

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
معاونین: 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 (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵۰۷
eGhtesadekish@yahoo.com

دعای روز چهاردهم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
اللَّهُمَّ لَا تَوَاقِدْنِي فِيهِ بِالْعَثَرَاتِ وَإِقْلَنْي فِيهِ مِنَ الْخَطَايَا وَالْهَفْوَاتِ وَلَا
تَجْعَلْنِي فِيهِ غَرَضًا لِلْبَلَايَا وَالْآفَاتِ بِعِزَّتِكَ يَا عَزَّ الْمُسْلِمِينَ.
خدایا، مرا در این ماه بر لغزش ها مؤاخذه مکن و از خطاها و افتادن
در گناهان من در گذر و هدف بلاها و آفات قرار مده، به عزتت ای
عزت مسلمانان.

شنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۱، ۱۴ رمضان ۱۴۴۳، ۱۶ آپریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۴۲ (۱۳۲۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۹، طلوع آفتاب: ۶:۲۸، اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳، غروب آفتاب: ۱۹:۱۸، اذان مغرب: ۳:۳۵

ما دیگران را فقط تا آن قسمت از جاده که خود پیموده ایم می توانیم هدایت کنیم.

اسکات پک

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳ ▼ ۲۴	▲ ۳۶ ▼ ۲۴	▲ ۳۲ ▼ ۲۵	▲ ۳۸ ▼ ۲۴	▲ ۳۸ ▼ ۲۴	▲ ۴۱ ▼ ۲۱	▲ ۳۸ ▼ ۲۴	▲ ۳۸ ▼ ۲۴

آموزش آشپزی

دیماج

مواد لازم:
نان لواش خشک شده ۵۰۰ گرم
سبزی خوردن ۲۵۰ گرم
پیاز بزرگ ۲ عدد
سه تا چهار حبه سیر
گردو خرد شده یک پیمانه
خیار ۲ عدد
کره ۱۰۰ گرم
پودر کلبه ۱ قاشق غذاخوری
سماق ۱ قاشق مرباخوری
پنیر نصف پیمانه
شیر یا دوغ به میزان لازم

فلفل به مقدار لازم
زردچوبه به مقدار لازم
طرز تهیه:
پیازها را خنک کرده و با کره و کمی زردچوبه سرخ کنید. نان لواش خشک شده را خرد کنید و روی آن کمی آب، شیر یا دوغ بریزید تا خیس شود یا به قول قزوینی ها گل نم بزنید. گوجه، خیار و گردو را ساطوری خرد کرده و با هم مخلوط کنید. پنیر له شده را با سماق، کلبه و سیر و فلفل مخلوط کنید و روی سبزی های معطر که قبلا خرد کردید بریزید. پیاز داغ را به مخلوط اضافه کنید. نان لواش خیس را هم پیازاید. مواد را داخل یک ظرف جدید بریزید و اجازه بدهید تا نیم ساعت در یخچال استراحت کند. پس از نیم ساعت عصرانه شما آماده استفاده است.

سبک زندگی

چرا «معتاد عاطفی» می شویم؟

معتاد می شویم. از این رو، هنگامی که در محیطی قرار می گیریم که در آن موضوعی برای نگرانی وجود ندارد، این وضعیت باعث وحشت او می شود زیرا احساس می کند که در پناهگاه خود نیست.

در این شرایط چه کاری می توان انجام داد؟ و چگونه می توان این اعتیاد عاطفی را متوقف کرد؟

به نوشته نشریه هندوستان تایمز، روانشناسان بر این باورند که برخی از افراد (به اشتباه) به اضطراب و آسیب به عنوان یک اصل تربیت عاطفی عادت کرده اند، به طوری که وقتی تنها می مانند یا در محیطی که مضطرب نیستند، قرار می گیرند طبیعتاً دچار کمبود ترشح هورمون هایی (هورمون های استرس) می شوند که معمولاً وجود آنها باعث می شود، احساس کنند در خانه خودشان هستند.

بنابراین (در واکنشی روانی و معمولاً ناخودآگاهانه) سعی می کنند روابط خود را تحریک نمایند یا اقداماتی انجام دهند تا در زندگی روزمره خود، بسیاری از افراد دوران کودکی خود را در خانه یا محیطی گذرانده اند که توقع آن را نداشته اند و بسیاری از خانه ها، درگیر بی ثباتی های عاطفی، اضطراب و نگرانی و محیطی مملو از غم یا وحشت برای کودک بوده اند. مطالعات کارشناسی حاکی از آن است که گاهی به برخی از افراد در خانواده این طور آموزش داده می شود که از ابراز خوشحالی خود جلوگیری کنند و همچنین گفته شده که تنها در این صورت می توانند، احساسات ثابت و سازگاری داشته باشند.

از این رو، ذهن و بدن به چنین محیطی که در آن رشد یافته، خونی می گیرد. در این محیط فرد یاد می گیرد که با استرس و اضطراب خود تحت هر شرایطی کنار بیاید و از این احساسات برای خود یک پناهگاه (روانی) بسازد. در واقع فرد تنها با این حس اضطراب با این پناهگاه ارتباط برقرار می کند.

این شرایط به نوبه خود فرد را به یک «معتاد عاطفی» تبدیل می کند. فرد ناخودآگاه به وضعیت عاطفی آمیخته با نگرانی و اندوهی که با آن بزرگ شده،

عکس روز

اکبر قاسم پور - مزارع زرد کلزا: مازندران

کودک و نوجوان

اضطراب بازگشایی مدارس را در دانش آموزان کنترل کنیم

اضطراب اول مهر ماه که امسال در ۱۴ فروردین ۱۴۰۱ برای دانش آموزان تجربه شد، به گفته برخی کارشناسان حوزه آموزش و والدین به دلیل دوری از محیط واقعی آموزش با تنش و نگرانی شدیدی برای برخی کودکان و نوجوانان همراه شده، اما چگونه می توان این اضطراب را مدیریت کرد؟

مدارس سراسر کشور پس از گذشت دو سال از همه گیری کرونا در ۱۴ فروردین ماه با ابلاغ مصوبه ستاد ملی مقابله با کرونا بازگشایی شدند و آموزش مجازی که به بساور کارشناسان با کاهش ارتباطات اجتماعی، حذف فراگیری مهارت های زندگی، تضعیف هویت دانش آموزی، افت تحصیلی، کاهش میزان یادگیری، تضعیف مهارت خواندن، نوشتن، حل مساله و درک مطلب همراه شده بود را متوقف کرد.

امری که این روزها به اذعان والدین با اضطراب شدید برخی دانش آموزان همراه شده و فرزندان را به دلیل برخی عادات رفتاری این دو سال برای سازگاری با شرایط جدید و حضور در محیط واقعی آموزش دچار مشکل و با تنش و نگرانی مواجه کرده است. اما چگونه می توان این اضطراب و نگرانی را در کودکان و نوجوانان مدیریت کرده و سبک جدید زندگی را در خانواده پذیرفت؟

روانشناس بالینی و مشاور خانواده در این رابطه اظهار داشت: شیوع کرونا طی ۲ سال اخیر و تعطیلی مدارس، مراکز آموزشی و آموزش آنلاین با تغییر در سبک زندگی و برخی عادات دانش آموزان و خانواده ها همراه شد.

ترکس نوروزی افزود: با تغییر این عادات پس از ۲ سال، با تغییر بازگشایی مدارس، آموزش حضوری و تطابق با شرایط جدید (حضور در کلاس های آموزشی در ساعات معین صبح، حذف کمک پدر و مادر در پاسخگویی به سوالات معلمین و...) برای دانش آموزان دشوار و با اضطراب و استرس همراه است.

وی ادامه داد: اضطراب قنار گرفتن در جمع، ارتباط رودرو با معلم و مدیر (به ویژه برای برخی دانش آموزان که محیط واقعی مدرسه را تجربه نکرده باشند) و نبود پدر و مادر نیز در این محیط آموزشی باتوجه به حضور دو ساله والدین در کنار فرزندان بر این تنش و نگرانی می افزاید.

نوروزی اضافه کرد: «راحت طلبی» به عنوان یکی دیگر از موانع سازگاری با شرایط جدید بر نگرانی و تنش فرزندان می افزاید. بی شک روند آموزش مجازی

و تبعات مخرب این شکل از تعلیم (نظیر ورود پدر و مادر در امتحانات و تقلب کردن) در این دو سال فرزندان را تن پرور ساخته و استرس طبیعی دوران آموزش برای تعلیم و فراگیری را حذف کرده است.

این روان مانگر تاکید کرد: بنابراین ورود به یک شرایط جدید طبیعتاً با اضطراب و نگرانی همراه خواهد بود اما این نگرانی به تدریج با گذشت زمان برطرف شده و خانواده ها به روال سابق باز خواهند گشت.

الگو برداری فرزندان از خانواده و ضرورت حفظ آرامش والدین

نوروزی یادآور شد: پدر و مادرها باید در این دوران آرامش خود را حفظ کنند. تنش و نگرانی برخی والدین در این دوران از فرزندان هم بیش تر است. این اضطراب و نگرانی را کنترل و مدیریت کنند که در غیر اینصورت به فرزندان به ویژه کودکان مقطع ابتدایی نیز منتقل خواهد شد.

وی تاکید کرد: همچنین در خصوص بازگشایی مدارس و ضرورت تطابق با شرایط جدید با فرزندان گفت و گو کنند. از کلمات و واژه های استرس زا استفاده نکرده و با برخی عبارات همچون «در مدرسه آموزش می بینی، دوستان جدید پیدا می کنی و...» آرامش را به کودک و نوجوان انتقال دهند.

وی با اشاره به گفت و گو با برخی مراجعان در این زمینه یادآور شد: یکی از مادران در روز نخست بازگشایی مدارس با لکت زبانش فرزند مقطع ابتدایی

گروه هتل های تاب تورز

TOPTOURS Group
تاب تورز

محل وید

هتل زین کوروش

کوروبش

قوانین جهانی موفقیت

۵۴- قانون عرضه و تقاضا
هنگامی که مقدار کالا یا مواد اولیه محدود است، افزایش قیمت منجر به کاهش تقاضا می شود و برعکس.
تشویق باعث افزایش و تنبیه باعث کاهش می شود. در فعالیت های تولیدی، مالیات و مقررات در حکم تنبیه عمل می کنند و در فعالیت های غیر تولیدی، سود و مزایا به عنوان پاداش عمل می کند.

نیمایوشیج

مانده از شهبای دوردور
بر مسیر خاش جنگل
سنگچینی از اجاقی خرد
اندرو خاکستر سردی
همچنان اندر غبار آندوده ای آندیشه های من ملال
لگیز
طرح تصویری در آن هر چیز
داستانی حاصلش دردی
روز شیرینم که با من آشتی داشت
نقش ناهم رنگ گردیده
سرد گشته سنگ گردیده
با دم یابیز عمر من کنایت از بهار روی زردی
همچنان که مانده از شهبای دوردور
بر مسیر خاش جنگل
سنگچینی از اجاقی خرد
اندرو خاکستر سردی

کارتیکاور

www.ttgroup.ir

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه