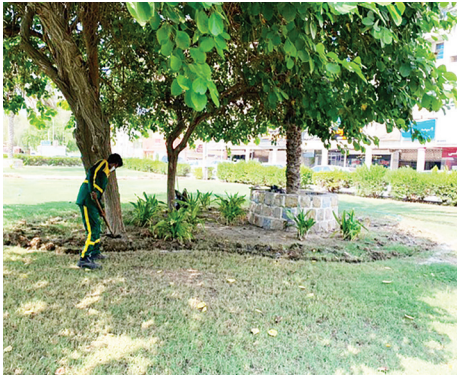


بهسازی و کاشت گونه‌های گیاهی در بندرعباس آغاز شد



اقتصاد کیش - رئیس سازمان سیما منظر و طراحی سازمان و بر اساس اصول و ضوابط کاشت آماده و به همت اداره اجرا و نگهداری این سازمان انجام خواهد شد. روی عملیات بهسازی و ساماندهی کاشت را شامل تعویض خاک، کوددهی، آماده‌سازی بستر جهت کاشت گل های فصلی و انواع نهال های بومی و حذف علف های هرز عنوان کرد. خادم اضافه کرد: با توجه به محدودیت های منابع آبی در سطح شهر بندرعباس در این پروژه های نیز همچون پروژه های قبلی در احداث فضای سبز از اصول زری اسکیپ (منظر سازی کم آب)، استفاده از گیاهان بومی و با نیاز آبی کم بهره خواهیم گرفت.

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: ۴۴۴۲۹۶۸۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۶۰۶۰۷۹۱۷ eghtesadekesh@yahoo.com

یکشنبه ۲۸ شهریور ۱۴۰۰، ۱۲ صفر ۱۴۴۳، ۱۹ سپتامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۱۴ (۱۱۹۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانش‌سناسی برای ارتباط موفق:

پایدار باشید

ساخت یک رابطه قدرتمند در طولانی مدت نیازمند تلاش است. پس تسلیم نشوید. در کاری که انجام می دهید، پایدار و ثابت قدم باشید، منفی نگری را کنار بگذارید و برای رابطه تلاش کرده و از آن مراقبت کنید. اگر شکست خوردید، ناامید نشوید. هر روز نمی توان منتظر یک اتفاق ایده آل در زندگی بود؛ پس ایده آل گرای بیش از حد را کنار بگذارید.

آموزش آشپزی

ته شیرینی؛ غذای جذاب جنوبی



مواد لازم:
۱ پیمانه برنج تریچیا محلی
۲ پیمانه شیر پر چرب
۱/۲ قاشق م خ نمک
۱ ق روغن تریچیا روغن حیوانی
پياز داغ به میزان لازم
طرز تهیه:
۱. برنج شسته رو در شیر در حال جوشیدن ریخته نمک و روغن رو اضافه کرده دم کن میزایم و اجازه میدیم برنج در شیر دم بکشد.
نکته: میزان ریختن شیر بستگی به نوع برنجتون داره ممکنه کمتر و یا بیشتر به شیر احتیاج پیدا کنید.
۲. بعد از دم کشیدن روغن رو با پیاز داغ می ریزیم که به صورت سنتی با روغن حیوانی تهیه میشه اگر در دسترس نبود با کره یا روغن نباتی هم میتونیم با انواع کباب و یا کلت و هر چیزی که دوست دارید نوش جان کنید.

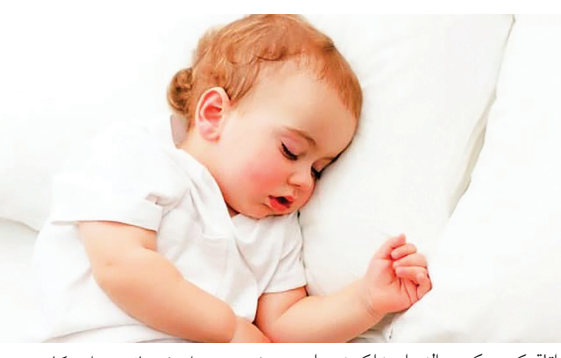
عکس روز



عکس جالب! از چپ: امیر قطر - ولیعهد عربستان سعودی - مقام اماراتی

خوابیدن کودک در اتاق خودش را اینطور به او آموزش دهید

قصه بگویید! با او صحبت کنید! اجازه دهید برای تان صحبت کند و یا در صورت لزوم کمی کنارش بخوابد تا احساس آرامش و امنیت یابد.
تکنیک‌هایی برای خوابیدن کودک در اتاق خودش:
برای اینکه کودک به راحتی در اتاق خواب بخوابد می‌توانید اتاق کودک را با وسایلی جذاب مانند ماه ستاره‌های شب نما، جعبه موسیقی و شب خوابی تزئین کنید.



خوابیدن کودک بصورت جدا باید در سن خاصی انجام شود و همچنین باید بفهمید که آیا کودک تان از تنها خوابیدن در اتاق خودش می‌ترسد یا خیر. چالش‌هایی که همه والدین در هر مرحله از زندگی و رشد کودک، با آن روبرو هستند شامل از شیر گرفتن، آموزش دستشویی رفتن و جدا کردن جای خواب کودک تان می‌باشند که هر کدام به شیوه مناسبی حل می‌شود.

به ازای هر شبی که کودک شما توانست به تنهایی در اتاق خودش بخوابد، برای او جایزه‌هایی در نظر بگیرید. با برچسب‌های ستاره ای یا عروسکی در اتاقش نصب کنید.
نکته خوابیدن کودک در اتاق خودش:
اگر درخواست‌های کودک برای خوابیدن در کنار والدین پشت سر هم تکرار نشود بدون شک عاملی مانند انواع ترس، کابوس و... موجب ناآرامی کودک شده است که می‌تواند میل کودک به برگشتن به اتاق والدین را بیشتر کند. همچنین تماشای بعضی برنامه‌ها و فیلم‌هایی که برای سن کودک مناسب نیست، باعث نگرانی و پریشانی هنگام خواب می‌شود، به همین دلیل والدین باید نسبت به بروز هر نشانه‌ای هوشیار باشند و یعنازیر طرف شدن عوامل تهدید کننده، از فرزندشان انتظار اطاعت از قانون رداشته باشند.

اتاق کودک و والد را جدا کنند. برای جدا کردن اتاق کودک از والدین اولین چیزی که نیاز است، همراهی والدین به ویژه مادر خانواده می‌باشد که با آرامش مادرانه می‌تواند به حل این مشکل کمک کند. با چندین راهکار ساده به شما کمک می‌کنیم تا بتوانید کودک خود را در اتاق خواب خودش بخوابانید.
راه حل‌هایی برای خوابیدن کودک در اتاق خودش:
مطمئن شوید که خوابیدن کودک در اتاق والدین به خاطر عادت است نه به علت ترس. این کار در شب‌های اول بسیار سخت خواهد بود و هر کاری می‌کنید تا خودش را به کنار شما برساند و باز هم در تخت شما بخوابد. شاید او پشت در اتاق شما بخوابد تا بدین روش اعتراض کند. در این حالت شما از سیستم محرومیت استفاده کنید و به او اجازه ندهید بازی مورد علاقه اش را انجام دهد و به این

سنین ۳ تا ۳ و نیم سالگی بهترین و امن ترین دوره جدا نمودن کودک از مادر برای تنها خوابیدن او است. سنی که کودک، قابلیت رفع مشکلات خود را به قدر کافی داشته و برای بیان نگرانی‌هایش زبان قابل فهمی دارد، در کل کودک در این سن رفتار اجتماعی رشد یافته‌ای توأم با اعتماد به نفس و بیان تعلق می‌یابد و نسبت به بچه‌های کوچک تر از خود مهربان بوده و در او رفتارهایی مانند مراقبت از آنان و مسئولیت پذیری دیده می‌شود.
نکاتی برای خوابیدن کودک در اتاق خودش:
والدین نیز باید برای سلامت بیشتر کودک اتاق خواب او را از خود جدا کنند. در جدا نشدن کودک و والدین یک میل دوطرفه وجود دارد؛ یعنی همان طور که کودک دوست ندارد از والدین جدا شود، والدین هم تمایلی به جدا کردن او ندارند، پس بهتر است، مادران بدانند برای سلامت کودک لازم است

توسعه زیر ساخت های شهری و اماکن گردشگری کیش به همت شرکت عمران، آب و خدمات

عکس: جعفر همافر



مشاوره و صدور انواع بیمه نامه‌ها
بندر عباس، اوقاف، پاساژ آسمان
تلفن: ۳۳۶۷۸۶۳۸ موبایل: ۰۹۱۷۷۶۴۱۲۲۱



نماینده چارکی زاده کد: ۶۰۶

