

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۱ - طلوع آفتاب: ۶:۲۳ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۶ - اذان مغرب: ۱۹:۵۴

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۴۱	▲ ۳۷	▲ ۲۲	▲ ۴۴	▲ ۴۶	▲ ۴۲	▲ ۴۳
▼ ۳۳	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۳

سبک زندگی

راهکاری برای رهایی از استرس در دوران کرونا



اگر دچار استرس ناشی از همه گیری ویروس کرونا هستید، برقراری ارتباط با دوستان و خانواده می تواند به بهبود حالتان کمک کند. همه ما یک و نیم سال استرس زار را گذرانده ایم و اکنون در دام نسخه جدید دلتا افتاده ایم، که سلامتی ما را با ماسک بیشتر، فاصله گذاری اجتماعی زیاده و اختلال کلی زندگی تهدید می کند. این بیماری همه گیر سبب افزایش استرس در خانواده ها در زمینه های بی شمار شده است، از جمله خدشه دار شدن منابع مالی، عدم امنیت شغلی، تغییر شغل، نگرانی های مربوط به سلامتی و عدم ایجاد تعادل بین مسئولیت های کار و خانواده. یکی از راه های فرار از این استرس ها، برقراری ارتباط با خانواده و دوستان قدیمی است - افرادی که سال هاست با آن ها صحبت نکرده اید - حتی اگر فقط از طریق یک تماس ویدیویی باشد. مطمئن باشید پس از انجام این کار احساس خوبی خواهید داشت.

یکی از عجیب ترین جنبه های همه گیری این است که ما دنیای اجتماعی خود را محدود کرده ایم. اکثر مردم متوجه نیستند که تقریباً نیمی از تعاملات اجتماعی ما تعاملات و ارتباطات ضعیف است. این روابط ضعیف بسیار بیشتر از آنچه ما تصور می کنیم به ما کمک می کند تا از استرس رهایی بیابیم.

بسیاری از ما در شرایطی قرار گرفته ایم که بیماری همه گیر مجبورمان کرده است بر "روابط قوی" تمرکز کنیم - ارتباط با افرادی که برای انجام کارهای خود باید بارها و بارها با آن ها کار کنیم. ما بسیاری از جلسات حضوری را با تماس های ویدیویی جایگزین کرده ایم و اکثر این تماس ها با افرادی است که باید به طور منظم با آن ها ارتباط برقرار کنیم. مشکل این است که ما با آن تعاملات ضعیف روبرو

نمی شویم و از تازگی هایی که از بر خورد های جدید بدست می آوریم، عاقل می شویم. ما تمرکز بیشتری را روی گروه کوچکتری از افراد که اطلاعات متنوع و بدیع کمتری دارند جایگزین کرده ایم. در این صورت افراد، کم اهمیت و کسل کننده می شوند و این مسئله بر سلامت روانی ما تأثیر می گذارد (به ویژه اگر برون گرا هستید و برای تجدید انرژی به برقراری ارتباط نیاز دارید).

حالا چکار کنیم؟ تیمی تحقیقاتی در طول بیماری همه گیر آزمایشی انجام داد که نشان می داد یک راه حل عالی وجود دارد: تماس با خانواده و دوستان قدیمی که سال هاست آن ها را ندیده ایم. ما اغلب در تماس با این "روابط خفته" تردید داریم، زیرا به دلیل عدم تماس طولانی مدت با آن ها خجالت می کشیم و ممکن است نگران باشیم که طرف مقابل درخواستمان را برای برقراری مجدد ارتباط رد کند.

با این حال، پاسخ آن ها اغلب دقیقاً برعکس است. همه از شنیدن صحبت های یکدیگر هیجان زده هستند و

استرس و ایجاد انرژی مجدد هستند.

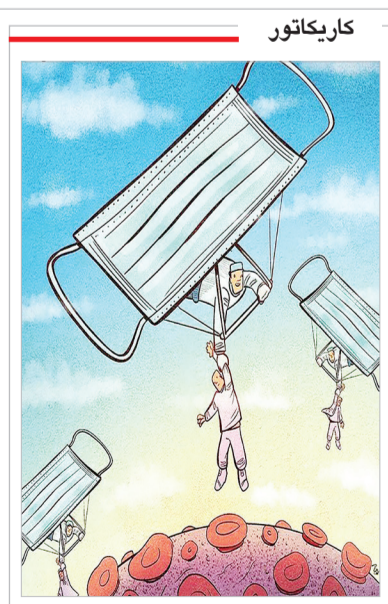
چگونه دعوی فیزیکی کودکان را کاهش دهیم؟

به دو اتفاق مجزا بفرستید تا برای مدتی در آن جا باشند و آرام بگیرند و سپس، وقتی هر دو آرام شدند آن ها را در یک جا بنشینانید و میان آن ها گفت و گویی را برقرار کنید تا مشکل حل شود. وی بیسان کرد: از آن ها بخواهید تا با فاصله از یکدیگر بنشینند و به آن ها بگویید هر بزگر، از کودکی بخواهید که با کمک شما توافقنامه ای بین خود امضا کنند و به طور دقیق، توضیح دهید که چه چیزهایی غیر قابل قبول است و پیامدهای زیبا گذاشتن مفاد قرارداد چیست و همچنین از بچه ها بخواهید توافقنامه را امضا کنند و آن را در محلی قابل دیدن بچسبانند و در مواقع ضروری، بر اساس پیامدهای توافق شده عمل کنند.

این روانشناس افزود: همیشه تصور نکنید کودکی که دیگری را می زند، مقصر است چرا که گاهی اوقات، "قربانی" خواهر یا برادرش را به حد جنون تحریک، عصبانی و اذیت کرده است و اگر چه این کار درستی نیست که کودکی، دیگری را کتک بزند، اما وظیفه شما به عنوان پدر و مادر و بزگر این

یک روانشناس، در رابطه با چگونگی کاهش دادن دعوی فیزیکی میان کودکان توضیحاتی داد. بچه ها به طور ذاتی نمی دانند چگونه مذاکره کنند و به توافق برسند؛ به طوری که وقتی ناراحت، عصبانی یا آزده می شوند، گاهی اوقات، دعوا راه به بر خورد های فیزیکی تبدیل می کنند و اگر مهارت هایی که برای کنترل احساساتشان نیاز دارند را به آن ها نیاوریم و اگر مسیر مذاکره و توافق را به آن نشان ندهیم، ممکن است همچنان به برخورد های فیزیکی برای پیدا کردن مسیر خود ادامه دهند. بنابراین، وظیفه والدین و بزگرها است که به بچه ها بیاموزند چگونه مخالفت های خود را حل کنند، به صورتی که از نظر اجتماعی قابل قبول باشند.

فاطمه کوپایه زاده روانشناس، در رابطه با چگونگی کاهش دادن دعوی فیزیکی بین فرزندان در سنین کودکی اظهار کرد: وقتی بچه ها به طور فیزیکی دعوی می کنند، شما به عنوان والدین و بزگر، فوراً آن ها را از هم جدا کنید و



کاریکاتور

محتشم کاشانی

گر بهم می زدم امشب مژه بر نم را آب می برد به یک چشم زدن عالم را سوز دیرینه ام از وصل نشد کم چه کنم که اثر نیست درین داغ کهن مرهم را آن پری چهره مگر دست بدارد از جور ورنه بر باد دهد خاک بنی آدم را ای تو را شیردلی در خم هر موی به بند قید هر صید ممکن زلف خم اندر خم را بنشین در حرم خاص دل ای دوست که من دور دارم ز رخت دیده نامحرم را با ددر بزم غمغم نشه ای از درد نصیب که در آن نشه ز شادی شناسم غم را خواهی اکسیر بقا محتشم از دست مده ساغر دم به دم و ساقی عیسی دم را

نکته

به محض اینکه کاری در جهت منافع کسی انجام می دهید، نه تنها او به شما فکر می کند بلکه خداوند نیز به شما فکر می کند.

پاراما هانسا یوگاناندا

معاون صید و آبی پروری شیلات هرمزگان:

صید میش ماهیان در هرمزگان تا پایان شهریور ماه ممنوع شد

اقتصاد کیش - معاون صید و آبی پروری شیلات هرمزگان گفت: صید میش ماهیان در آب های استان تا پایان شهریور ماه ممنوع شد. مسعود بارانی در این خصوص اعلام کرد: این ممنوعیت بر اساس برنامه از پیش اعلام شده از سوی اداره کل شیلات هرمزگان است و با متخلفان برابر قانون برخورد می شود. وی خاطر نشان کرد: شیلات هرمزگان همه ساله با توجه به فصل تخم ریزی آبیان به ویژه گونه های ارزشمند در آستانه فراسیدن فصل بهار، نسبت به اعلام زمان ممنوعیت صید در راستای حفظ ذخایر این گونه ها اقدام و اطلاع رسانی می کند. بارانی تصریح کرد: رعایت زمان بندی اعلام شده صید از سوی شیلات، تأثیر مستقیمی در کاهش فشار بر ذخایر آبیان و بقا و پایداری آنها و همچنین رونق بیشتر صید و صیادی دارد. استان هرمزگان با ۲۲ بندر صیادی و صید سالانه افزون بر ۲۷۰ هزار تن انواع آبی، ۳۰ درصد بندر صیادی و ۳۶ درصد صید انواع آبیان کشور را به خود اختصاص داده است که این آمارها نشان از جایگاه و اهمیت فعالیت های شیلاتی این استان در کشور دارد.

یکشنبه ۱۷ مرداد ۱۴۰۰، ۲۸ ذی الحجه ۱۴۴۲، ۸ اگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۸۹ (۱۱۷۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانشنامه برای یک ارتباط موفق:

ترس از شکست را کنار بگذارید:

خصلت روانی ترس از شکست در اصل برای حفاظت از بشر در مقابل خطرات در وجود او گذاشته شده است. در صورت شدت یافتن این خصلت، قدرت ابتکار عمل و خلاقیت از انسان سلب شده و به جای مفید بودن به یک گزینه مضر مبدل می شود.

آموزش آشپزی

بادام یخی

مواد لازم:

کره بادام زمینی ۲/۱ پیمانه
ماست ۱ پیمانه
شیر ۱ پیمانه
عسل ۲ قاشق سوپ خوری
تمشک ۱ پیمانه
آب پرتقال تازه ۲ پیمانه
گردو ریز خرد شده ۱/۱ پیمانه

طرز تهیه:

۱. کره بادام زمینی، ماست، شیر و عسل را داخل مخلوط کن بریزید تا پوره ای شکل شوند. مخلوط را داخل قالب های بستنی یا قالب های بزرگ یخ بریزید؛ طوری که نصف قالب ها پر شود. قالب ها را به مدت یک ساعت داخل فریزر قرار دهید.
۲. تمشک و آب پرتقال تازه را با هم مخلوط کنید. وقتی قالب ها از فریزر خارج کردید، مقداری گردو خرد شده داخل آن ها بریزید، سپس بقیه حجم قالب ها را با مخلوط تمشک و آب پرتقال پر کنید. داخل قالب ها چوب بستنی فرو کنید و آن ها را به مدت ۸-۶ ساعت داخل فریزر قرار دهید.

عکس روز

آفتاب گردی گل های آفتابگردان

عکس: حوا احمدی

بیمه سامان

نمایندگی و مدیریت
عزیزه آمون
کد نمایندگی
۹۸۷۱

بیمه اتوموبیل . ثالث و بدنه
بیمه عمر و تشکیل سرمایه
بیمه درمان تکمیلی
بیمه حوادث
بیمه های مسئولیت و مهندسی
بیمه آتش سوزی
بیمه تجهیزات الکترونیک
بیمه حیوانات خانگی
بیمه های مسافرتی

۰۷۴۴۳۴۱۰۵۷
۰۹۹۰۰۳۸۵۰۰۴

هرمزگان ، شهرستان جناح ، خیابان مقبره ، بازارچه شهرداری

صنایع چوب

کلیه سفارشات

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل

حلاج کیش