

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۵ - طلوع آفتاب: ۶:۳۳ - اذان ظهر امروز: ۱۵:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۶ - اذان مغرب: ۱۹:۳۳

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۴۳	▲ ۴۱	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۸	▼ ۲۸

سبک زندگی

با همدلی کردن هوش عاطفی خود را افزایش دهید



یک جامعه شناس، در رابطه با اهمیت همدلی کردن افراد در جامعه توضیحاتی داد.

یکی از محورهای اصلی تمام موضوعات اجتماعی، "ارتباط" یا "سلامت رابطه" است و یا توجه به این که اولین سطح ارتباط، ارتباط ما با خودمان است، به همین منظور، ابتدا خود را شناختن خود و پی بردن به ارزش های خودمان حرکت می کنیم و سپس با تصویری متفاوت به جهان رابطه با دیگری، به محیطی که در آن زندگی می کنیم، به طبیعت و... قدم می گذاریم که هرچه بیشتر با ماهیت رابطه آشناسویم توانایی بازیابی خود در آینه های بیرون از خود را خواهیم یافت. بدین ترتیب، زندگی برای ما مملو از تجربه های زیسته و پرشور خواهد بود که با ستاره یویی به نام "داستان من" در صحنه دنیا اجرا می شود.

رویا نوری جامعه شناس، در رابطه با اهمیت همدلی کردن اظهار کرد: یکی از عناصر مهم ارتباطی در کلیه سطوح چه بسا خودم، چه با دیگری و چه با جهانی

که میزبان من است "همدلی" است و کسی که این فن شریف را آموخته باشد، حال همه با او خوب است چرا که فردی که همدلی را می داند سینه ای گشوده برای شنیدن و چشمانی پر مهر برای نگرستن دارد و زبانی لطیف برای زیبا گفتن دارد. وی بیان کرد: به فرزند خود همدلی را بیاموزید که برای این منظور باید خودتان همدلی را یاد بگیرید و به کار ببرید تا فرزند شما هم همدلی کردن را یاد بگیرد. همدلی یعنی توانایی فسرده برای درک احساس شخص دیگر و بیان آن و همان

مثال: وقتی فرزند شما می گوید: "من خیلی ناراحت و عصبانی هستم، چون با وجود این که درسم را خیلی خوب بلد بودم، اما خانم معلم قبول نکرد باینم و درس جواب بدهم." اگر در این جا بگویید: "توجه قدر حساس هستی. یا "همیشه زود ناراحت می شوی." در مورد او قضاوت کرده اید که در این موارد، نه تنها او را برای بیان احساس تشویق نکردید بلکه رفتار شما موجب می شود یا فرزندتان بیشتر ناراحت و عصبانی شود و یا از حرف زدن با شما در مورد احساس خود ششمان شود که اگر احساس او را هم انکار کنید، همچنان در مورد او قضاوت کرده اید. به طور مثال: اگر در پاسخ بیان احساس فرزندتان بگویید "ناراحتی ندارد یا حالا چرا عصبانی شدی؟" شما او را احساسش را انکار کرده اید. وی در پایان خاطر نشان کرد: شما به عنوان والدین باید بدانید که در همدلی، بعد از خوب گوش کردن به حرف های فرزندتان باید با جمله ای احساس او را بیان کنید.

نظارت و کنترل فرزندان در فضای مجازی ممکن است؟

شود خانواده ها تا چه میزان نیازمند فضای مجازی هستند. تأثیرات ایجابی فضای مجازی شامل سرعت بخشیدن به وقت و تسریع تر انجام دادن امور است. کارشناس رسانه و فضای مجازی افزود: فضای مجازی یک مشمشیر دو لبه است. نظریه تافلر که عنوان می کند رسانه ها و فضای مجازی باعث گسست و انزوا در خانواده و جامعه می شود، مورد قبول نیست، چون کرونا و قرنطینه ثابت کرد اگر از این فضا به درستی استفاده شود صمیمیت بیشتر می شود. احمدی در سوره نظارت و کنترل فرزندان در فضای مجازی گفت: در نسل گذشته، قیبل از حضور فضای مجازی، خانواده ها نسبت به رفت و آمدها، کنترل فرزندان از جهت دوست گرفتن، رفتارهای بین دوستان حساسیت داشتند و این خود یک امنیت اجتماعی را ایجاد می کرد. وی ادامه داد: این حساسیت باید در فضای مجازی خیلی بالاتر باشد چرا که فضای مجازی محدودیت های کوجه، محله و رفت و آمدهای فضای حقیقی را ندارد و کنترل و نظارت باید وجود داشته باشد. کارشناس رسانه ای و امنیت دیجیتال افزود: روش های گوناگونی برای مراقبت وجود دارد، اما جلوگیری و

کودک و نوجوان

مجتبی شاهسونی استاد دانشگاه، کارشناس رسانه و فضای مجازی و محمدرضا احمدی کارشناس رسانه ای و امنیت دیجیتال درباره خانواده ای که یکی از برنامه های رادیویی گفت: متأسفانه امنیت روانی خانواده ها به دلیل استفاده نادرست از فضای مجازی کاهش می یابد. احمدی بیان کرد: خانواده ای دیجیتالی، خانواده ای است که از ابزارهای دیجیتال مانند اپلیکیشن های نقل و انتقال پول و ابزارهای مرتبط به فضای مجازی در زندگی روزمره خود استفاده می کند و بسیار موفق بوده است.

شاهسونی تصریح کرد: قبل از اینکه برنده و یا بازنده بودن خانواده ها در حوزه دیجیتال صحبت شود ابتدا باید میزان نفوذ و تأثیر گذاری فضای مجازی بر خانواده ها و اثرات سلبی و ایجابی آن بر خانواده ها را بررسی کرد. شاهسون در باره چگونگی همراهی با فرزندان به مدیریت فضای امن در فضای مجازی گفت: سرانه ای استفاده از فضای مجازی در کشور نشان می دهد بخش اعظم مصرف در اوقات فراغت است که این ضعف مدیریت خانواده است. خانواده ها باید بدانند که حضور فرزند در فضای مجازی به چه میزان مفید و نیاز است. وی ادامه داد: برای مدیریت باید یک نیازسنجی صورت گیرد تا مشخص

دبیرستاد پروژه مهر آموزش و پرورش هرمزگان: ۱۷ هزار و ۵۸۵ کلاس درس مهیای حضور دانش آموزان هرزگانی است



روزی بازگشایی باید شناسایی و بر طرف موارد قوت باید تقویت شود.

دبیرستاد پروژه مهر آموزش و پرورش هرمزگان گفت: سه هزار و ۵۷۰ مدرسه در قالب ۱۷ هزار و ۵۸۵ کلاس درس در سال تحصیلی جدید مهیای جهت دانش آموزان در سراسر استان است. محمد قویلد در نشست ستاد پروژه مهر استان هرمزگان افزود: در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰ بیش از ۲۰۵ هزار و ۸۳۰ دانش آموز از پایه اول ابتدایی تا پایه دوازدهم متوسطه در هرزگان مشغول به تحصیل می شوند. وی بیان داشت: تمهیدهای لازم بهداشتی و پروتکل های اعلامی از سوی ستاد ملی کرونا برای بازگشایی مدرسه ها اندیشیده شده است. معاون متوسطه آموزش و پرورش

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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸) فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸ امور آگهی ها: ۲۸۴-۴۴۴۲۴۹۹۹ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷۱-۶۲۰۶ eghtesadekish@yahoo.com

دوشنبه ۸ شهریور ۱۴۰۰، ۲۱ محرم ۱۴۴۳، ۳۰ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۸۰۰ (۱۱۸۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و انشنانسی برای ارتباط موفق:

مختصر و مفید سخن بگویند

در ارتباطات کلامی و نوشتاری، خلاصه گویی از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. تلاش کنید تا در ارتباطات خود از حاشیه پردازی زیاد خودداری نمایید. هر چقدر که زمان انتقال پیام طولانی تر می شود به همان میزان از تأثیر گذاری آن نیز کاسته خواهد شد.

آموزش آشپزی

مارشمالو



کاغذ فویل را با روغن کمی چرب کرده و داخل قالب دلخواه قرار دهید و مایع داخل آن بریزید. قالب داخل یخچال قرار دهید و حدود ۲ ساعت بعد از آن راز قالب خارج کرده و برش دهید.

به مدت ۵ دقیقه استراحت دهید. یک و نیم پیمانه آب جوش و شکر داخل قابلمه ریخته و روی حرارت ملایم قرار دهید تا شکر کاملاً حل شود. ژله آماده شده و محلول ژلاتین را در محلول آب و شکر بریزید و به مدت ۲۰ دقیقه روی حرارت ملایم قرار دهید تا بجوشد. بعد از ۲۰ دقیقه شعله گاز را خاموش کرده و فرصت دهید محلول کاملاً ولرم شود. مواد داخل یک ظرف ریخته و آن را با سرت عت زیاد هم بزنید. تا به رنگ سفید در بیاید. نکته مهم این است که زمانی مواد شما با هم ترکیب می شوند حجمش آن بیشتر می شود پس در انتخاب ظرف دقت کنید. حدود ۲۰ دقیقه تا نیم هم بزنید بعد از شکل گرفتن مارشمالو و انیل و آلبیومو را اضافه کنید.

عکس روز



افتتاح ۷ طرح برق رسانی در بندرعباس

گروه هتل های تاپ تورز



021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours_Group ttgroup.ir

نکته

مأموریت من در زندگی صرفاً تلاشی برای زنده ماندن نیست، بلکه هدفم کامیابی و موفقیت است و این کامیابی و موفقیت به دست نمی آید مگر با شوق و شفقت، کمی شوخ طبعی و داشتن سبک و سیاق خود در زندگی. مایا آنجلو

محتشم کاشانی

چو بر زندانیان رانی سیاست یاد کن ما را بگردان گرد سر و زقید جان آزاد کن ما را زبان شکوه بگشایم اگر بر خنجر جورت ملامت از زبان خنجر جلا د کن ما را اگر بردار بیدادت بر آرم از زبان آهی به رسوائی برون زین دار بی بنیاد کن ما را نمودی یک وفادادیم پیشت داد جان بازی بی او امتحانی نیز در بیداد کن ما را به سودای دل ناشاد خود در مانده ام بی تو به این نیت که هرگز در نمائی شاد کن ما را چو روزی می نشستم بر سر راهت اگر گاهی غریبی را ببینی بر سر راه یاد کن ما را ملولم از خموشی محتشم حرفی بگو از وی زمانی هم زبان ناله و فریاد کن ما را

کاریکاتور

