

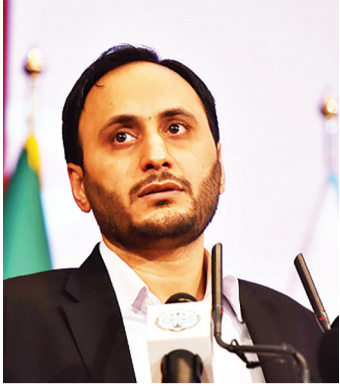
اقتصاد کیش

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
بمجاوز 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 ۷۹۱۷-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com

بهداری جهرمی در نشست خبری:

دولت گزارش عملکرد ۱۰۰ روز ابتدایی را ارائه می دهد

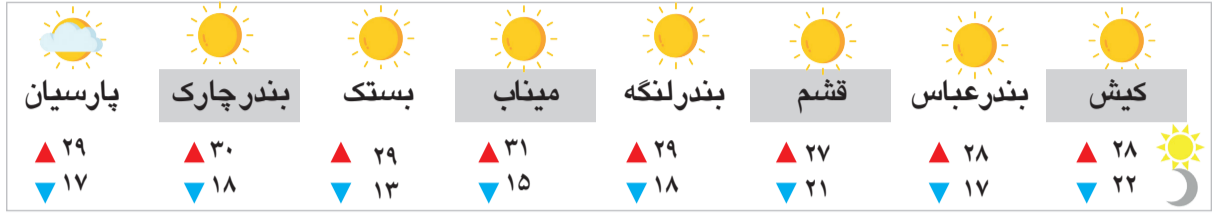


دولت به روی کار آمد در شهر یور ماه مسئله اصلی مردم کرونا بود. روز دوم شهر یور دقیقاً یک روز قبل از آغاز به کار دولت، ۷۰۰ نفر از هم میهنان خودمان را از دست دادیم و به این موضوع نبود دارو و واکسن را اضافه کنید، آن هم در حالی که همه صنوف نامه نگاری کرده بودند، بسیاری از داروهای ما مانند یک سرم عادی علی رغم تلاش هایسی که دولت مردان آن روزها هم انجام می دادند نبود. سخنگوی دولت گفت: به دلیل شرایط سخت دولت آن زمان محدودیت های سختی را گذاشت. سو برداشت نشود، حتما مدیران روز دولت تمام تلاش شان را انجام می دادند و آن تلاش ها را باید انجام می دادند اما شرایط آن روزها خاص بود.

سرویس سیاسی - سخنگوی دولت گفت: دولت تعهدی برای ارائه گزارش عملکرد ۱۰۰ روز ابتدایی نداشت اما وظیفه خودش می داند این کار را انجام دهد و از هفته آینده این کار را انجام خواهد داد.
علی بهداری جهرمی در نخستین نشست خبری خود با اصحاب رسانه گفت: به صد روزگی دولت رسیده ایم، باید مشاهده کنیم دولت در این ۱۰۰ روز ابتدایی چه گام هایی برداشته است. دولت تعهدی برای ارائه گزارش عملکرد نداشت اما وظیفه خودش می داند این کار را انجام دهد و از هفته آینده این کار را انجام خواهد داد.
وی ادامه داد: هنگامی که دولت زمام امور را در دست گرفت و با امروز مقایسه کنیم، فراموش نکرده ایم در زمانی که

چهارشنبه ۱۰ آذر ۱۴۰۰، ۲۵ ربیع الثانی ۱۴۴۳، ۱۰ دسامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۶۳ (۱۲۴۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۵ - طلوع آفتاب: ۶:۲۶ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۷



نکته

در کتاب زندگی هر کسی یک فصل هست

که تمایلی برای بلندبلند خواندنش ندارد...

گفته

آموزش آشپزی

نان حزقیال

مواد لازم:
توت سفید نصف فنجان
جو نصف فنجان
ارزن گندم نصف فنجان
عسل نصف فنجان
لویباجی ۲ قاشق غذا خوری
لویباقزم ۲ قاشق غذا خوری
سویا ۲ قاشق غذا خوری
آب گرم (۴۵ درجه سانتی گراد) ۴ فنجان

عسل
روغن زیتون نصف فنجان
مخمر خشک فعال ۲ قاشق نمک
۲ قاشق سوپ خوری
طرز تهیه:
درون یک کاسه بزرگ آب، عسل، روغن زیتون و مخمر را بریزید و مخلوط کنید و بگذارید به مدت ۳ تا ۵ دقیقه بماند.
تمام دانه ها و لویبیا را با مخلوط کنید تا مخلوط دانه ها و لویبیا را آسیاب کنید تا شبیه آرد شود.
به مخلوط مخمر آرد آسیاب شده تازه



و نمک را بیافزاید و خوب مخلوط کنید و ورز دهید تا خمیری یکدست حاصل شود.
خمیر را درون دو تابه چرب شده بریزید و اجازه دهید یک ساعت در مکان گرم بماند تا خمیر به بالای ماهیتابه برسد.
در انتها مواد را در دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) به مدت ۴۵ تا ۵۰ دقیقه یا تا زمانی که نان ها قهوه ای طلایی شوند بپزید.
پس از گذشت یک ساعت خمیر را آنها را از فر خارج کنید و پس از سرد شدن نوش جان نمایید.

عکس روز



مه پاشی و سم پاشی علیه پشه «آندس» - بندرعباس رهبر امامداری

سیک زندگی

افراد قوی باید احساسات خود را کنترل کنند



کارشناسان می گویند: افراد قوی می دانند که عکس این موضوع نیز ممکن است. آن ها فهرستی از نکات مثبت اطراف خود تهیه می کنند. به با این کار در طول هفته مجسم کنند، در یک دفترچه یادداشت کنند، یا یک فهرست شکر گذاری تهیه کنند. نوشتن نه تنها راهی عالی برای ابراز احساسات است، بلکه مفاهیم و افکار را در حافظه می کند. هر چه خاطرات مثبت تری را به یاد بیاورید احتمال نسبت دادن احساسات به یک رخداد منفی کمتر می شود.

با سر ریز شدن احساسات، مردم به طور فزاینده ای حس می کنند که نیاز دارند شنیده و درک شوند. افراد قوی این را می دانند. توانایی ابراز و کنترل احساسات برای رشد، سلامت روان و سلامت جسم ضروری است. اما این احساسات باید کنترل شوند. نه به این معنا که ابراز نشوند، بلکه به این معنا که فرد یاد بگیرد احساسات مثل امواج گذرا هستند و نیازی نیست به آن ها چسبند.
در ادامه مطالب به ۵ روش کنترل احساسات در افراد قوی پرداخته شده است.

۱. به احساسات خود بر چسب بزنید
لازم نیست درباره اینکه چرا احساسات بخصوصی داشتیم و چطور ایجاد شد یک ماجرای طولانی بسازیم. فقط احساسات خود را نام ببریم. اسم این احساس چیست؟
هو شیاری تر شدن به لحاظ عاطفی می تواند بسیار مفید باشد. به عبارت دیگر، با نام انواع احساسات آشنا می شوید. همه ما طیفی از احساسات پیچیده را تجربه می کنیم. هر چه بتوانیم احساس خود را دقیق تر تشخیص دهیم بهتر است. اینکه بگوییم "لذت منم به خوبی احساس مساز" ابراز نمی کند. در حالی که اگر مثلاً بگوییم احساس "طرد شدن" کردم معنای دقیق تری برای ما رسانیم.
۲. به نیازهای بدن خود احترام بگذارید
بدن و مغز شما ۲۴ ساعته و ۷ روز هفته در

حالت پردازش عواطف و احساسات شما هستند. شما باید این فشار و استرس را با ورزش کردن، خواب کافی، رژیم غذایی متعادل، و آبرسانی به بدن رها کنید. مطالعات نشان می دهد این عوامل برای کمک به توانایی پردازش مغز ضرورت دارند. کمبود خواب، رژیم غذایی نامتعادل یا عدم رها کردن استرس و فشار می تواند سطح اضطراب را افزایش و توانایی حل مسئله، تمرکز، و برنامهریزی را کاهش دهد.
۳. احساسات خود را زیر سوال ببرید
بیشتر اوقات به احساسات و عواطف خود می چسبیم و فکری نمی کنیم یا ایده معنای عمیق تری داشته باشیم. خدای من، حتماً به این خاطر در مورد ماتحتانم استرس دارم که آماد نیستیم.
اما شاید دلیلش این باشد که همه امتحانها باعث استرس می شوند، چرا که افراد را وادار به عمل می کنند و این احساسات برای برانگیختن مساجعت اقدام کردن

کودک و نوجوان

بایدها و نبایدهای فضاهای آموزشی برای کودکان

همکاری و حسن رقابت و ذوق و شوق برای ادامه کار در آن ها به وجود می آید.
وی بیان کرد: نکته حائز اهمیت دیگر در خصوص فضاهای آموزشی این است که از فعالیت های موزیکال و حتی عروسکی استفاده شود. بچه ها معمولاً به شعر خیلی بهتر پاسخ می دهند. بهتر فضای آموزشی در قالب فضایی شاد باشد که خود دانش آموز حس کند که جزئی از آن فضا است. این فضای شاد موجب می شود که کودک، برای رساندن خود به به دستاوردن و لحظات سرشار از شادی لحظه شماری کند. همچنین این فضاها از بیرون باید فضای دوستانه باشد و شامل نقش و نگارهایی مانند کارتون های مورد علاقه بچه ها یا فضا های فانتزی و تخیلی کودکانه رنگی باشد.
وی تاکید کرد: فعالیت های مانند طناب کشی، مسابقه های ورزشی و مسائلی از این دست، موجب تقویت روحیه رقابتی و انگیزشی در بچه ها می شود. بهتر است فضای مناسب و جداگانه برای هر محیط آموزشی را برای کودکان داشته باشیم. مثلاً در جایی که پر ندهای مختلف وجود دارد بحث محیط زیست مطرح شده و در فضایی که آسمان نما دارد، دروس مرتبط با اجرام آسمانی مطرح شود.
وی بیان کرد: اگر امکانش باشد آموزش هایی در شهری که ترافیک زیاد اتفاق می افتد برای بچه ها می تواند آموزش های ماندگار باشد.



به صورت نرم استفاده شده باشد.
وی درباره پوشش کفها در فضاهای آموزشی بیان کرد: برای کف سالن باید از فرش، موکت یا پارکت های نرم استفاده شود تا آسیب به بچه ها به حداقل برساند. وی ادامه داد: مورد دیگر، عدم استفاده از اشیائی است که موجب جلب توجه کودکان می شود. تابلوهایی از این دست ممکن است برای بچه ها سرگرم کننده و جالب باشند، اما موجب حواس پرتی کودکان نیز می شود.
این روانشناس درباره فضاهای پاسخگو به هیجانات کودکان اظهار کرد: با توجه به هیجانات و انرژی های کودکان لازم است که فضا از نظر طراحی به امن تر بودن فضا توجه شود. به عنوان مثال ستون های داخلی فضای آموزشی بهتر است به صورت گرد طراحی شود. همچنین دیوارها حداقل تا ارتفاع کمر، از چرم کوب و

حسین ابراهیمی مقدم، عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره، گفت: از بکارگیری فضای سرد و بی روح در فضاهای آموزشی باید اجتناب شود.
حسین ابراهیمی مقدم، عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره، درباره ویژگی های فضاهای آموزشی با کیفیت برای کودکان اظهار کرد: فضای آموزشی کودکان باید احساس آرامش و صمیمیت را در آنها برآید و وجود آورده و در درجه دوم، تقویت کننده ذوق و شوق در آنان باشد.
وی افزود: از بکارگیری فضای سرد و بی روح در فضاهای آموزشی باید اجتناب شود. این سرد بودن در رنگ فضایی تجلی می یابد. رنگ های سرد مانند رنگ آبی آسمانی، سفید و موادی از این دست نباید استفاده شود و در عوض از رنگ های گرم مانند آبی سیر، سبز و رنگ هایی که بیشتر در فصل تابستان شاهد آن هستیم، استفاده شود. همچنین رنگ های گرم موجب القای حس گرمادر کودکان میشود. بنابراین در فصل زمستان نیز کمتر احساس سرما می شود.
این روانشناس درباره فضاهای پاسخگو به هیجانات کودکان اظهار کرد: با توجه به هیجانات و انرژی های کودکان لازم است که فضا از نظر طراحی به امن تر بودن فضا توجه شود. به عنوان مثال ستون های داخلی فضای آموزشی بهتر است به صورت گرد طراحی شود. همچنین دیوارها حداقل تا ارتفاع کمر، از چرم کوب و

گروه هتل های تاپ تورز



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

برنامه سینما بلخند کیش

چهارشنبه ۱۴۰۰/۹/۱۰
آپاچی ساعت ۱۸:۰۰
منصور ساعت ۲۰:۰۰
درخت گردو ساعت ۲۲:۰۰

رهی معیری

نه دل مفتون دلبندی نه جان مدهوش دلخواهی
نه بر مژگان من اشکی نه بر لبهای من آهی
نه جان بی نصیبم را پیمای از دلارامی
نه شام بی فروغم را نشانی از سحر گاهی
نیاید محفلم گرمی نه از شمع می نه از جمعی
ندارد خاطر م لغت نه با مهربی نه با ماهی
به دیدار اجل باشد اگر شادی کنم روزی
به بخت واژگون باشد اگر خندان شوم گاهی
کیم من؟ آرزو گم کرده ای تنها و سرگردان
نه آرامی نه امید می نه همدردی نه همرامی
گهی فتان و خیزان چون غباری در بیابانی
گهی خاموش و خیران چون نگاهی بر نظرق گاهی
رهی تا چند سوزم در دل شبها چو کوکبها
باقابل شرر نام که دارد عمر کوتاهی

کاریکاتور

