

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۳ - طلوع آفتاب: ۶:۱۱ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۵۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۴۱	▲ ۴۰	▲ ۴۳	▲ ۴۲	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱

کودک و نوجوان

## راه های مقابله با عدم توانایی دوستیابی کودکان



عدم توانایی دوستیابی در کودکان به چه علت می‌تواند باشد؟ یکی از مهمترین روابط در کودکی، دوستی با همسالان و داشتن همبازی است. روابط دوستی که در سنین کودکی شکل می‌گیرند یکی از مهم‌ترین روابطی است که کودکان تجربه می‌کنند و از هم سن و سالان خود چیزهای زیادی می‌آموزند. بنابراین والدین باید برای بهبود این روابط و داشتن رابطه‌های دوستی درست در این سنین، به کودکان خود مهارت‌های ارتباطی و دوستیابی را بیاموزند. هر چند که دوستی‌های شکل گرفته در سنین کودکی، خیلی پایداری و ثبات ندارند اما از لحاظ تربیتی و رشد شخصیتی و اجتماعی کودکان، اهمیت زیادی دارند. با این حال اگر برای مسائل کودک خود نیاز به مشورت دارید می‌توانید از مشاوره کودک نیز کمک بگیرید.

بعضی از کودکان، از همان ابتدا که راه رفتن را یاد می‌گیرند، دوستیابی را هم می‌آموزند و در برقراری رابطه دوستی مهارت بالایی دارند. در مقابل، بعضی‌ها هم در ایجاد رابطه دوستی ضعیف هستند و توانمندی لازم را ندارند. به همین دلیل

ممنوع، گوشه‌گیر و تنهایی می‌شوند و مدام به والدین خود می‌چسبند.

**۱. کشف علت مشکل دوستیابی**  
اگر کودک در دوستیابی مشکل دارد، بکوشید تا دلیل آن را پیدا کنید. سعی کنید با او در این مورد صحبت کنید و سوالات و ابهاماتش را برطرف کنید. گاهی کودکان علاقه زیادی به داشتن دوست دارند اما مشکلاتی سطحی باعث می‌شود که در این امر ناتوان بمانند. با این حال اگر در علت باطنی عدم دوستیابی کودکان خود در مانده‌اید لازم است که با یک مشاور و متخصص مشورت نمایید.

**۲. برنامه‌ریزی برای حل مشکل دوستیابی**

برقرار کردن این روابط را مستقیماً ببیند. سعی کنید در این مورد با او صحبت کنید. نامی از خود به کودکان ارائه دهید. **۳. نحوه پاسخ به مشکل دوستیابی**  
حواستان باشد که هرگز روی این موضوع فشار نیاورید. اجازه دهید تا کودک کم‌کم متوجه اهمیت دوستیابی بشود. کودک را اصلاً انگشت‌نمای دیگران نکنید و بسا گفتن جملاتی از جمله "به دایه سلام کن" سعی نکنید به او نحوه برقراری ارتباط و دوستانه‌ها را آموزش دهید. علاوه بر این به کودک فرصت بخرید تا با او صحبت کنید. برای این کار می‌توانید او را در کلاس‌های مختلف ثبت نام کنید تا متوجه اهمیت روابط گروهی شود.

یکی دیگر از مواردی که باید برایش برنامه‌ریزی کنید، گردش‌های خانوادگی است. این اجتماع‌های خانوادگی فرصت مناسبی را به کودک می‌دهد تا بتواند با هم سن و سالان خود رابطه دوستی برقرار کند. همچنین یکی دیگر از فواید گردش‌های خانوادگی این است که کودک، ناظر روابط دوستی شما با دیگران خواهد بود و می‌تواند چگونه

سبک زندگی

## راه‌هایی برای کنار آمدن با تنهایی



تنهایی، طبیعی و بخشی از تجربه زندگی فرد است و بسیاری از افراد مجرد یا آن می‌جنگند. تنهایی هنگامی که با شغفقت نسبت به خود همراه می‌شود، قابل کنترل تر است. استراتژی‌هایی که شامل بهبود ارتباطات، تمرین قدرشناسی و جست‌وجوی شادی هستند، می‌توانند به کاهش تنهایی کمک کنند.

آیا تنها هستید؟ این تنهایی ۱۰ درصد نرمال است اما تمایل نداریم درباره تنهایی صحبت کنیم یا آن را تأیید یا رد کنیم. احساساتی وجود دارند که ما کاملاً از آن‌ها بیزار هستیم و تنهایی یکی از این احساسات است.

بسیاری از افراد می‌خواهند قدرتمند، مستقل و توانمند به نظر برسند و "تنها" بودن را بر عکس آن فرض می‌کنند، اما شما می‌توانید قوی، مستقل و توانمند باشید و تنهایی را تجربه کنید. این مسائل می‌توانند با هم وجود داشته باشند و مغایرتی ندارند. همچنین باید توجه داشته باشید که می‌توانید در یک رابطه باشید و احساس تنهایی کنید، در یک خانه شلوغ زندگی کنید و یا در یک خانواده پر جمعیت باشید و احساس تنهایی کنید. همچنین می‌توانید موفق باشید و همه چیز داشته باشید و باز هم احساس تنهایی کنید.

نکته این است که تنهایی مانند هر حالت احساسی دیگر است، می‌آید و می‌رود؛ و درست مانند سایر حالات احساسی،

معتبر و بخشی از انسان بودن است؛ بنابراین به جای تلاش برای مبارزه با آن، سبک زندگی، سبک زندگی و دلسوزی بیشتری به آن نزدیک شوید. در اینجا شش راه وجود دارد که به شما کمک می‌کند تنهایی را پشت سر بگذارید و با آن کنار بیایید.

**۱- احساسات خود را احس کنید**  
قبل از هر چیزی تنهایی را تصدیق کنید. نام آن را بلند بگویید، در مورد آن با یک دوست مورد اعتماد صحبت کنید.

**۲- احساسات خود را احس کنید**  
هر چه بیشتر از این احساس اجتناب کنید، قدرت بیشتری به آن می‌دهید. اجتناب فقط باعث شرم و پریشانی بیشتر می‌شود. پس آن را تصدیق کنید. اگر نیاز به گریه دارید، گریه کنید.

**۳- اشتراکات را درک کنید**

کاریکاتور



مراد دل غم جانانه‌ای هست  
درون کعبه‌ام پنهان‌های هست  
ز لب مهر خموشی بر ندارم  
که در زنجیر من دیوانه‌ای هست  
خراب‌اتم ز مسجد خوشتر آید  
که آنجا ناله مستانه‌ای هست  
نمیدانم اگر نار است اگر نور  
همی دانم که آتش خانه‌ای هست  
درخشان‌ختری شو گیتی افروز  
و گر نه شمع در هر خانه‌ای هست  
رضی گویی کجا آرام داری  
کهن و پیرانه، ماتم خانه‌ای هست

نکته

**دوست داشتن انسان‌ها به معنای دوست داشتن خود به اندازه دیگری است اسکات پک**

فرماندار بندر خمیر:

## بیش از سه میلیون تن مواد معدنی در بندر خمیر تولید می‌شود



اقتصاد کیش - فرماندار بندر خمیر با اشاره به اینکه این شهرستان یکی از قطب‌های مهم معدنی در هرمزگان به شمار می‌رود، گفت: سالانه بیش از سه میلیون تن مواد معدنی در این منطقه تولید می‌شود.

فرماندار بندر خمیر اظهار داشت: توجه به مشکلات حوزه معدن برای ما مهم و حائز اهمیت است چرا که این بخش نقشی مهمی در اشتغال‌زایی شهرستان ایفا کرده است.

میرهاشم ادامه داد: اگر مشکلات بخش معدن شهرستان خمیر رفع شود، علاوه بر رونق تولید، جامعه کارگری شاغل در این حوزه نیز از آن منتفع خواهند شد.

فرماندار بندر خمیر اظهار داشت: توجه به مشکلات حوزه معدن برای ما مهم و حائز اهمیت است چرا که این بخش نقشی مهمی در اشتغال‌زایی شهرستان ایفا کرده است.

میرهاشم ادامه داد: اگر مشکلات بخش معدن شهرستان خمیر رفع شود، علاوه بر رونق تولید، جامعه کارگری شاغل در این حوزه نیز از آن منتفع خواهند شد.

چهارشنبه ۲۳ تیر ۱۴۰۰، ۳ ذی‌الحجه ۱۴۴۲، ۱۴ جولای ۲۰۲۱، شماره ۳۷۷۳ (۱۱۵۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۳۸ از چهل قاعده شمس تبریزی

برای عوض کردن زندگیمان، برای تغییر دادن خودمان هیچگاه دیر نیست. هر چند سال که داشته باشیم، هر گونه که زندگی کرده باشیم، هر اتفاقی که از سر گذرانده باشیم، باز هم نو شدن ممکن است. حتی اگر یک روزمان درست مثل روز قبلی باشد، باید افسوس بخوریم. باید در هر لحظه و در هر نفسی نو شد. برای رسیدن به زندگی نو باید پیش از مرگ مُرد.

آموزش آشپزی

## کلم ترش؛ مناسب فصل



طرز تهیه:  
۱. کلم فرم را در مقدار لازم تهیه کنید، آن را خوب بشویید و بعد از اینکه کامل خشک شد به تکه‌های مساوی خرد کنید تا زیبایی ظاهری داشته باشد.  
۲. سپس نمک را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا نمک به خورد کلم‌ها برود.  
۳. سپس در یک ظرف شیشه‌ای قرار دهید و آن را پر کنید و سرکه را به آن اضافه کنید.  
۴. دقت کنید که سرکه تا بالای شیشه را بگیرد و کلم‌ها بیرون از سرکه نباشند.  
۵. ظرف‌های شیشه‌ای بهترین گزینه برای نگهداری

ترشی کلم فرم زوری است؛ به هیچ وجه از طرف‌های پلاستیکی استفاده نکنید.  
۶. از خریدن کلم نصف شده خودداری کنید، زیرا کلم به محض برش خوردن ویتامین B خود را از دست می‌دهد.  
۷. کلم فرم را هنگام مصرف بشویید و از شستن و نگهداری آن خودداری کنید.  
۸. برای نگهداری کلم فرم بدون شستن و خرد کردن، آن را در نایلون قرار داده و در یخچال نگهداری کنید.  
۹. می‌توان یک قاشق غذاخوری شکر به کلم فرم افزود تا ترشی سرکه را تعدیل کند یا اینکه سرکه را با مقداری آب جوشیده و سرد شده مخلوط کنید.  
۱۰. برخی افراد برای نرم شدن کلم فرم با مقدار کمی

عکس روز



صادرات قیر از بندر لنگه به کشور عمان برای نخستین بار

# هر هفته پنجشنبه با ورزش دو میدانی ۹۹ ورزش صبدگامی

وعدده ما: ساعت ۶ صبح  
مکان: پارک شهر کیش

هیئت دو میدانی منطقه آزاد کیش

# اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه