

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۲ - اذان مغرب: ۲۰:۰۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۴۱	▲ ۳۶	▲ ۳۰	▲ ۴۴	▲ ۴۵	▲ ۴۰	▲ ۴۴
▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۹

سبک زندگی

## با چند گام مهم حالتان را خوب کنید!



داشتهن حال خوب در این روزهای پرفراز و نشیب بسیار مهم است چرا که می‌توانیم به خودمان کمک کنیم. فاطمه کوهپایه زاده، روانشناس در رابطه با برخی از روش‌ها به منظور بهبود حال خوب اظهار کرد: راهکارهایی وجود دارند که به عنوان تمرینات عملی، از درمان رفتاری شناختی بر محور ذهن آگاهی گرفته شده اند و رویکردی خوب در زمینه کنترل اضطراب و افسردگی هستند. وی بیان کرد: هر روز صبح، دورنمایی از روزتان را مشاهده کنید. اضطراب و افسردگی اغلب ذهن ما را با مشکلات و ترس‌های باقی‌مانده پر می‌کنند، انگار که ما قربانی شرایطمان هستیم. به همین منظور، باید سناریو را تغییر دهید و صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید پیش از هر چیزی تصمیم بگیرید که قرار است چه روزی داشته باشید و چه افکاری در ذهنتان خواهید داشت؟ از چه چیزهایی لذت خواهید برد؟ چه کسانی را دوست خواهید داشت؟ یا هر چالش و مشکلی که روبرو شوید از چه دریچه‌ای به آن‌ها نگاه خواهید کرد؟ شما نویسنده سناریوی هر روزتان هستید. پس تصمیم بگیرید چه چیزهایی ارزش صرف انرژی و تمرکزتان را دارند. این روانشناس تصریح کرد: نگرانی، تکرار شونده و بی‌فایده است اما معمولاً می‌تواند به شما این احساس را بدهد که گویی دارید روی مشکلات کار می‌کنید و حل مسئله واقعی، شیوه ای متمرکز برای پیدا کردن راه حل هاست. اگر امروز نگران هستید ببینید آیا واقعا مشکلی برای حل کردن وجود دارد یا این که ذهنتان در حال مشکل سازی و نگران کردن شماست و اگر واقعا مسئله ای وجود داشت سپس انرژی ذهنی‌تان را به سمت حل مسئله ای موثر تغییر جهت دهید و با رویکرد مسئله مدار نه هیجان مدار مسائلتان را ارزیابی و حل کنید. کوهپایه زاده گفت: اگر دوست دارید یک روز بدون مشکل و راحت را شروع کنید، تمرکزتان را روی این بگذارید که اگر مشکلی پیش آمد چگونه واکنش نشان دهید و حرکت‌های موثر از خودتان احساس رضایت داشته باشید.

کودک و نوجوان

## کتاب؛ یار مهربانی که باید فرزندانمان را از کودکی با آن آشتی دهیم

خواندن کتاب از کودکی باعث شکل‌گیری شخصیت اجتماعی فرد می‌شود. مطالعه کردن به همه انسان‌ها این فرصت را می‌دهد که از دنیای خود به دنیای دیگر سفر کنند چرا که می‌توانند بین صفحات کتاب با هر چرخند و در زندگی شخصیت‌های خیالی و گاهی غوطه‌ور شوند و از فرهنگی کاملاً متفاوت با فرهنگ خود اطلاعات زیادی پیدا کنند. کودکان هم می‌توانند مطالعه کردن کتاب‌های متناسب با سن خود، کلمات و عبارات جدید را یاد بگیرند و طیف وسیعی از احساسات را تجربه کرده و مهارت و دانش‌های متفاوتی را کسب کنند. زیرا کودکان به دلیل پتانسیل یادگیری که دارند تأثیر مطالعه در رشد آن‌ها بسیار زیاد است و مطالعات بسیاری هم، مزایای مطالعه کردن کودکان را تایید می‌کنند. والدین و معلمان می‌توانند از کتاب‌خوانی برای کودکان و تربیت آن‌ها نهایت بهره‌رایی را ببرند و به این اطمینان دست پیدا کنند که مطالعه کردن، بخش مهم و اساسی از برنامه روزانه کودکان است. بسیاری از تحقیقات انجام‌شده حاکی از این است که مطالعه کردن می‌تواند مزایای زیادی برای رشد کودک به همراه داشته باشد؛ به طوری که یکی از مطالعات انجام‌شده نشان می‌دهد که مطالعه کردن می‌تواند در مهارت‌های بعدی سوادآموزی و تحصیل، تسهیل تعامل اجتماعی بین افراد بزرگسال و کودکان و تشویق کردن کودکان به تعامل و ارتباط برقرار کردن با دنیای اطرافشان بسیار کمک کننده باشد. خواندن کتاب باعث به وجود آمدن یک ثباتی در کودکان می‌شود با لایحه آن دسته که در شرایط دشوار بزرگ می‌شوند زیرا به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند بر این به متن واقعیت دسترسی پیدا کنند این‌ها همه مزیت‌های مطالعه کردن برای کودکان نیست چرا که این مهم، می‌تواند مزایای دیگری نیز برای رشد آن‌ها داشته باشد که از آن جمله می‌توان به رشد شناختی کودکان اشاره کرد زیرا دانش شناختی به چگونگی درک و تفکر افراد در خصوص دنیای خود با توجه به هوش، استدلال، پرورش زبان و پردازش اطلاعات اشاره می‌کند. وقتی شما به عنوان افراد بزرگتر، برای کودکان کتاب می‌خوانید فضایی را برای آن‌ها به وجود می‌آورید که درک عمیقی از دنیای خود داشته باشند و ذهن آن‌ها را با دانش زمینه‌ای پر می‌کنید و همین باعث می‌شود که کودکان از این دانش زمینه‌ای به دست آمده برای درک کردن هر آنچه که می‌بینند می‌شنوند می‌خوانند استفاده کنند و این موضوع به رشد شناختی آن‌ها نیز کمک می‌کند. همدلی و همدردی کردن واقعتاً این است که وقتی همه ما کتاب می‌خوانیم خود را درون قصه‌ای می‌کناریم که پیش روی ماست و این موضوع به ما اجازه می‌دهد که همدلی و همدردی را تجربه کنیم، زیرا خود را جای شخصیت‌های قصه می‌گذاریم و می‌توانیم احساس آن‌ها را درک کنیم. همین موضوع هم برای کودکان صدق می‌کند چرا که وقتی کودکان با شخصیت‌های قصه‌هایی که می‌خوانند آشنا می‌شوند با آن‌ها هم‌زاد پنداری کرده‌اند از این احساس و تفکر برای همدلی کردن با افراد دیگر در دنیای واقعی استفاده می‌کنند. علاوه بر این، کودکان با کتاب می‌توانند درک بیشتری از احساسات باستان آوردند و افراد دیگر را درک کنند که این موضوع به رشد اجتماعی آن‌ها نیز کمک زیادی می‌کند. باید بدانیم که درک عمیق داشتن از یک کتاب می‌تواند ما را به جاهای مختلفی، چون شهر، کشور و یا حتی جهانی دیگر ببرد. بنابراین، وقتی برای یک کودک کتاب خوانده می‌شود و یا خودش این کار را می‌کند، چیزهای زیادی درمورد آن مکان‌ها و اتفاقات‌های مختلف یاد می‌گیرد این در حالی است که اگر با مطالعه هیچ‌گونه آشنایی و میانه‌ای نداشته باشد نمی‌تواند این فرصت خوب را داشته باشد. ایجاد روابط قوی و محکم تر مطالعه کردن برای کودکان می‌تواند مزیت دیگری نیز داشته

کاریکاتور



عبیدزاکانی

ای خط و خال خوشت مایه سودای ما  
ای نفسی وصل تو اصل تمنای ما  
چونکه قدم مینهد شوق تو در ملک جان  
صبر برون میجهد از دل شیدای ما  
چتر همایون عشق سایه چو بر ما فکند  
راه خرابات پرس گر طلیعی جای ما  
از رخ زیبای تو قبله‌گه عام را  
کعبه دیگر نیاد دلبر ترسای ما  
مردم لولی و شیم ما که وسجده کدام  
رای هریمت گرفت عقل سبک رای ما  
صوفی افسرده را زحمت ما گو مده  
رو تو و محراب زهد ما و چلیپای ما  
رطل گرانا را دست تانهی ای عبید  
زانکه روان میرد عمر سبک پای ما

نکته

جهنم یعنی وابستگی؛  
وابستگی به  
قضاوت دیگران...  
افراد بسیاری در جهنم  
بسر می‌برند،  
زیرا سخت و وابسته به داوری  
دیگرانند...!  
ژان پل سارتر

### دبیر ستاد ثبت نام آموزش و پرورش استان:

## ۴۵ هزار دانش آموز کلاس اولی در مدارس هرمزگان پذیرش می‌شوند

اقتصاد کیش - دبیر ستاد ثبت نام آموزش و پرورش هرمزگان پیش بینی کرد: در سال تحصیلی جاری (۱۴۰۰-۱۴۰۱) ۱۴۰۱ طبق آمار صورت گرفته بیش از ۴۵ هزار دانش آموز کلاس اولی وارد مدارس استان شوند. حوریه حاجی زاده با اعلام این خبر به رسانه‌ها با اشاره به دستورالعمل ابلاغی ثبت نام دانش آموزان افزود: در سال تحصیلی گذشته نزدیک به ۴۲ هزار دانش آموز پایه اول وارد مدارس هرمزگان شدند که این آمار با رشد ۱۰ درصدی در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۴۰۱ روبرو خواهد بود. دبیر ابلاغ دستورالعمل ثبت نام دانش آموزان به مناطق آموزش و پرورش هرمزگان، ثبت نام کلاس اولی ها از یکم خردادماه جاری آغاز شده و تا پایان مرداد ۱۴۰۰ ادامه دارد. وی ادامه داد: با توجه به مراجعه حضوری والدین به مدارس و شیوع بیماری کرونا، ضرورت دارد اهتمام ویژه‌ای برای راه اندازی سامانه‌های الکترونیکی و مراجعه غیر حضوری در نظر گرفته شود. تدابیر و تمهیدات لازم و استفاده از ظرفیت‌های فن آوری جهت ثبت نام الکترونیکی دانش آموزان مورد نظر است و با توجه به مشارکت حداکثری دانش آموزان و اولیاء در فضای آموزش مجازی، اطلاع‌رسانی از طریق شبکه شاد و معرفی مدارس از طریق سامانه‌های الکترونیکی، جنسیت، دوره تحصیلی صورت می‌گیرد. معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش هرمزگان سنن ثبت نام دانش آموزان پایه اول ۶ سال تمام عنوان کرد و افزود: تمامی متولدین روز اول مهر ۱۳۹۲ می‌توانند در پایه اول ابتدایی ثبت نام نمایند.

یکشنبه ۹ خرداد ۱۴۰۰، ۱۸ شوال ۱۴۴۲، ۳۰، ۲۰۲۱، شماره ۳۷۴۲ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۸ از چهل قاعده شمس تبریزی  
هیچ‌گاه نومید مشو. اگر همه درها هم به رویت بسته شوند، سرانجام او کوره راهی مخفی را که از چشم همه پنهان مانده، به رویت باز می‌کند. حتی اگر هم اکنون قادر به دیدنش نباشی، بدان که در پس گذرگاه‌های دشوار باغ‌های بهشتی قرار دارد. شکر کن! پس از رسیدن به خواسته‌ات شکر کردن آسان است. صوفی آن است که حتی وقتی خواسته‌اش محقق نشده، شکر گوید.

### آموزش آشپزی

## فالوده طالبی

مواد لازم:  
طالبی تازه و شیرین: ۱ عدد بزرگ  
یخ قالبی: ۱ پیمانه  
گلاب: ۱ قاشق غذاخوری  
عرق نسترن: ۱ قاشق غذاخوری  
عسل در صورت تمایل: ۲ قاشق غذاخوری  
برگ گل محمدی: برای تزیین  
طالبی را از وسط نصف کنید و هسته‌هایش را در بیورید. سپس پوست آن را بکنید و خرد کنید.

طالبی‌های خرد شده را به همراه تکه‌های یخ، عرق نسترن، عسل و یک قاشق گلاب داخل دستگاه مخلوط‌کن بریزید و هم‌زنید تا یخ کاملاً خرد شود. وقتی فالوده آماده شد آن را داخل لیوان بریزید و با چند برگ گل محمدی تزیین کنید. نوش جان  
برای اینکه نوشیدنی فالوده طالبی شما شیک تر سرو شود برای تزیین آن می‌توانید فالوده طالبی را داخل همان پوست طالبی بریزید و با قاشق سرو کنید و یا می‌توانید از اسکوپ‌های طالبی داخل فالوده استفاده کنید.  
مقدار عسل را می‌توانید با توجه به میزان شیرین بودن طالبی کمتر یا بیشتر کنید.



عکس: مرتضی استازاده

## صنایع چوبی

# حلاج کیش



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

کلیه سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه  
و منزل

# اقتصاد کیش

## پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه