

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۵ - طلوع آفتاب: ۶:۲۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۲ - اذان مغرب: ۱۹:۴۹

کیش	بنبر عباس	قشم	بنبر لنگه	میناب	بستک	بنبر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۴۱	▲ ۴۴	▲ ۴۱	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۳۰

سبک زندگی

خشونت را باید تخلیه کرد ولی نه بر سر افراد دیگر

خشیم و هیجان امری طبیعی است، اما باید با مدیریت جلوی خشمی که در نهایت به خشونت لفظی یا بدنی منجر می شود، گرفته شود. آمار خشونت در جامعه با شیب تندی در حال حرکت است، یک تصادف ساده منجر به ضرب و شتم می شود، جرمیحت معمولی به دنبالش الفاظ رکیک و توهمین آمیز را به همراه دارد، خشیم کنترل نشده به گاهی به قتل می انجامد و در نهایت این خشیم آنی است که با عدم مدیریت به خشونت لفظی یا بدنی منجر می شود. برای اینکه ببینیم چقدر از خشونت در تعاملات روزمره استفاده می شود و کودکان و نوجوانان در محیط بیرون از خانه از چه الفاظی استفاده می کنند، با اهالی منطقه ای در تهران به گفتگو پرداختیم. به سراغ مادری که دو فرزندش را برای تفریح به محوطه دو چرخه سواری آورده بود، رفتیم و موضوع را از او پرسیدیم. بانگرانی می گوید که به شیدان این بدنه ها عادت کرده است. او ادامه می دهد: گاهی برخی افراد کلماتی را به کار می برند که متوجه نیستند یک خاتم حضور دارد. این مادر بانگرانی درباره واکنش دخترانش به شنیدن بد دهنی ها ادامه می دهد: واکنش فرزندانش این است که سوالات زیادی در ذهن شان ایجاد می شود گاهی معنای کلماتی را از من می خواهند که خودم هم نمی دانم. در ادامه حرفای مادر، دختر بزرگ خانواده این وضعیت را تازانگانه توصیف کرد و گفت: با شنیدن این الفاظ دلم می خواهد هر چه سریع تر آن محل را ترک کنم. بعد از این گفتگو به سراغ خانمی که مری اسکیت بود، رفتیم. او که در حال آموزش اسکیت به شاگردانش بود، اوضاع را بد خواند و گفت: تادلتان بخواه این حرف ها را شنیدم. از او می پرسیم که اگر فرزندتان بد زبانی کند چه واکنشی

نشان می دهد، پاسخ می دهد: اولین حرفی که به پسر می گویم این است که این الفاظ نادرست را فراد کم، سواد به کار می برند. این مری ادامه می دهد: قطعاً جلوی فرزندم را نمی توانم بگیرم، یک سال تحت کنترل من است سال بعد دیگر حرف منم خواند. ایمن مادر مقصر اصلی این وضعیت را اینترنت معرفی می کند و می گوید: فرزندم تمام حرف هایی را که یاد گرفته به خاطر اینترنت بوده است. من به اقتضای شغل کم با بچه ها در ارتباط هستم، باید محتاط عمل کنم به همین علت حرف ناشایستی را در خانه به زبان نمی آورم. او از تکنیک های روان شناسی صحبت می کند و ادامه می دهد: قطعاً بر خورد تند و منفی صورت مساله را پاک نمی کند و فرزندم را در مقابل بافحاشی سرکش تر خواهد کرد. بعد از صحبت های مری، پسر ۱۲ ساله ای که درخواست نامی از خودش بر دوازده صمیمیت و رفتاری که با یک فحش به پدرش انجامیده با ریشیمانی کرد و گفت: یک حرف اشتباه به رفتارت من اسب زد، رفیقی که دوستش داشتم. از او می پرسیم چقدر توانسته ای این الفاظ نادرست را از ذهن پاک کنی، می گوید: می خواهم پاکش کنم، ولی نمی توانم. یاسمین زحمتکش روانشناس و روان در مانگر خانواده درباره خشونت کلامی که مقدمه خشونت بدنی است گفت: علت پر خاشاگری که فرقی نمی کند فیزیکی باشد یا کلامی، از ناکامی و شکست ها و روحیه های رقابت جویانه و مشکلات نشات می گیرد. **خشیم جزو اولین هیجانات محسوب می شود.** او اشاره کرد: وقتی افراد برای رسیدن به اهداف و خواسته ها ناگام می شوند، خشیم شان را نیکوخته می شود. اما باید در نظر گرفت که خشیم واکنش طبیعی است و

مدیر عامل آبفاهرزگان:

سهام آب شیرین کن ها از منابع آبی استان به ۷۰ درصد می رسد



اقتصاد کیش - مدیر عامل آبفاهرزگان از افزایش ظرفیت آب شیرین کن ها طی سه سال آینده خبر داد و گفت: بیش از ۷۰ درصد منابع آبی شهرها و روستاهای استان از طریق آب شیرین کن ها تامین خواهد شد. امین قسمی در جمع خبرنگاران، افزود: در حال حاضر بیش از ۵۰ درصد نیاز آبی استان از طریق شیرین سازی آب دریا تامین می شود که این میزان برابر ۲۶۰ هزار متر مکعب در ششماه روز بوده و جمعیتی حدود یک میلیون و ۳۰۰ هزار نفر را بهر مند می سازد. وی با تأکید بر اینکه پروژه های نمک زدایی فرصتی حیاتی برای رفع بحران آبی استان محسوب می شوند، گفت: اگر این پروژه ها در نقاط مختلف استان نبود، قطعاً امروز با چالش های جدی در تامین نیاز آبی نقاط حساس و استراتژیک استان نظیر جزایر و شهرهای بندرعباس و بندر خمیر روبرو بودیم.

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 اسناد هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۴۹۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۰۶-۷۹۱۷
 eghtesadekesh@yahoo.com

شنبه ۲۳ مرداد ۱۴۰۰، ۵ محرم ۱۴۴۳، ۱۴ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۹۲ (۱۱۷۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای ارتباط موفق:

روحیه اجتماعی و برقراری ارتباط:

درست مانند همبستگی انسان های اولیه باهم در هنگام شکار یا مواجهه با خطر، موفقیت ما به میزان اثربخشی روابطمان وابسته است. از نظر علم روانشناسی موفقیت، اشخاص فردگرا و منزوی نمی توانند به موفقیت های بزرگ دست پیدا کنند.

آموزش آشپزی

مریای انجیر

مواد اولیه:

- انجیر: ۱ کیلوگرم
- شکر: ۷۰۰ گرم
- آب: ۱ لیوان

وانیل و گلاب: در حد یک قاشق چای خوری

طرز تهیه:

- ابتدا انجیرهای کوچک را انتخاب کنید و در یک قابله شکر و آب را بجوشانید و سپس انجیرها را اضافه کنید.
- حدود ۲۰ دقیقه بگذارید انجیرها با حرارت کم بجوشد و وقتی نرم شدند وانیل و گلاب را اضافه کنید.
- چند دقیقه دیگر اجازه دهید بجوشد و در صورت تمایل کمی زعفران دم کرده به آن اضافه کنید.

عکس روز



قلعه تاریخی سیب... سیستان و بلوچستان

کودک و نوجوان

چگونه بهانه گیری کودک خود را کنترل کنید؟

گیری های کودک شما چقدر طول می کشد، موضوع مهم این است که به خواسته های غیر منطقی او پاسخ ندهید و به هیچ وجه با وی بحث نکنید و از طرفی نیز به نگاه او تفکرات اطرافیان نیز خیلی بهانه دهید، چرا که همه آن ها روزی چنین تجربیاتی را داشته اند.

کوهپایه زاده ادامه داد: شناسا به عنوان والدین باید به این موضوع توجه کنید که اگر در نتیجه بهانه گیری های کودک به او چیزهایی که می خواهد را بدهید، در واقع به او می آموزید داد و فریاد کردن بهترین روش برای به دست آوردن خواسته ها است و این طرز تفکر برای کودک شما در بزرگسالی باعث وجود آمدن مشکل خواهد شد، بنابراین سعی کنید که کودک به هیچ عنوان متوجه نشود که شما خودتان هم روی رفتارهای ناگهنگام عصبانیت کنترل ندارید. وی افزود: اگر بهانه گیری و کج خلقی کودک به مرحله ای رسید که منسوخ به کمک زدن دیگران، پرتاب وسایل یا جیب های بی وقفه کردن او را به مکتبی امن همچون اتاق خواب خودش برید و بیهوش او بگردید که چرا او را به این مکان آورده اید (زیرا دوستم را کتک زده ای) و کنار او بمانید تا آرام شود.

این روانشناس در پایان خاطر نشان کرد: شما به عنوان والدین، حتما عشق خود را به کودک نشان دهید. هنگامی که کودک آرام است و می تواند با او صحبت کنید، او را در آغوش بگیرید و بگویید چقدر دوستش دارید، چرا که این رفتار برای کودک آموزنده است و می تواند آرامش بیشتری در مورد کج خلقی های خود صحبت کند.



بهانه گیری کودکان، یکی از چالش های بسیاری از والدین است که گاهی باعث می شود صبر آن ها لبریز شود و از این موضوع شکایت کنند. بهانه گیری یکی از جزء های جدایی ناپذیر در زندگی کودکان است، اما این بهانه گیری در کودکان متفاوت است؛ به طوری که برخی از آن ها به طور مداوم، برای هر چیزی بهانه گیری می کنند، اما برخی دیگر از کودکان این طور نیستند و نکته حائز اهمیت این است که والدین نباید در چنین شرایطی، کنترل خود را دست بدهند. بیشتر به این ترتیب:

والدین باید کودک بهانه گیر چگونه رفتار کنند؟
 فاطمه کوهپایه زاده روانشناس، در رابطه با چگونگی کنترل کردن بهانه گیری کودکان اظهار کرد: بهانه گیری کودکان واقعا آزار دهنده است؛ به طوری که این بهانه گیری ها می تواند به شکل های مختلفی خود را نشان دهد و علاوه بر بیج زدن و غرغر کردن، شاید کودک با پاهایش را به زمین بکوبد، اما در اطراف پرت کند، دیگران را کتک بزند یا حتی نفس خود را حبس کند تا کودک دوشده و تحمل و کنترل کردن این رفتارها راحت نیست، اما والدین باید مدیریت رفتار و کنترل خشیم داشته باشند.

وی بیان کرد: شما به عنوان والدین باید توجه کنید هنگامی که کودک در حال جیب و داد زدن است به حرف ها و دلیل های شما گوش نمی دهد و با حالتی منفی به فریادها و تهدیدهای شما پاسخ می دهد. بنابراین، هر چه بیشتر سر او داد بزنید که آرام تر شود، او با صدای بلند تری جیب می زند.

بهانه گیری کودکان، یکی از چالش های بسیاری از والدین است که گاهی باعث می شود صبر آن ها لبریز شود و از این موضوع شکایت کنند.

بهانه گیری یکی از جزء های جدایی ناپذیر در زندگی کودکان است، اما این بهانه گیری در کودکان متفاوت است؛ به طوری که برخی از آن ها به طور مداوم، برای هر چیزی بهانه گیری می کنند، اما برخی دیگر از کودکان این طور نیستند و نکته حائز اهمیت این است که والدین نباید در چنین شرایطی، کنترل خود را دست بدهند. بیشتر به این ترتیب:

والدین باید کودک بهانه گیر چگونه رفتار کنند؟
 فاطمه کوهپایه زاده روانشناس، در رابطه با چگونگی کنترل کردن بهانه گیری کودکان اظهار کرد: بهانه گیری کودکان واقعا آزار دهنده است؛ به طوری که این بهانه گیری ها می تواند به شکل های مختلفی خود را نشان دهد و علاوه بر بیج زدن و غرغر کردن، شاید کودک با پاهایش را به زمین بکوبد، اما در اطراف پرت کند، دیگران را کتک بزند یا حتی نفس خود را حبس کند تا کودک دوشده و تحمل و کنترل کردن این رفتارها راحت نیست، اما والدین باید مدیریت رفتار و کنترل خشیم داشته باشند.

وی بیان کرد: شما به عنوان والدین باید توجه کنید هنگامی که کودک در حال جیب و داد زدن است به حرف ها و دلیل های شما گوش نمی دهد و با حالتی منفی به فریادها و تهدیدهای شما پاسخ می دهد. بنابراین، هر چه بیشتر سر او داد بزنید که آرام تر شود، او با صدای بلند تری جیب می زند.

کاریکاتور



نکته

از میان دو واژه
انسان و انسانیت؛
 اولی در میان کوچه ها
 و دومی در لابلای
 کتاب ها
 سرگردان است...
 ویکتور هوگو

حافظ

خواب آن نرگس فتان تویی چیزی نیست
 تاب آن زلف پریشان تویی چیزی نیست
 از لب شیر روان بود که من می گفتم
 این شکر گرد نمکدان تویی چیزی نیست
 جان درازی تو بادا که مقین می دلم
 در کمان ناوک مژگان تویی چیزی نیست
 مبتلایی به غم محنت و اندوه فراق
 ای دل این ناله و افغان تویی چیزی نیست
 دوش باد از سر کویش به گلستان بگذشت
 ای گل این چاک گریبان تویی چیزی نیست
 درد عشق از چه دل از خلق نهان می دارد
 حافظ این دیده گریان تویی چیزی نیست



پهنای باند اختصاصی



تیم رایان کیش، کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره 5

تیم نت شیراز

تیم نت شیراز 071 91014805

تیم رایان کیش 076 44805

۴۴۴۲۴۹۶۹
 ۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
 روزنامه