

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 - ۴۴۴۲۴۹۶۸ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۷۱۶-۶۵۲
 eghtesadekesh@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۵ - اذان مغرب: ۱۹:۵۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۵	▲ ۳۹	▲ ۳۴	▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۴۱	▲ ۳۸	▲ ۴۰
▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۵	▼ ۲۷

سبک زندگی

پیری دوره ای تازه از زندگی

پیری فرایندی است که متوقف نمی شود و تنها با داشتن زندگی سالم و مراقبت های ویژه می توان این دوران را به دوران مطلوب و لذت بخش، توأم با سلامتی تبدیل کرد. سلامت سالمندان یکی از مسائل و مشکلات بهداشتی در اکثر جوامع است و مقابله با این مشکلات نیازمند سیاست گذاری و برنامه ریزی های دقیق و صحیح است. مسلمانان کشورهای در حال توسعه که برنامه فراگیر در این زمینه ندارند با مشکلات زیادی مواجه هستند. نیازهای جسمانی در سنین پیری از اهمیت فراوانی برخوردار هستند و مسائل روانی ناشی از سالمندی نیز تحولات بسیاری در روش زندگی این گروه بوجود می آورد. در دوره سالمندی شخص ممکن است بدلیل محدودیت های مربوط به تغییرات برای بدست آوردن نیازهای اساسی به کمک دیگران نیاز داشته باشد. در این راستا، آموزش بهداشت و شیوه زندگی سالم به سالمندان و افراد خانواده آنان امر مهمی است که می تواند بسیاری از مشکلات ناشی از تغییرات پیری را کنترل و یا به تعویق انداخته و سلامتی سالمندان را حفظ نماید.

رازهای سلامت در سالمندی

هیچ کس از اینکه طول عمر زیادی داشته باشد و در تمام مراحل زندگی نیز از سلامت و شادابی جسمی و روحی هم برخوردار باشد، بدش نمی آید. اما داشتن سلامت جسمی در طول زندگی ملزم مرعایات کردن مسائلی مانند تقویت توان ذهنی، رژیم غذایی سالم، تشویق به تحرک داشتن، انجام معاینات دوره ای، داشتن سبک زندگی مطلوب و... است.

مراقب سالمندان باید بدانند:

برای افرادی که از والدین سالخورده و مسن نگهداری و مراقبت می کنند لازم است تا به نکاتی توجه داشته باشند:

- آگاهی کامل از شرایط جسمی، بیماری های زمینه ای، سن، خلقیات و عادات سالمند.
- آگاهی کامل از شرایط روحی، علائق و نیازها.
- توجه به بیماری و نوع داروهای مصرفی سالمند.
- داشتن رابطه دوستانه و درک درستی از شرایط سالمند.
- پرهیز از ترحم و دلسوزی بی جا، که ممکن است سالمند را نگران کند.
- کمک به سالمند برای توانایی انجام کارهای جانبی و متنفره مانند (حمام کردن، پارک بردن، پیاده روی و غیره؛ البته با اطلاع خانواده).
- تهیه غذاهای متناسب با سن سالمند، و با توجه به بیماری های خاص او.
- کمک به سالمند در نظافت منزل در انجام وظایف خود به درستی.
- اصغر عبداللهی روانشناس درباره سلامت سالمندان و وظایف فرزندان در قبال آنها اظهار کرد: توجه به مسئله سالمندی در جامعه بحث ارزشمندی است و موجب تحکیم بنیان خانواده می شود، لذا ایام سالمندی مشکل نیست بلکه می تواند دوره شکوفه نشاط و عزت نفس باشد و بیماریهای اجتناب ناپذیر را با روحیه شاد پشت سر گذاشت.
- وی با اشاره به افزایش سطح امید به زندگی و نقطه شروع دوره سالمندی از سن ۶۰ سالگی، بیان کرد: در دهه های گذشته سطح امید به زندگی پایین تر بود و سن سالمندی

کودک و نوجوان

چند ترند برای ایجاد استقلال و اعتماد به نفس در کودکان



کسب استقلال و مهارت در کودکان از سنین اولیه تولد شروع می شود و بچه ها به طور طبیعی و غریزی دوست دارند کارهای خود را انجام دهند و یاد بگیرند.

مسئولیت نهایی والدین، آماده کردن فرزند برای دستیابی به استقلال واقعی است. پدر و مادر در صورتی می توانند این وظیفه را به خوبی انجام دهند که فرزندشان به هنگام ترک خانه و آماده شدن برای شروع و ساختن بنای یک زندگی جدید، دارای اعتماد به نفس باشند.

استقلال آن نقش مهمی می تواند داشته باشد.

نیکنام با اشاره به رشد روانی کودک در سنین دو تا پنج سالگی افزود: پدر و مادر فرض می کنند فرزند خود در این سنین لجباز شده، اما این لجبازی در واقع نشان دهنده شکل گیری استقلال و نوعی ابراز وجود است و کودک می خواهد بدون وابستگی کاری انجام دهد.

وی ادامه داد: در این دوره والدین با فراهم کردن محیط برای یادگیری و انجام کار مثل (غذا خوردن، لباس پوشیدن و...)، و بی اشاره به گذراندن درست اصول تربیتی از کودکی تا نوجوانی تصریح کرد: حالا نوجوان فردی مستقل و با اعتماد به نفس است که می خواهد هویت خودش را بسازد و خانواده گمان نمی کنن فرزند لجباز تر شده بلکه دوران نوجوانی به استقلال، حمایت و تشویق بیشتری از سمت والدین و مدرسه برای رشد و ترقی لازم دارد.

کسب استقلال و مهارت در کودکان از سنین اولیه تولد شروع می شود و بچه ها به طور طبیعی و غریزی دوست دارند کارهای خود را انجام دهند و یاد بگیرند.

مسئولیت نهایی والدین، آماده کردن فرزند برای دستیابی به استقلال واقعی است. پدر و مادر در صورتی می توانند این وظیفه را به خوبی انجام دهند که فرزندشان به هنگام ترک خانه و آماده شدن برای شروع و ساختن بنای یک زندگی جدید، دارای اعتماد به نفس باشند.

استقلال و عزت نفس از تباطی عمیق با یکدیگر دارند. خود دانسان وقتی وظایفی را که زندگی بر عهدش قرار داده را انجام می دهد، خود را با دیدی مثبت تر ارزیابی می کند و زمانی که مهارت های جدید می آموزد، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند، کمتر به دیگران اتکا و احساس ارزش قائل شدن برای شخصیت خود را بیشتر رشد می دهد.

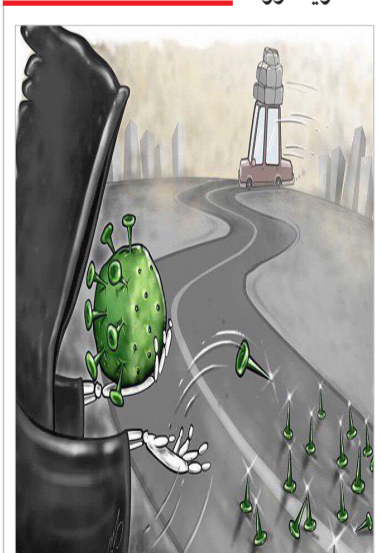
روش های تقویت استقلال در کودکان

روش های بی شماری وجود دارد که با استفاده از آنها می توان کودکی مستقل پرورش داد. این روش ها کمک می کنند که بسدن نیاز به مدیریت، همه چیز توسط شما و فرزندتان موجب شود تا

شهریار

گذار آرد مه من گاهگاه از اشتباه اینجا فدای اشتباهی کارد او را گاهگاه اینجا مگر ره گم کند کو را گذار افتد به ما یارب فراوان کن گذار آن مه گم کرده راه اینجا کله جا ماندش این جا و نیامد دیگرش از بی نیاید فی المثل آری گوش افتد کلاه اینجا نگویم جمله یا باش و ترک کامکاران کن چو هم شاهی و هم درویش گاه آنجا گاه اینجا هوای ماه خرگاهی مکن ای کلیه درویش نکتجهد موب کیوان شکوه پادشاه اینجا توفی آن نوسفر سالک که هر شب شاهد توفیق چراغت پیش پا دارد که راه اینجا و چاه اینجا بیا کز دادخواهی آن دل نازک تر نجانم کندورت را فرامش کرده با آینه آه اینجا سفر مپسند هرگز شهریار از مکتب حافظ که سیر معنوی اینجا و کنج خانقاه اینجا

کاریکاتور



نکته

هر گز نگران آینده ی نا معلوم نباشید، همه چیز برای خدا معلوم است با تمام قلب خود به خدا اعتماد کنید، او به شما نشان خواهد داد باید کدام مسیر را انتخاب کنید آغاز اضطراب پایان ایمان است و آغاز ایمان واقعی پایان اضطراب است « جورج مولر »

تعمیر نفتکش آرگودر مجموعه ایزوایکو

بندر عباس پایان یافت



اقتصاد کیش - عملیات نفتکش آرگو (ARGO) به عنوان نخستین پروژه تعمیراتی شرکت مجتمع کشتی سازی و صنایع فراساحل ایران (ایزوایکو) بندرعباس در سالجاری در حوض خشک این مجموعه صنعتی پایان یافت.

مدیرعامل مجتمع کشتی سازی و صنایع فراساحل ایران در حاشیه ورود این نفتکش به نفتکش گفت: این نفتکش با طول ۲۲۸ متر، عرض ۲۳ متر و ارتفاع ۱۹ متر با وزن ۵۶ هزار تن برای دومین بار جهت تعمیرات اساسی به ایزوایکو آمده است که نشان از رضایت مندی و اعتماد شرکت ملی نفتکش جمهوری اسلامی ایران به توان داخلی صنعت دریایی کشور دارد.

حمیدرضا بیان اصل افزود: تعمیر اساسی این نفتکش از ۲۱ فروردین ماه امسال آغاز شد که باعث به کارگیری ۵۰۰ نیروی کار به شکل مستقیم گردید و بی پایان داشت: رنگ و سند بلاست، تعمیر لوله ها و شیر آلات، الکترو موتور، موتور اصلی و تعمیرات سازه از جمله تعمیراتی است که بر روی این نفتکش غول پیکر انجام شد. مدیرعامل مجتمع ایزوایکو اظهار داشت: مجتمع کشتی سازی و صنایع فراساحل ایران یک منطقه صنعتی اقتصادی است

یکشنبه ۲۶ اردیبهشت ۱۴۰۰، ۴ شوال ۱۴۴۲، ۱۶ می ۲۰۲۱، شماره ۳۷۳۲ (۱۱۱۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۱۱ از چهل قاعده شمس تبریزی

کلماتی که برای توصیف پروردگار به کار می بریم، همچون آینه ای است که خود را در آن می بینیم. هنگامی که نام خدا را می شنوی ابتدا اگر موجودی ترسناک و شرم آور به ذهنت بیاید، به این معناست که تو نیز بیشتر مواقع در ترس و شرم به سر می روی. اگر هنگامی که نام خدا را می شنوی ابتدا عشق و لطف و مهربانی به یاد بیاید، به این معناست که این صفات در وجود تو نیز فراوان است.

آموزش آشپزی

حلوای عطر و طعمی بی نظیر



مواد لازم:
 آرد گندم ۲ پیمانه
 شکر ۱ پیمانه
 روغن ۱ پیمانه
 گلاب نیم پیمانه
 پودر هل یک دوم قاشق چای خوری
 پودر زعفران یک دوم قاشق چای خوری
آماده سازی شیره حلوای:
 برای تهیه شیره باید شکر، آب، گلاب، زعفران و هل را مخلوط کنید و درون قابلمه ای روی حرارت ملایم قرار دهید تا حدود ۱۰ دقیقه بجوشد.



عکس روز

عکس: اشرف زابلی / ساحل کیش

صنایع چوبی

حلاج کیش

کلیه سفارشات
 MDF، چوبی
 دکوراسیون غرفه
 و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی
 درخت سبز - صنعت ششم - پلاک R61
 تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲