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 مرکزی: 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

دوشنبه ۲۷ بهمن ۱۳۹۹، ۳ رجب ۱۴۴۲، ۱۵ فوریه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۷۸ (۱۰۶۲ 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: ۵:۱۳ - طلوع آفتاب: ۶:۲۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۵ - اذان مغرب: ۱۸:۰۲

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۶	۲۶	۲۳	۲۴	۲۷	۲۷	۲۴	۲۵
▼	۱۸	۱۳	۱۵	۱۶	۹	۶	۱۶	۱۸

نکته

امواج زندگی را بپذیر؛ حتی اگر گاهی
تو را به عمق دریا ببرند، آن ماهی آسوده
که بر سطح دریا میبینی، مرده است...

کودک و نوجوان

والدین چگونه هیجانات منفی کودک خود را مدیریت کنند؟

امروزه اگرچه دیدگاه ما نسبت به هیجانات در حال تغییر است، اما هنوز باورهای غلطی داریم که ریشه در گذشته نسلی ماست و نسبت به آن ناآگاهیم.

باورهای اشتباه در نهایت بر روی احساس ناخوشایندی ما و درنتیجه بر روی توانایی‌مان برای «تنظیم هیجانی» و «تاب‌آوری» ما اثر می‌گذارد. این مجموعه‌ی عوامل بر سبک فرزندپروی مان اثر مستقیم می‌گذارد. تا جایی که می‌تواند رابطه‌مان را با فرزندانمان مخدوش کند. اینجا همان جایی است که می‌گوییم «من همه کار کردم اما نمی‌دانم چرا فرزندم رفتارهایش اینگونه است».

جملاتی که نباید به فرزندان بگوییم

برای شروع بیاید تمام جملاتی که در کودکی‌مان شنیده‌ایم را با خود تکرار کنیم. جملاتی که ناخودآگاه در زمان استیصال آن‌ها را ناخودآگاه در مواجه با فرزندمان بیان می‌کنیم. عباراتی مانند:

مثل بچه‌ها رفتار نکن

اگر همین طور به گریه کردن ادامه بدی مطمین باش برات چیزی که می‌خواهی را نمی‌خرم. سریع برو تو اتاقت. دیگه اعصاب گریه‌هات ندارم. هروقت دیدی دیگه گریه نمی‌کنی برگرد.

خیلی بچه بدی شدی. دیگه مامان/بابای تو نیستم

مثل بچه‌های ضعیف رفتار نکن.

در زندگی روزمره خود بارها با این موضوع روبه رو شده‌اید که در مواقع شادی فارغ از درست یا غلط بودن واکنشتان به راحتی عمل می‌کنید. اما در مواقعی که قرار است به هیجانات منفی مانند خشم یا غم واکنش نشان دهید، دیگر آن راحتی را برای عمل کردن ندارید. به طور مثال بیشتر بزرگسالان برای حضور در مجالس ختم و همدلی با فرد غم‌دیده به سختی عمل می‌کنند. در طول زندگی ما یاد گرفته‌ایم برای مواجه با این دست هیجانات از سرکوب و نادیده گرفتن استفاده کنیم. به عبارتی هنگامی که احساسات‌مان خوب نیستند، و انرژی موجود در بدن ما ناراحت کننده است، معمولاً هرکاری می‌کنیم تا حواس خودمان را از آن هیجانات ناخوشایند دور کنیم. برخی از ما حتی ممکن است به رفتارهای اعتیادآوری نظیر پرخوری، مصرف داروهای قانونی یا غیرقانونی، اعتیاد به کار، گذراندن ساعت‌ها زمان در اینترنت، درگیری با قمار، و یا هر فعالیت اعتیادآور دیگری روی بیاوریم. درگیری دراین فعالیت‌ها باعث می‌شود تا ناراحتی را از بین ببریم یا آن ناراحتی را با «احساس خوب» جایگزین کنیم. حقیقت این است که برای همه‌ی ما سخت است که ببینیم فرزندانمان عصبانی، غمگین، مضطرب و تحت استرس هستند. گرایش طبیعی ما این است که بخواهیم موانع را رفع کنیم و اوضاع را سر و سامان بدهیم و کاری کنیم که آنها خوشحال و بانشاط باشند، اما این رویه به آن‌ها نمی‌آموزد که چطور احساسات ناراحت کننده‌ی شان را مدیریت کنند.

چهار توصیه‌ی کاربردی برای افزایش تحمل نسبت به هیجان های «ناخوشایند» فرزندان:

۱. به یاد داشته باشید که شما والد کودک خود هستید. پس مانند مشاورین با او صحبت نکنید. کودک در آن لحظه با هیجانش به سمت شما آمده است. پس منطقش در آن لحظه خاموش است و به دنبال راهکار نیست. تنها چیزی که نیاز دارد این است که والدش حس او را بفهمد. پس فقط آنچه می‌بینید و می‌شنوید را منعکس کنید: به نظر می‌آید خیلی ناراحت هستی یا منم وقتی مثل تو این اتفاق برام می‌افتاد حالم خیلی بد بود.

۲. اگر در آن لحظه هیچ جمله‌ای به ذهنتان نمی‌رسد با زبان بدنتان با او صحبت کنید. اگر اجازه داد او را در آغوش بگیرید و یا با تکان‌های سر او را تایید کنید.

۳. اگر شدت هیجان کودکتان زیاد است و احساس می‌کنید هر لحظه در حال انفجار است؛ خودتان را مانند مخزنی برای خالی شدن او قرار دهید. اما به خاطر داشته باشید که هیجانات او را بپذیرید نه رفتارهای نامناسبش را. کودک حد و فاصله خود را با والدین باید بداند. اگر شروع به زدن و برخورد فیزیکی با شما داشت، به آرامی دست‌های او را بگیرید و به او متذکر شوید که اگر به این کار ادامه دهد شما نمی‌توانید به او کمک کنید. اجازه دهید که آن‌ها بدانند شما برای آن‌ها و در کنارشان هستید، اما اگر بخواهند رفتارهای نامناسبی نشان دهند که آزاردهنده است، شما از آن‌ها فاصله می‌گیرید.

۴. سریعا به او راه حل ندهید. در زندگی خود دیده‌اید که تاب‌آوری افراد در نتیجه تجربه شرایط سخت بالا رفته است. اگر فرزندان ما هیچ مشقت و سختی‌ای را تجربه نکنند، نمی‌توانند مهارت تاب آوری و انعطاف پذیری را در خود رشد بدهند

آموزش آشپزی

"لوز پسته ای"

مواد لازم:
شکر: ۱۵۰ گرم
آب: ۱۵۰ گرم
پسته: ۱۵۰ گرم
پودر هل و گلاب: به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا باید در ظرفی شکر را به همراه آب روی شعله گاز قرار بدهید و بگذارید تا شکر و آب حل شده و به جوش بیایند در ادامه گلاب و پودر هل را نیز به این مواد اضافه کنید و هم بزنید تا کاملا مواد با یکدیگر حل شده و شربت غلیظی آماده شود.

ظرف حاوی شهد را از روی شعله گاز بردارید و بگذارید شهد تان کمی خنک شود.

ظرف جداگانه دیگری بردارید و مقدار گفته شده پسته را درون آن بریزید سپس شربت غلیظ شده تان را به آرامی به پودر پسته اضافه کنید و ترکیب کنید تا کاملا به حالت خمیر در بیاید و چسبندگی مطلوبی به دست آید.

در ظرف بزرگی مانند سینی ته ظرف را سلفون و یا کیسه فریزر بکشید و و روی آن مقداری پودر پسته بریزید و خمیرتان را روی آن بریزید و با کمک یک گوشکوب و یا قاشق آن را صاف کنید تا یک ورقه صاف و منسجم از این خمیر داشته باشید. سینی را درون یخچال بگذارید و اجازه دهید تا شیرینی فرم بگیرد. با کمک یک چاقو که کمی آن را خیس کرده اید و آن را لوزی لوزی برش بزنید.

عکس روز

بندر کوهستک هرمزگان با قدمتی از دوران زندیه و قاجاریه

سبک زندگی

نحوه جلوگیری از حواس پرتی و انجام دادن کارها

برایان تریسی می گوید: از فناوری که ما را به همه چیز و همه متصل می کند تا منابع سرگرم‌کننده بی پایان در اطراف ما، زندگی مدرن یک زمین خاکی پر از حواس‌پرتی است که می تواند هر روز شما را از پیشرفت باز دارد.

می‌دانیم که این یک مسئله اصلی است، زیرا سؤالات زیادی هم در این زمینه به وجود می‌آید.

چند سؤال معمول عبارتند از:

چگونه می‌توانم از حواس‌پرتی در محل کار جلوگیری کنم؟

چگونه می‌توانم از حواس‌پرتی جلوگیری کنم؟

درمورد اینکه حواس من توسط تلفنم پرت شده است، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

بنابراین، اگر می‌خواهید از موفقیت شغلی و شخصی خود اطمینان حاصل کنید، مهم است که تا حد ممکن از این عوامل حواس‌پرتی جلوگیری کنید. اگر به دنبال راهی برای جلوگیری از حواس‌پرتی و بهره‌وری بیشتر به صورت روزانه هستید، در اینجا ٤ نکته عالی برای بررسی وجود دارد.

از یک شب قبل برای روز خود برنامه‌ریزی کنید

برای ارزش داشتن یک برنامه زمانی، چیزی برای گفتن وجود دارد. هنگامی که از شب قبل برای هر روز خود برنامه‌ریزی می‌کنید، حواس‌پرتی را بیشتر از آنچه در آن‌ها وجود دارد، مشاهده خواهید کرد. چیزی که پیشرفت شما را متوقف می‌کند و شما را به برنامه‌ای که از قبل برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اید، نمی‌رساند.

آنچه که من انجام می‌دهم:

هر روز بعد از ظهر، قبل از اینکه روزتان به اتمام برسد، وقت بگذارید و برای برنامه‌هایی که می‌خواهید روز بعد به طور کامل انجام دهید و برنامه‌ای را که می‌خواهید در آن روز رعایت کنید، برنامه‌ریزی کنید و برای این منظور، آن‌ها را در یک سررسید یا در یک سند اکسل در رایانه خود بنویسید. این‌ها می‌تواند وظایف مربوط به کار باشد که می‌خواهید انجام دهید و همچنین زمان استراحتی که می‌خواهید در آن برنامه‌ریزی کنید. اگر بتوانید روز خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید، به احتمال زیاد به آن برنامه پایبند هستید و از حواس‌پرتی که می‌تواند آن را از بین ببرد، جلوگیری می‌کنید.

اینترنت خود را قطع کنید

اینترنت و همه چیزهایی که دسترسی به آن را فراهم می‌کند، حواس پرتی شماره یک دوران مدرن است. در حالی که بسیاری از افراد به صورت آنلاین کار می‌کنند و بنابراین قادر به جلوگیری استفاده از اینترنت در حین کار نیستند، اما در حین انجام کارهای روزمره، آفلاین شدن راهی عالی برای جلوگیری از هرگونه حواس‌پرتی است. حداقل، گوشی هوشمند خود را کنار بگذارید و فقط گاه گاهی در زمان تعطیلات آن را چک کنید. نوتیفیکیشن‌های یک تلفن همراه حواس‌پرتی بزرگتری نسبت به رایانه متصل به اینترنت محسوب می‌شوند. علاوه بر این، درست است که آفلاین بودن باعث افزایش بهره‌وری شما حین کار کردن می‌شود، اما همین مسئله می‌تواند در زمان خارج از محل کار نیز برای شما بسیار سودمند باشد. کمی وقت بگذارید تا از اینترنت جدا شوید و واقعاً از دنیا و افراد اطراف خود لذت ببرید. به انجام این کار عادت کنید و بدانید که اگر این کار را انجام دهید، به احتمال زیاد، اوقات فراغت خود بسیار تازه و لذت‌بخش خواهد بود.

زود از خواب بیدار شوید

صبح‌ها زودتر روز خود را آغاز کنید. ساعت‌های اولیه صبح باارزش‌ترین ساعت‌های کل روز هستند. با شروع روز نه تنها انگیزه و عزم شما بیشتر خواهد شد، بکه با گذشت روز عوامل حواس‌پرتی معمولاً بیشتر می‌شوند. سعی کنید در ساعات اولیه صبح به پروژه‌هایی بپردازید که بیشترین تمرکز شما را نیاز دارند. اگر شما قادر به بیدار شدن و شروع به کار در ساعات آرام و ساکت صبح زود باشید، قبل از اینکه بیشتر مردم روز خود را شروع کنند و قبل از اینکه بیشتر حواس‌پرتی شروع شود، برایتان خیلی بهتر است. هرچه بیشتر از ساعات بدون حواس‌پرتی صبح زود استفاده کنید، بهره‌وری بیشتری خواهید داشت. تنظیم روال صبحگاهی به شما در انجام این کار کمک می‌کند.

محل کار خود را خلوت کنید

بی‌نظمی و حواس‌پرتی دست به دست هم می‌دهند. هر تکه از وسایل نامرتب موجود در فضای شما یک منبع انحراف فردی است و به طور کلی، درهم ریختگی حتی بیشتر از هر مسئله‌ای می‌تواند باعث حواس‌پرتی شود. تمرکز حواس، هنگامی که در اطراف شما بی‌نظمی و هرج و مرج وجود دارد، بدون شک سخت خواهد بود. شلوغی همچنین شما را مجبور می‌کند تا برای جستجوی موارد مورد نیاز خود وقت بگذارید، که به نوبه خود پنجره‌ای برای جدا شدن از آنچه باید تمرکز کنید را ایجاد می‌کند.

کافی است برای مرتب کردن فضای خود وقت بگذارید و یک فضای کاری و زندگی را منظم و بدون سر و صدا ایجاد کنید. وقتی کارتان تمام شد، احتمالاً محیطی خواهید داشت که تمرکز در آن بهتر از گذشته باشد. اصلاح متداول‌ترین عوامل حواس پرتی تلاش کمی را می‌طلبد، اما زمان زیادی را در بهره‌وری می‌خواهد. به همین دلیل، مهم است که وقتی راهی برای بهینه‌سازی روال خود پیدا می‌کنید، حواستان به تمرکز باشد و سریع اقدام کنید.

کاریکاتور

شعر

دی پیر می فروش که ذکرش به خیر باد
گفتا شراب نوش و غم دل ببر ز یاد
گفتم به باد می‌دهدم باده نام و ننگ
گفتا قبول کن سخن و هر چه باد باد
سود و زیان و مایه چو خواهد شدن ز دست
از بهر این معامله غمگین مباش و شاد
بادت به دست باشد اگر دل نهی به هیچ
در معرضی که تخت سلیمان رود به باد
حافظ گرت ز پند حکیمان ملالت است
کوته کنیم قصه که عمرت دراز باد

پرندگان جزیره

بَحری (شاهین یا شاهین بَربَری نیز نامیده می‌شود) (نام علمی: Falco pelegrinoides):

پرنده‌ای شکاری از سردهٔ شاهین با جثهٔ متوسط (تقریباً اندازهٔ کلاغ) است. شبیه شاهین معمولی است اما کمی لاغرتر بوده و دم بلندتری دارد. بحری در غرب آسیا، شمال آفریقا و مناطق همسایه آنها در اروپا زندگی می‌کند. همچنین در ایران نیز یافت می‌شود و نیاز است در این کشور تحت برنامه حفاظتی قرار گیرد. زیستگاه بحری مناطق نیمه بیابانی و صخره‌ها و تپه‌های باز و خشک است. این پرنده گاه زیرگونهٔ شاهین معمولی شمرده می‌شود.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹