احساس اضطراب و استرس خواهد کرد. با توجه به این نکته بسیار مهم است که از نحوه رفتار و بیان خود با فرزندان آگاه باشید بنابراین اگر احساس اضطراب می کنید اجازه ندهید کودکان نیز احساس ناامنی کنند. پس این امر ارزش وقت گذاری دارد و باید روش های مدیریت و غلبه بر استرس را برای خود تمرین کنید.

۲- استفاده بیش از حد از رسانه ها مضر است

مطالعات انجام شده بروی کودکان پر خاشاکر نشان می دهد که میزان یا مدت قرار گرفتن آن ها در معرض رسانه ها باعث این امر شده است و این فرقی نمی کند که در معرض مستقیم رسانه ها باشند یا غیر مستقیم. بر اساس تحقیقات کودکانی که در معرض اخبار استرس آور رسانه ها قرار گرفته بودند طی ۷ هفته بعد دچار اختلال پس از استرس تروماتیک شده بودند. البته محافظت کامل از کودکان در برابر اخبار ناراحت کننده واقع بیانه نیست اما ایده خوبی است

سبک زندگی خواب، ورزش و تفکر مثبت؛ ۳ مورد ضروری برای موفقیت

چرای اهمیت آن ها بحث خواهیم کرد. **زیاد بخوابید**

در دوران مدرن، افراد زیادی از کمبود خواب رنج می برند. چندین عامل مختلف باعث این امر شده و اولین عامل آن هم زندگی پر مشغله و پر استرس است. هنگامی که به طور دائم مشغله زیادی دارید، داشتن یک خواب راحت سخت خواهد بود. به این ترتیب، وقتی یک روز طولانی و استرس زا داشته باشید، آرایش خاطر و خواب رفتن شما گاهی اوقات دشوار است. دومین عاملی که باعث کمبود خواب در دوران مدرن می شود، نور مصنوعی به ویژه نور تلفن های هوشمند یا رایانه است. بسیاری از مردم ساعات آخر شب را با تلفن یا رایانه خود درگیر می شوند تا لحظه ای که می خواهند بخوابند، می گذرانند. اگرچه این سبک نور مداوم می تواند مغز شما را فریب دهد تا جایی که بر این تصور باشید که هنوز روز است و تولید ملاتونین را کند کرده و خوابیدن در شب را سخت می کند. اگر چه می خواهید هر روز در بهترین حالت خود باشید، ضروری است که بر این چالش ها غلبه کرده

بعضی اوقات، وقتی می خواهیم در زندگی شغلی و شخصی خود به موفقیت برسیم، تمرکز بر ابتدایی ترین و ساده ترین اولویت ها سودمندترین کاری است که می تواند انجام دهد. برای این ترسی می گوید: وقتی به بدن و ذهن خود مودری را بدهید که برای تعالی لازم هستند، نتایج خوبی در پی خواهد داشت. مهم نیست که به چه چیزی امیدوارید یا چه چیزی را به دست می آورید، موفقیت اساسی سه مورد مهم دارد که از آن جمله می توان به خواب، ورزش و مثبت اندیشی اشاره کرد.

در مطلب زیر، هر یک را شرح خواهیم داد و در مورد



کاریکاتور

لطیفه ایست نهانی که عشق از او خیزد که نام آن نه لب لعل و خط زنگار نیست جمال شخص نه چشم است و زلف و عارض و خال هزار نکته در این کار و بار دلدار نیست قلندران حقیقت به نیم جو نخرند قبا ای اطلس آن کس که از هنر عاریست بر آستان تو مشکل توان رسید آری عروج بر فلک سروری به دشواریست سحر کرشمه چشمت به خواب می دیدم زهی مراتب خوابی که به ز بیداریست دلش به ناله میازار و ختم کن حافظ که رستگاری جاوید در کم آزار نیست

شعر

برنامه اکران فیلمهای جشنواره فجر در کیش

دوشنبه ۱۳۹۹/۱۱/۲۰

ستاره بازی ۲۱:۰۰ تا ۱۹:۰۰

یدو ۲۳:۳۰ تا ۲۱:۳۰

ستاره بازی ۲۴:۰۰ تا ۱۳:۰۰ بامداد

بیمه نامه حوادث 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 را بل بخند ز بیاتر می شود

به آسایش لیفت بزنید

دوشنبه ۲۰ بهمن ۱۳۹۹، ۲۵ جمادی الثانی ۱۴۴۲، ۸ فوریه ۲۰۲۱، شماره ۲۴۷۴ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

ذهن های بزرگ درباره ایده ها بحث می کنند، ذهن های معمولی درباره رخدادها، ذهن های کوچک درباره افراد.

«النور روزولت»

آموزش آشپزی

«شیرینی قیطونی»

مواد لازم:

آرد نرینج: ۱۱۰ گرم / آرد شیرینی: ۲۲۰ گرم / پودر قند: ۳۰۰ گرم / آرد نخودچی: ۷۰ گرم / روغن جامد: ۳۰۰ گرم / گلاب: نصف پیمانه / پودر زنجبیل: نصف ق ق / پودر هل: نصف نصف ق ق / پودر نارگیل: یک پودر پسته: به مقدار کافی

طرز تهیه:

ابتدا روغن جامد را در یک ظرف بریزید و با کمک یک هم زن دستی آن را هم بزنید تا کمی نرم شود. سپس پودر قند را به روغن اضافه کرده

و دوباره با همزن هم بزنید تا پودر قند و روغن ترکیب شوند. هر سه ارد را در ظرف دیگری الک کنید. سپس همان ظرفی که این سه ارد الک شده در آن هست را درون مواد شکر آرام آرام با الک اضافه کنید و شروع به هم زدن کنید. در ادامه پودر زنجبیل و هل را نیز اضافه کرده و به آرامی با سبزر انگشتان ورز دهید. روی خمیر را با استفاده از یک دستمال تمیز بپوشانید و بگذارید تا حدود یک ساعت در دمای محیط بماند. خمیر آماده شده را به همراه یک کاسه گلاب، یک کاسه پودر پسته، یک کاسه پودر نارگیل و هر چیز دیگری که دوست دارید روی شیرینی تان بریزید روی سطح کارتان قرار بدهید. به اندازه یک گردو از مواد خمیر بردارید و آن را گلوله کنید. فر را در



بزرگداشت روز زن در تامین اجتماعی کیش

پانیز

مرکز خرید بین المللی

خریدت رو شیرین کن!

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیز، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فر دوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۲۱ / مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰

ما را در اینستاگرام دنبال کنید @panizmall

www.panizmall.com

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

صنایع چوب

حلاج کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲