

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۳ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۴۲	▲ ۴۴	▲ ۴۱	▲ ۴۲
▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۹

سبک زندگی

قدرت هنر درمانی در بهبود حالات روحی

هنری در زندگی وجود دارند که قدرت احساسات ما را تحریک می کنند و پاسخ های قانع کننده ای را به شیوه هنر ارائه می دهند چرا که در تمامی اشکال مختلف، هنر ابزاری قدرتمند برای بیان است و یک هنرمند می تواند از طریق ابزارهای بصری، به گونه ای خاص با دیگران ارتباط برقرار کند و تعامل داشته باشد؛ به طوری که از کلمات فراتر برود و در بهبود روابط، خوب عمل کند که این نشان می دهد نقش هنر درمانی در این میان، بسیار موثر است. هنر به دلیل کیفیت جذابی که دارد ابزاری فوق العاده مفید در روان درمانی و مشاوره است که در این میان، فعالیت های خلاقانه می تواند به صورت هنر درمانی به نوعی زبان تبدیل شوند که به افراد این امکان را دهند تا افکار و احساساتی را بیان کنند که بیان آنها بسیار دشوار یا دردناک است.

هنر درمانی چیست؟
هنر درمانی، خود نوعی درمان است که از هنر و رسانه های هنری به منظور کمک به افراد در کشف افکار و عواطف به روش های منحصر بفرد و بیان بصری استفاده می کند. هنر درمانی برای نوجوانان شامل استفاده از هنرهای تجسمی و روند خلاقیت در یک محیط درمانی حمایتی است و هدف ما در هنر درمانی، حمایت، ترمیم و بهبود سلامت روانشناختی، جسمی شناختی و معنوی نوجوانان است و این موضوع بیان معناست که درمان توسط یک متخصص آموزش دیده و واجد شرایط که دانش هنری و تجسمی مانند نقاشی، عکاسی، مجسمه سازی و سایر اشکال هنری و فرآیند خلاقیت و نظریه ها و تکنیک های مشاوره دارد، انجام می شود. اغلب بیماران بر این تصور هستند که هنر درمانی به تجربه یا استعداد خاصی نیاز ندارد و شاید هر اثر

هنری به دلیل کیفیت، دقت و زیبایی که دارد مورد انتقاد و قضاوت قرار نمی گیرد و روش های مورد استفاده در آثار هنری، بیشتر مربوط به احساساتی است که در طول فرایند، بیان و احساس می شود. به نوجوانان کمک کنید تا خود واقعی شان را بیان کنند استفاده از بیان غیر کلامی می تواند به ویژه برای نوجوانانی که دوران سخت نوجوانی خود را سپری می کنند مفید باشد و در این میان، تغییرات طبیعی رشد، تنش های خانوادگی و چالش های اجتماعی، ممکن است با علائم نگرانی های روانشناختی بیشتر پیچیده شود. نوجوانان غالباً هنر درمانی را نوعی درمان تهدید آمیز تلقی می کنند. این در حالی است که آثار هنری که آن ها خلق می کنند به درمانگر کمک می کند تا درک بهتری از نگرانی ها و شرایط زندگی آن ها داشته باشد. بالاخص آن شرایطی که آشکار شدنشان بسیار خطرناک است و یا آن طور نیستند که بتوان بسیاری از مسائل در خصوص آن ها را بازگو کرد چرا که به نوعی شرم آور هستند.

ایس آن گاهی باعث می شود که درمانگران برای محافظت و حمایت از این نوجوانان بسیار تلاش کنند و به این موضوع واقف باشند و از طرفی دیگر، هنر درمانی به نوجوانان هم کمک می کند تا در شرایط بسیار آرام و خوشایندی، خود را بیان کرده و از این طریق بتوانند استعدادهای خود را کشف کنند و پرورش دهند. فرایند خلاقیت به نوجوانان کمک می کند تا درکی از صدای درونی خود داشته باشند و برای خود یک هویتی را به وجود آورند و ارزش ها و چارچوب های اخلاقی را حفظ و بررسی کنند و برای آینده خود برنامه هایی داشته باشند.

مزایای هنر درمانی
هنر درمانی نه تنها برای افرادی که تمایل دارند

مدیرکل بنادر و دریانوردی استان هرمزگان:

عملیات آبنگاری در ۱۶ بندر و محدوده دریایی در هرمزگان اجرا شد



توصیف وضعیت آب های قابل دریانوردی است. وی حجم عملیات عمق یابی در محدوده هرمزگان را شامل ۱۲ هزار و ۸۳ کیلومتر اعلام کرد و بیان داشت: عمق یابی و تهیه نقشه هیدروگرافی با مقیاس یک در هزارم برداشت خط بالاترین حد آب (HWL) و عوارض کمک ناوبری موجود در ساحل تاشعاع صدمتری از خط بالاترین حد آب (برداشت داغ آب)، تعیین مختصات سه ایستگاه ساحلی و اتصال به شبکه سراسری سازمان نقشه برداری با جی پی اس و ترسیم نقشه ها با منحنی تراژیک متری طبق استانداردهای سازمان نقشه برداری کشور از جمله مهم ترین دستاوردهاست.

اقتصاد کیش - مدیرکل بنادر و دریانوردی هرمزگان گفت: عملیات آبنگاری (هیدروگرافی) از دیماه سال ۹۸ تاکنون در ۱۶ بندر و محدوده دریایی این استان انجام شده است. علیرضا محمدی کرجی ران با اعلام این خبر به رسانه ها افزود: این محدوده شامل بندر شهید رجایی، شهید باهنر، خلیج فارس، شهید ذاکری و بهمن در جزیره قشم، شهید حقانی بندر عباس، هرمز، لارک، لنگه، جاسک، ابوموسی، سیریک، خور تپاب، کانال ورودی بندر شهید رجایی، و مغر و کنگر بندر شهید حقانی و شرق بندر لنگه است. آبنگاری یا هیدروگرافی را علم اندازه گیری مشخصات فیزیکی آبها و نواحی پیرامونی و

چهارشنبه ۲ تیر ۱۴۰۰، ۱۲ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۲۳ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۵۸ (۱۱۴۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۲۳ از چهل قاعده شمس تبریزی

زندگی اسباب بازی پر زرق و برقی است که به امانت به ما سپرده اند. بعضی ها اسباب بازی را آن قدر جدی می گیرند که به خاطرش می گیرند و پریشان می شوند. بعضی ها هم همین که اسباب بازی را به دست می گیرند کمی با آن بازی می کنند و بعد می شکنندش و می اندازندش دور. با زیاد بهایش می دهیم یا بهایش را نمی دانیم. از زیاده روی بپرهیز. صوفی نه افراط می کند و نه تفریط. صوفی همیشه میانه را بر می گزیند.

آموزش آشپزی

پن کیک ساده



ابتدای یک عدد تخم مرغ را در یک ظرف مناسب بشکنید سپس با کمک یک چنگال هم بزنید تا باز شود. شکر، نمک، وانیل را به تخم مرغ اضافه کنید و هم بزنید تا در قاشق چای خوری یک لیوان شیر را به تخم مرغ اضافه کرده و هم بزنید تا با یکدیگر ترکیب شوند. وقتی مواد اولیه شکل یکتواختی به خود گرفت آرد را از صافی عبور دهید و به موادتان اضافه کنید. پس از اینکه آرد کاملاً ترکیب شد یک لیوان پودر را به موادتان اضافه کرده و هم بزنید. روغن مایع را به مواد اضافه کرده و هم بزنید. وقتی به غلظت مناسب رسید باید به آرد دقیقه دردمای محیط نگاهدارید تا یک لیوان پودر را تأثیر خود را

مواد لازم:
شکر
نمک
بکینگ پودر
وانیل
تخم مرغ
روغن مایع
شیر
آرد سفید
کیوی، موز، توت فرنگی
برای تزئین
یک و نیم پیمانه
برای تزئین

یک قاشق غذاخوری
۱/۴ قاشق چایخوری
اقاشق چای خوری
نوک قاشق چای خوری
یک عدد
یک قاشق غذاخوری
یک لیوان
یک و نیم پیمانه
برای تزئین

عکس روز



برداشت لیمو ترش از باغ های رودان هرمزگان

کودک و نوجوان

سوالاتی که قبل خواب باید از فرزندان پرسید...!

هر پدر و مادری دوست دارد با فرزند خود ارتباط قلبی برقرار کند و در مورد احساسات، رویاها و ترس ها با او صحبت کند اما در طول روز به چه دانه از سنین کودکی به بازی گوش مشغولند و برای مادران ایجاد یک رابطه قلبی آسان نیست به همین دلیل است که بسیاری از مادران از زمان خواب به عنوان فرصتی مناسب برای تعامل با بچه های کوچک خود در سطح عمیق تر استفاده می کنند اینجاست که والدین هوشمند و موفق از این فرصت استفاده کرده و از فرزند خود سوالاتی سازنده را می پرسند.

بخش مورد علاقه روزت چی بود؟
پرسیدن این سوال به شما این امکان را می دهد که فرزندتان وقتی به بخش مورد علاقه خود در روز فکر می کند، احساساتی که دارد را حس و بیان کند. این احساس شادی را تقویت می کند و به بچه های شما این فرصت را می دهد تا به لحظه های خوش روز قبل فکر کنند.

مهربان ترین فردی که می شناسی کیو چرا؟
تشویق فرزند به اینکه درست قبل از خواب به افراد مهربان زندگی فکر کند باعث می شود که عادت کند به دنبال مهربانی در افراد باشند و عمداً کودکان را در جستجوی مهربانی قرار می دهد تا از توانایی خود برای مهربان شدن در زندگی آگاه شوند و تشویق بچه ها به این فکر، مهربانی آنها را نیز تقویت خواهد کرد.

بدترین قسمت روزت چی بود؟
مشخص کردن دقیق لحظات روز که باعث احساس بد کودک تان می شود چیزی است که هر پدر و مادری به

تمرین آن نیاز دارد. این یک رابطه قابل اعتماد تر بین شما و فرزندتان ایجاد می کند و به آنها اجازه می دهد احساسات خود را بیان کنند. حتی برای چیزهایی که نمی خواهند درباره آنها صحبت کنند. اشکالی ندارد که در مورد موارد منفی مانند انتخاب های بدی مسئولیتی یابی احترامی صحبت کنید، زیرا همه اینها چیزهای واقعی زندگی هستند که قطعاً برای آنها اتفاق خواهد افتاد و به شما کمک می کند تا روش های بهتری را برای کنترل شرایط مشابه در آینده به آنها بیاموزید.

امروز برای اولین بار چی یاد گرفتی؟
یادگیری بخش مهم زندگی فرزند شماست و اینکه او این اهمیت را در میان صحبت های شما درک کند مهم تر است. وقتی از فرزندتان این سوال را می پرسید فرزند شما برای کنجکاوی و جستجو و یاد گرفتن و خلاق بودن مشتاق تر می شود و همین موجب میشود او در روزهای بعدی به دنبال یادگیری چیزهای جدیدی باشد. همین موارد پیش زمینه ای خواهد شد تا در طولانی مدت نیز توانایی این را پیدا کند که چه چیزی برای یادگیری لازم است.

چی باعث شد امروز احساس امنیت کنی و چی نه؟
دانستن همه مواردی که باعث احساس امنیت فرزندتان می شود به شما به عنوان والدین این امکان را می دهد تا بدانید چگونه عزت و اعتماد به نفس را در خود ایجاد کنید. همچنین دانستن مواردی که باعث احساس امنیت در آنها نمی شود، کودکان را ترغیب می کند که به شما مراجعه و در مورد موارد مشابه در آینده صحبت کنند.

در مورد امروز سوالی داری؟

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

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه