اقتصاد کیش

روزنامه

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 مرکزي : کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید ،بلوک B۳ ، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۰ ـ طلوع آفتاب: ۵:۵۷ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۹ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۲۱ ـ اذان مغرب: ۱۷:۳۸

چهارشنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۰، ۱۳ ربیع الاول ۱۴۴۳ ، ۲۰ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۳۴ (۱۲۱۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان:

کاروانسرای بستک ثبت جهانی می شود

اقتصاد کیش-ارزیابان یونسکو کاروانسرای بستک را برای ثبت جهانی بررسی کردند.

سهراب بناوند، مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان با اشاره به بازدید ارزیابان یونسکو از کاروانسرای بستک برای ثبت جهانی گفت: وزارت میراث فرهنگی در نظر دارد در ۲۴ استان کشور، ۵۶ کاروانسرا از عهد ساسانیان تا قاجاریه را به ثبت جهانی برساند که کاروانسرای بستک یکی از این کاروانسراها است.

کاروانسرای بستک مربوط به دوران قاجار است و در سال ۱۳۷۷ در فهرست آثار ملی به ثبت رسیده است.

سهراب بناوند با اشاره به اینکه یکی از شرایط ثبت جهانی کاروانسرای بستک نحوه نگهداری و رعایت ضوابط عرصه و حریم آن است افزود: این کاروانسرا با تغییر کاربری به عنوان اقامتگاه بوم گردی و سفره خانه سنتی در حال فعالیت است.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی هرمزگان گفت: امیدواریم با ثبت جهانی کاروانسرای بستک، این شهرستان به یکی از مقاصد گردشگری استان تبدیل شود.

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:

از بکارگیری اصطلاحات پیچیده پرهیز کنید

بسیاری از رهبران و مدیران در هنگام برقراری ارتباط با مشتریان و زیر دستان، از الفاظ پیچیده تجاری استفاده میکنند.

اگر خواهان برقرای ارتباطی موثر هستید،

با مخاطب صمیمانه ارتباط برقرار کنید، در غیر اینصورت مخاطب عدم صمیمیت شما را به خوبی متوجه خواهد شد.

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۳	۳۳	۳۱	۳۴	۳۶	۳۶	۳۵	۳۶
▼	۲۷	۲۴	۲۷	۲۴	۲۲	۱۸	۲۴	۲۳

سبک زندگی

اعضای خانواده تا چه حد باید پشتیبان یکدیگر باشند؟

در خانواده همه اعضای خانواده نیازمند حمایت هستند. برخی از افراد شخصیتشان، شخصیت حامی است. حمایت اعضای خانواده از یکدیگر یکپارچگی آن‌ها را حفظ می‌کند و رویکردی دلسوزانه به دور از سرزنش، تحقیر و جستجوی مقصر نقش مؤثری در تقویت پایداری و ثبات خانواده دارد.

هر یک از اعضای یک خانواده نیازها، دغدغه‌ها و نگرانی‌های منحصربه‌فرد خود را دارد و درک این موضوعات توسط سایر اعضا بدون قضاوت کردن و دریافت حمایت از سوی آن‌ها، علاوه‌بر کمک به رفع مشکلات، برای بهبود شرایط روحی فرد بسیار مفید است و منجر به تقویت روابط خانوادگی می‌شود.

مینا پورفرخ روانشناس و استاد دانشگاه درباره حمایت خانوادگی گفت: همه‌ی افراد نیاز به احساس حمایت دارند. در روانشناسی حمایت در سه بعد همدلی، امنیت و محبت تعریف می‌شود. اگر افراد بتوانند این سه بعد را پوشش دهند نیاز به امنیت یک فرد نیز برآورده می‌شود.

وی بیان کرد: اگر نیاز به امنیت فرد برآورده نشود، شاید نتواند به دیگران اعتمادی کند و دچار محرومیت هیجانی شود و حس ارزشمندی در او شکل نگیرد و سبب احساس نقص و ناامیدی در زندگی داشته باشد. در یک جایی به شاغولی نیاز است که برای حمایت حد و مرز گذاشته شود.

پورفرخ ادامه داد: اگر والدین فقط عشق و عاطفه نثار فرزندانشان کنند و اقتدار لازم را نداشته باشند احتمال این که فرزندان سر بخورند و از آن سر بوم بیفتند وجود دارد. به خاطر همین در کنار نیاز به امنیت لازم، نیاز به خود مختاری وجود دارد. والدین باید طوری فرزندان را تربیت کنند، با وجود امنیتی که دریافت می‌کنند بتوانند مستقلانه بیاندیشند.

بهترین کمک اغلب از ناحیه کسانی است که در زندگی، نزدیک‌ترین رابطه را با شما دارد. دریافت کمک از افرادی که به شما نزدیک هستند در مقایسه با افرادی که به خوبی آن‌ها را نمی‌شناسید، فایده بیشتری برای سلامت احساسی و جسمانی شما دارد.

وی درباره تعریف خانواده حامی گفت: در ابتدا خانواده‌هایی که بسیار پشت هم هستند و از یکدیگر پشتیبانی می‌کنند به احتمال زیاد مهارت گفتگو را بلد هستند. زمانی که خانواده دچار یک چالش می‌شود با یکدیگر صحبت می‌کنند و این صحبت زمانی امتداد دارد و در دفعات بعدی تکرار می‌شود که قضاوتی وجود نداشته باشد. زمانی که اعتماد خدشه دار شود، خانواده نمی‌تواند این زنجیره را حفظ کنند. رازداری و اعتماد مهم‌ترین شرط یک همدلی بین اعضای خانواده است.

این روانشناس تصریح کرد: خانواده‌های حامی، خانواده‌هایی هستند که عشق و محبت را بی قید و شرط ابراز می‌کنند و حالت مبادله ایی ندارد. زمانی که افراد دچار اضطراب می‌شوند و با یک چالشی همراه می‌شوند اگر امنیت خانواده و جامعه وجود نداشته باشد به سرعت از پا در می‌آیند. همه افراد به حمایت خانواده و اجتماع نیاز دارند تا بتوانند از بحران‌های زندگی، مقاوم پیش روند.

وی خاطر نشان کرد: زمانی که یکی از اعضای خانواده دچار اشتباهی می‌شود، اگر خانواده او را به علت اشتباه طرد کند و این در ذهنشان باشد که دیگر این اشتباه را نمی‌کند، روش صحیحی نیست. زمانی که فرد حمایت لازم در خانواده را از دست دهد در جامعه به دنبال حمایت می‌گردد و ممکن است وارد ارتباطات نامناسبی شود. در این جا است که خانواده با عدم قضاوت و اقدام‌های موثر در راستای ارزش‌ها به او می‌توانند کمک می‌کنند.

توجه به مسائل عاطفی و محبت به فرزند یکی از اساسی‌ترین وظایف پدر و مادر محسوب می‌شود. خانواده مهم‌ترین نهادی است که ارزش‌های اخلاقی را به فرزندان خود آموزش می‌دهند. خانواده می‌تواند با تربیت صحیح و مناسب از انحرافات و گمراهی‌های امروزه جلوگیری کنند و یک فضای سالم و شادی را به وجود آورد.

یک خانواده بدون وجود رهبری و مدیریت قدرتمند نمی‌تواند انسان‌هایی با ارزش و با اخلاق تربیت کند. پرورش و حمایت از دیگر اعضای خانواده در درجه اول نقش عاطفی دارد.

چگونه شبکه حمایت اجتماعی خود را می‌توان بهبود داد؟

۱-ارتباط برقرار کردن
۲-فرصت‌های جدید خلق کردن
۳-از روابط منفی دوری کردن
۴-صبور بودن
۵-برنامه ریزی کردن
۶-رها کردن وابستگی‌های ناسالم
۷-مراقب روابط بودن

حمایت اجتماعی عبارت است از آرامش احساسی و جسمانی که خانواده، دوستان یا همکاران و بقیه به افراد می‌دهند. در حمایت اجتماعی افراد این نکته را به یاد داشته باشند که بخشی از جامعه‌ای هستند که دیگران او را دوست دارد و برای او ارزش قائل می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی، تاثیرات مثبت قابل توجهی در سلامت روانی و احساسی افراد دارد.

آموزش آشپزی

مواد لازم:
پیاز: ۲ عدد
سیر: ۲ عدد
تخم مرغ: ۲ عدد
آرد سفید: ۱ پیمانه
چوب دارچین: ۱ عدد
سینه یا ران مرغ: ۶ تکه
آبلیمو: ۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
زعفران، نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی
پودر سوخاری یا پودر کنتاکی: ۱ پیمانه

طرز تهیه:
به مدت ۲۰ دقیقه اجازه می‌دهیم تا با حرارت ملایم مرغ نیم پز شود. مرغ نیم‌پز را از قابلمه خارج می‌کنیم و کنار می‌گذاریم تا سرد شود. سپس در کاسه‌ای مرغها را قرار میدهیم و سیر باقی مانده را پوست میگیریم و با رنده ریز رنده میکنیم ۱ عدد از پیازها را نیز پوست میگیریم و میشوییم و رنده درشت میکنیم. روی مرغها میریزیم و زعفران دم کرده را با آبلیمو روی مواد میریزیم و خوب زیر رو میکنیم. روی کاسه را سلفون می‌کشیم و به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال می‌گذاریم تا مرغ کاملا طعم‌دار شود. در یک کاسه پودر کنتاکی را می‌ریزیم یا می‌توانید از پودر سوخاری استفاده کنید و در کاسه‌ای دیگر آرد سفید را داریم و تخم مرغها را می‌شکنیم زعفران دم کرده روی آن می‌ریزیم و خوب هم می‌زنیم. سپس قلم مو آشپزی را داخل روغن زیتون می‌زنیم و بعد روی مرغ‌های خنک شده می‌کشیم تا کاملا آغشته به روغن شوند و بعد در کاسه‌ای بزرگ قرار می‌دهیم.

در تابه‌ای روغن می‌ریزیم به میزانی که مرغ‌ها در آن تقریبا شناور باشند. تا داغ شدن روغن مرغ‌ها را ابتدا در آرد سفید کاملا می‌غلتانیم تا کاملا با آرد پوشیده شود بعد در تخم مرغ می‌غلتانیم. و در آخر در پودر کنتاکی (یا پودر سوخاری) می‌غلتانیم و در بشقاب می‌گذاریم سپس به مدت ۱۵ الی ۲۰ صبر می‌کنیم تا مواد خوب به خورد تکه مرغ‌ها برود. سپس در روغن داغ شده مرغ‌ها را به آرامی قرار می‌دهیم و حرارت را ملایم می‌کنیم تا در ۱۰ دقیقه در هر دو طرف مرغ‌ها سرخ شوند و آن وقت مرغ‌ها را در روی دستمال‌های که روغن را جذب می‌کنند قرار می‌دهیم.

عکس روز

گردشگری پاییزی در سواحل بندرعباس - رهبر امامدادی

کودک و نوجوان

نقش مهم والدین در بازی کردن با فرزندان

بازی کردن والدین با کودک بسیار مهم است چرا که به یادگیری مهارت‌های اجتماعی کودک و همچنین ارتباط درست او با همسالانش می‌انجامد.

همانقدر که امنیت برای برای کودک ضروری است، بازی کردن نیز اهمیت دارد و جز اساسی‌ترین نیازها و کارهای کودک در طول روز است.

هر کدام از بازی‌ها قابلیت این را دارند علاوه بر اینکه کودک را سرگرم می‌کنند، به او درس زندگی اجتماعی دهند تا در بزرگسالی به رشد روانی درستی برسد. اگر کودک روند بازی کردنش به درستی پیش برود در آینده به ارتباط درست اجتماعی منجر می‌شود و عدم انجام این مسئله مشکلات مهارت‌های ارتباط بزرگسالی را در پی دارد.

مینا ارجمند پور، دکتری تخصصی روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، به بررسی مسئله مهم بازی کردن در دوران کودکی پرداخت و گفت: وقتی بازی با کودک انجام می‌شود، سبب افزایش دلبستگی با او و حتی ترمیم رابطه با کودک برای والدین را در پی دارد. بازی‌هایی که بار آموزشی دارند حین انجام آن به تقویت مسائل شناختی، توجه و تمرکز کودک منجر می‌شود. بازی‌هایی که ایفای نقش در آن وجود دارد به کودک کمک می‌کند تا برای زندگی واقعی و انجام دادن آن‌ها در دنیای بزرگسالی اش آماده شود.

ارجمند پور در ادامه افزود: در بازی که کودک نقش‌ها و نحوه آن را تعیین می‌کند و به اصطلاح نقش اول بازی است به پرورش استعداد و خلاقیت کودک می‌انجامد. همبازی شدن با کودک برای بهبود شناخت و رابطه او با والد بسیار موثر است. والدین در این بازی‌ها بهتر است قوانین و چارچوب‌های سخت و پیچیده به جز مواردی، چون ممنوع بودن گاز گرفتن، پرتاب اشیاء، هل دادن و زدن قرار ندهند تا این زمان که معمولا ۲۰ دقیقه است صرفا به لذت بردن کودک از آن زمان و تعامل با او بگذرد.

این روانشناس به دو هدف بازی‌های حرکتی اشاره کرد و گفت: این بازی‌ها دو هدف تخلیه انرژی و تقویت تمرکز را دنبال می‌کنند، بازی‌هایی که از سن پایه رشد شروع می‌شوند مثل سینه خیز رفتن، چهار دست و پا رفتن، لی لی کردن و جفت پا پریدن هم انرژی کودک از راه سالم را تخلیه می‌کند و سبب خستگی و رخوت بیهوده نمی‌شود و هم مستقیما بر تمرکز و توجه کودک به میزان بازی‌های تعادلی اثر گذار است.

وی در ادامه تصریح کرد: بازی‌های تقلیدی در سنینی که کودک دارای حس و هوش است و می‌تواند با انجام تقلید ابزارهای مختلف که بزرگسالان و اطرافیان به کار می‌برند را استفاده کند و به جای آن‌ها ایفای نقش بپردازد.

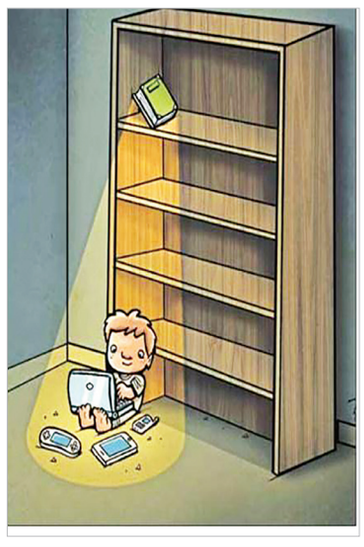
ارجمند پور درباره بازی‌های نمادین گفت: که از یک و نیم سالگی آغاز و تا ۹ سالگی ادمه می‌باند و در ۵ سالگی به اوج می‌رسند. در این بازی کودک از اشیائی به عنوان نماد مفاهیم مختلف استفاده می‌کند و برای آن‌ها نقش تعیین می‌کند برای مثال مبل منزل را به عنوان ماشین معرفی و خود را راننده آن تصور می‌کند. این مسئله به رشد روانی کودک و هوش او کاملا مرتبط است. بازی‌های خیالی در کودکی خلاقیت در بزرگسالی را نیز به ارمغان می‌آورند و به خلاقیت در هنر و نویسندگی شوند.

تمرین‌هایی که مربوط به حواس کودک، بویایی، چشایی و لامسه هستند که به مهارت کودک در سنین بالاتر مرتبط هستند. تمرین‌هایی برای حل مسئله مثل پازل چیدن هم برای تقویت عملکرد مغز مفید هستند.

وی با تاکید به ای که هر چقدر هم والدین با کودک خود بازی کنند، جای بازی‌هایی که کودکان با همسالان خود در محیط شاد و طبیعی انجام می‌دهند را نمی‌گیرد، افزود: مهارت‌های ارتباطی همچون زمان، یادگیری مفهوم نوبت در بازی و مفهوم مشارکت از فواید بازی کودک با همسالانش است.

بازی‌هایی که توانمندی شناختی، جسمانی، هیجانی کودک را بالا می‌برند اگر در سطح تعادل و متناسب با سن خاص انجام شوند به پیشرفت کودک و حال خوب او می‌انجامد.

کاریکاتور



وحشی بافقی

خانه پر بود از متاع صبر این دیوانه را
سوخت عشق خانه سوز اول متاع خانه را
خواه آتش گوی و خواهی قرب، معنی واحد است
قرب شمع است آنکه خاکستر کند پروانه را
هر چه گویی آخری دارد به غیر از حرف عشق
کاینهمه گفتند و آخر نیست این افسانه را
گرد ننشیند به طرف دامن آزادگان
گر براندازد فلک بنیاد این ویرانه را
می ز رطل عشق خوردن کار هر بی ظرف نیست
وحشیی باید که بر لب گیرد این پیمانه را

نکته

مرد موفق کسی است که بتواند با آجرهایی که دیگران برایش پرتاب می کنند ساختمانی با پی محکم بسازد.

"دیوید برینکلی"

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹