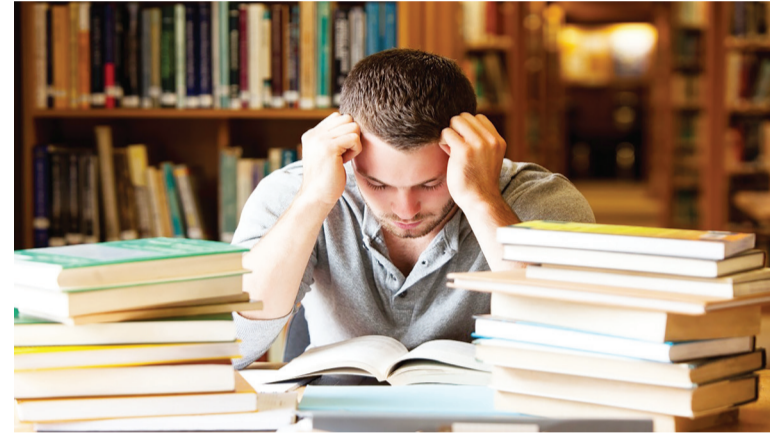


کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۴۰	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۴۱	▲ ۴۳	▲ ۳۹	▲ ۴۲
▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۲۹

سبک زندگی

راهکارهای غلبه بر استرس امتحان



استرس معضلی که همیشه با انسان همراه است و خود را در مسائل مهمی، چون ازدواج، شغل، آزمون و... بیشتر نشان می‌دهد؛ به طوری که بسیاری از افراد به دلیل استرس‌های خود با مشکلات روحی و جسمی متعددی دست و پنجه نرم می‌کنند.

استرس آزمون دادن در مقاطع مختلف تحصیلی، یکی از مشکلاتی است که بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان و حتی پشت کنکوری‌ها با آن روبرو هستند و این معضل، بعضاً تا جایی پیش می‌رود که فرد جان خود را به دلیل حمله‌های قلبی و یا حتی فشارهای روحی و روانی ناشی از آن، از دست می‌دهد که افراد باید برای این منظور بتوانند استرس خود را کنترل کنند.

فاطمه کوهپایه زاده روانشناس، با اشاره به برخی از راهکارهای مقابله با استرس امتحان اظهار کرد: افرادی که امتحان دارند باید توجه کنند که بتوانند با استرس خود مقابله کنند و برای این منظور حتماً باید از مطالب کتاب خلاصه نویسی کنند و چند دقیقه وقت بگذارند و در ذهن خود به مطالبی که خوانده اند نظم ببخشند و طوری برنامه ریزی کنند که به اندازه کافی وقت برای خواندن تمام مطالب داشته باشند.

وی بیان کرد: اگر این افراد، برخی از مطالب درسی را متوجه نمی‌شوند نباید عصبی شوند، چون استرس و عصبانیت در این حالت هیچ کمکی به آن‌ها نمی‌کند و به جای آن، می‌توانند از یک معلم خصوصی و یا هم کلاسی خود کمک بگیرند.

این روانشناس تصریح کرد این افراد، نباید برای خود سناریوهای فاجعه آمیز درست کنند و مراقب باشند که آینده خود را تنها به خاطر یک امتحان ساده به خطر نیندازند. زیرا احتمال این که یک آزمون معمولی شناس این افراد برای داشتن یک زندگی خوب در

کودک و نوجوان

طریقه صحیح رفتار با فرزند نوجوان

نحوه برخورد با احساسات نوجوان، بسیار اهمیت دارد زیرا اگر نتوان با آن‌ها ارتباط برقرار کرد، اشتباهات زیادی مرتکب می‌شوند و با مشکل مواجه می‌شوند. برخی از برخورد های صحیح با نوجوان عبارت است از:

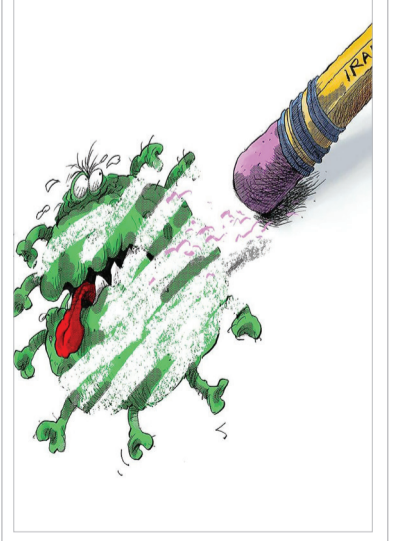
او را تحقیر و مقایسه نکنید: هر فردی استعدادها و توانایی های خودش را دارد پس هرگز اگر نوجوان شما از نظر خودتان نقطه ضعف داشت، او را تحقیر نکنید و موفقیت های دیگران و شکست های او را بر سرش نکویید. او را همانطور که هست بپذیرید و از او به تناسب استعدادها و توانایی های انتظار داشته باشید.

او را بیش از حد محدود نکنید: نوجوان خود را آشدیدا محدود نکنید و تحت کنترل خود قرار ندهید. اگر شما نوجوان خود را محدود کنید، در برابر فشار شما به دروغگویی می آورند و به والدین دروغ می گویند. به جای محدودیت بیش از حد سعی کنید مهارت روبرو شدن با خطرات را به آنها بیاموزید و به او یاد دهید چگونه رفتار کند.

به او مسئولیت هایی را واگذار کنید: اگر می خواهید نوجوان شما به یک فرد مسئولیت گریز تبدیل شود، همه کارهای خانه و حتی کارهای شخصی او را انجام دهید. همیشه به او وظایفی را محول کنید و اجازه دهید مسئولیت کار و عواقب خوب و بدش کاملاً به عهده خودش باشد.

محیط امن در خانه ایجاد نمایید:

کاریکاتور



صائب تبریزی
گر به مستانه می سازم شراب تلخ را
می کنم چون ابر مروارید آب تلخ را
زاهدان طفل مشرب، امت شیرینی اند
می کنم در کار مستان این شراب تلخ را
عشق حیران چه می داند عتاب و لطف چیست؟
می خورد چون آب شیرین ریگ آب تلخ را
باده روشن علاج ظلمت غم می کند
می شکافت تیغ برق از هم سحاب تلخ را
تا کی از بیم اجل عمرم به تلخی بگذرد؟
می کنم شیرین به خود یک چشم خواب تلخ را
تا به تلخی های زهر چشم او خو کرده ام
می شمارم باده شیرین، جواب تلخ را
بس که صائب دیده ام تلخی ازین شکر لبان
می شمارم خنده شیرین، عتاب تلخ را

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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشاد، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۰۷۹۱۷-۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خبر داد:

راه اندازی ۵ مرکز جمعیتی واکسیناسیون کرونا در هرمزگان



امیدواریم ابزار لازم برای واکسیناسیون گروه سنی کسه در اولویت دریافت واکسن هستند فراهم شود.

واکسیناسیون در جزیره قشم و شهر بندر لنگه و شهر میناب مورد انتظار است که در شهرستان بندرعباس با توانایی انجام واکسینه کردن ۱۰ هزار نفر در روز مطابق استاندارد با ۳۰ تیم عملیاتی و در شهرستان میناب و بندر لنگه و جزیره قشم با توانایی انجام واکسینه کردن یک هزار نفر در روز با ۱۰ تیم عملیاتی در شهرهای مذکور صورت خواهد گرفت. باره اندازی این ۵ مرکز جمعیتی واکسیناسیون

عنوان کرد: جهت راه اندازی مراکز واکسیناسیون جمعیتی و پیشبرد این فرایند از توان و پتانسیل بسیج جامعه پزشکی و نیروهای بهداشت و درمان نیروهای مسلح استفاده می شود. نوروزسان اظهار کرد: راه اندازی ۵ مرکز جمعیتی واکسیناسیون کرونا با تجهیزات فنی و تخصصی توسط شوروی هماهنگی بهداشت و درمان های سستی بالای ۶۰ سال با جمعیت هدف بیش از ۱۴۰ هزار نفر اقدام کند، در شهر بندرعباس و ۳ مرکز جمعیتی

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از راه اندازی ۵ مرکز جمعیتی واکسیناسیون کرونا با تجهیزات فنی و تخصصی توسط شوروی هماهنگی بهداشت و درمان های سستی بالای ۶۰ سال با جمعیت هدف بیش از ۱۴۰ هزار نفر اقدام کند، در شهر بندرعباس و ۳ مرکز جمعیتی

سه شنبه ۸ تیر ۱۴۰۰، ۱۸ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۲۹ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۶۲ (۱۱۴۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۲۷ از چهل قاعده شمس تبریزی

این دنیا به کوه می ماند، هر فریادی که بزنی، پژواک همان را می شنوی. اگر سخنی خیر از دهانت بر آید، سخنی خیر پژواک می یابد. اگر سخنی شر بر زبان برانی، همان شر به سراغت می آید. پس هر که درباره ات سخنی زشت بر زبان راند، تو چهل شبانه روز درباره آن انسان سخن نیکو بگو. در پایان چهلمین روز می بینی همه چیز عوض شده. اگر دلت دگرگون شود، دنیا دگرگون می شود.

آموزش آشپزی

پیراشکی خانگی



چیزی داشت به آن بیافزایید. در این مرحله باید مواد پیراشکی تان را درون نان بریزید و به دلخواه خودتان مقداری پنیر روی مواد پیراشکی بریزید سپس آن ها را به هر حالتی که دوست دارید ببندید و سرخشان کنید. پیراشکی شما حاضر است می توانید آن را با از رشک و یا سبزی ترین کنید.

ابتدا باید پیاز هایتان را شسته پوست کنده و به صورت نگینی خرد کنید و در تابه ای با مقداری روغن سرخ کنید تا کمی نرم شوند. بعد از نرم شدن پیاز ها گوشت چرخ کرده تان به پیاز ها اضافه کنید و آن ها را تفت دهید تا رنگ گوشت چرخ کرده تغییر کند. در این مرحله می توانید رب و ادویه هایتان را به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و تفت دهید.

دو حبه سیسیر رنده شده را به همراه هر مواد دیگری مثل قارچ و یا فلفل دلمه یا سیب زمینی به مواد تان اضافه کنید و بگذارید تا کاملاً سرخ شوند. سبزی رب گوشتی: یک فاشق غذا خوری نمک، فلفل، روغن: به میزان لازم طرز تهیه:

مواد لازم:
گوشت چرخ کرده: نیم کیلو
قارچ: به مقدار دلخواه
سیب زمینی: ۲ حبه
پنیر پیتزا: به میزان لازم
پیاز: یک عدد
نان: به مقدار لازم
سبزی معطر: ۵۰ گرم
رب گوشتی: یک فاشق غذا خوری
نمک، فلفل، روغن: به میزان لازم
طرز تهیه:

عکس روز



عکس: خدیجه نادری

نشاء برنج در اصفهان

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

نکته
آقدر که از دست دادن چیزی، ما را افسرده می کند، از داشتن همان چیز احساس خوشبختی نمی کنیم... و این ذات آدمیزاد است!
ژان پل سارتر