

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۳- طلوع آفتاب: ۵:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۵:۵۰ - اذان مغرب: ۹:۰۵

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۳۶ ▲ ۲۸ ▼	 ۳۹ ▲ ۲۹ ▼	 ۳۴ ▲ ۳۰ ▼	 ۴۰ ▲ ۲۸ ▼	 ۴۱ ▲ ۲۹ ▼	 ۴۳ ▲ ۲۵ ▼	 ۴۰ ▲ ۲۷ ▼	 ۴۱ ▲ ۲۹ ▼

کودک و نوجوان

آموزش صرفه جویی به کودکان چگونه است؟



به فرزند خود یاد بدهید، که همیشه چیزی را که می‌خواهد از جایی که ارزان تر می‌فروشند، بخرند. اما به جنس و حتی تاریخ تولید و انقضا آن توجه کنند. و یا حتی صبر کند تا آن را حراج کنند و بعد خریداری کنند. **به فرزند خود اجازه دهید کار کند و درآمد بدست آورد.**

برای اینکه فرزند شما یاد بگیرد صرفه جویی کند و پول خود را درست استفاده کند، اجازه بدهید تا کار کند و گیسرد که به چه صورت نتیجه ی تلاش خود را خرج کند و به دلیل اینکه پول خود را با زحمت بدست آورده است به سختی هم آن را خرج می‌کند. او باین کار متوجه می‌شود که پول به راحتی بدست نمی آید و برای آن حتما باید زحمت کشید. بنابراین بهتر یادمی گیرد که پس انداز کند و در مصرف پول خود صرفه جویی کند.

مخارج خود را یادداشت کنند.

اگر کودک شما از پس انداز خود خرج می‌کند. به آن آموزش بدهید که مخارج و چیزهایی که احتیاج دارد را یادداشت کند و برای آن برنامه ریزی کند. تا بتواند مقداری از پسول خود را پس انداز کند و در پایان چیز مهم و بزرگی که می‌خواهد را خریداری کنند. آن‌ها با این کارشان یاد می‌گیرند که با پس انداز بیشتر و صرفه جوی، زودتر به هدف خود می‌رسند.

به کودک خود اجازه بدهید اشتباه کند.

گاهی مواقع پیش می‌آید که کودک شما مرتکب اشتباهی شود، هرگز آن‌ها را به خاطر اشتباهشان سرزنش نکنید فقط به آن هادرست آن را آموزش بدهید. این اشتباهات آن‌ها می‌توانند به آن‌ها درس بدهد و فرصت هایی را برای یادگیری آن‌ها ایجاد می‌کند. به عنوان مثال کودک شما چیزی را بدون فکر و باقیمت بالا خریداری می‌کند او باید بداند که اگر زیاد خرج کند باید در روزهای دیگر خیلی کم خرج کند و همین باعث می‌شود که یاد

صرفه جویی یکی از نکته هایی است که باید حتماً آن را به فرزند خود آموزش بدهیم و دانستن آن برای هر فردی الزامی است. اگر فرزند شما در کودکی آموزش نبیند در آینده در زندگی خود دچار مشکل می‌شود. بنابراین در ادامه به شما راه‌های آموزش صرفه جویی به کودکان تان را آورده ایم. می‌توانید آن‌ها استفاده کنید. یکی از مهم ترین نکته های زندگی های امروزی، صرفه جویی کردن است. این مهارت را باید از اوایل زندگی و در سنین کودکی آموزش دیده باشیم. صرفه جویی به معنای کم مصرف کردن نیست بلکه به معنای در سست مصرف کردن است. صرفه جویی برای تمام مسائل کاربرد دارد. اعم از انواع انرژی و یا پول و صرفه جویی در زندگی کمک بسیاری برای زندگی بهتری می‌کند.

بنابراین یکی از وظایف والدین این است که صرفه جویی کردن را از زمان کودکی به فرزند خود آموزش بدهید. برای این کار می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید.

به کودکان خود پول تو جیبی بدهید.

ب دادن پول تو جیبی به فرزندانتان آن‌ها همیشه پول دارند و این نکته ی بسیار مهمی برای کودک شما است. اجازه بدهید فرزندتان خودش برای پولش تصمیم بگیرد. برای دادن پول به کودک تان برنامه ی ثابتی تنظیم کنید تا آن‌ها هم بتوانند برای خرج کردن یا پس انداز کردن برنامه ریزی کنند.

برای کودک فلک تهیه کنید.

برای تک تک اعضای خانواده فلک تهیه کنید و از همه بخواهید که هر مقدار که دوست دارند داخل فلک های خود از پول های خود بریزند. پس از گذشت زمان مد نظر مثلاً دو ماه، فلک‌ها را بشکنید و به هر شخصی که پول بیشتری پس انداز کرده، جایزه بدهید.

به کودک خود تفاوت بین خواستن و نیاز را آموزش بدهید.

اگر می‌خواهید که کودکان صرفه جویی را درک کنند و آن را درست متوجه شود و در زندگی خود به کار بگیرد، باید ابتدا به آن‌ها تفاوت میان نیازها و خواسته‌ها آموزش بدهید. باید برای آن توضیح بدهید که نیازهای ضروری و غیر ضروری هر فرد چه چیزهایی هستند. او باید بداند چه مواردی اهمیت بیشتر و چه مواردی اهمیت کمتری دارد. به عنوان مثال :خوراک، پوشاک، مسکن از چیزهای ضروری هستند و در درجه ی اول قسرامی گیرند. به کودکان یاد بدهید که هنگام خرید اگر چیزی تخفیف خورده و حراج شده است. فقط به مقداری که نیاز دارد خریداری کند نه بیشتر. تفاوت قیمت‌ها را به کودک خود آموزش بدهید.

سیک زندگی

رفع خواب آلودگی در محیط کار با راه کارهای موثر و ساده

خواب آرآمش بخش استفاده کنید. ورزش کنید. یک وعده غذایی بسیار زیاد قبل از خوابیدن نخورید. یک برنامه خواب داشته باشید.

اصلاحات عادات

به اندازه کافی مایعات بنخورید. به یاد داشته باشید که کم آبی می‌تواند باعث خستگی شما شود، بنابراین به طور مرتب آب بنوشید، به خصوص زمانی که بدن شما به شما می‌گوید که تشنه هستند. موقعیت خود را تغییر دهید.

عرفی شیرازی

چرا خجل نکند چشم اشکار مرا
که آرزوی دل آورد در کنار مرا
به راه عشق نگیرم زشوق بال و پری
که نی پیاده شمار ندنی سوار مرا
فغان ز نشأی دون همتی، کزین شادم
که هیچ کام نیارد به انتظار مرا
نه رام مردم اهل نه صید مرشد شهر
نشته ام که نسیمی کند شکار مرا
ز بیم فتنه ی شادی جو کودکان همه عمر
غمت گرفته در آغوش و در کنار مرا
میا به ملک عدم، آن چنان مکن عرفی
که بی غمی نشناسد در این دیار مرا



کاریکاتور



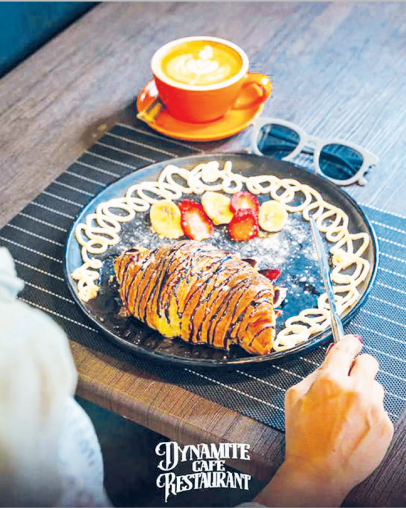
کافه رستوران دینامیت

هر روز از ساعت ۸ تا ۱۲:۳۰

با صبحانه های متنوع میزبان شما عزیزان هستیم

@dynamitcafe_fan

اسکله تفریحی، کنار بولینگ مریم، طبقه بالای بازار مریم ۲




اقتصاد کیش

فرهی، 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 B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۶۹ - ۴۴۴۲۹۶۶۹ (۰۷۲)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۶۸
امور آگهی ها: ۲۸۴-۴۴۴۲۰
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com

چهارشنبه ۱ تیر ۱۴۰۱، ۲۲ ذی‌القعده ۱۴۴۳، ۲۲ ژوئن ۲۰۲۲، شماره ۳۹۸۳ (۱۳۶۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

می گویند تقوا از تخصص لازم تر است، آ نرا می پذیرم، اما می گویم:

آنکس که تخصص ندارد و کاری را می پذیرد، بی تقواست.

شهید دکتر چمران

آموزش آشپزی

باکت شکم پر

مواد اولیه:

گوشت چرخ شده ۲۵۰ گرم
پیاز زنده شده ۱ عدد
سبب زمینی متوسط نگینی خردشده ۲ عدد
لفل دلمه ای ۱/۲ عدد
قارچ ۱۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری

زردچوبه ۱ قاشق چایخوری
لفل سیاه ۱ قاشق چایخوری
لفل قرمز ۱/۲ قاشق چایخوری

پودر آویشن ۱ قاشق چایخوری
ادویه به دلخواه
پنیرپیتزا به میزان لازم
نمک به میزان لازم
نان باگت به تعداد لازم

طرز تهیه:

داخل تابه ای ۲ قاشق غذاخوری روغن مایع بریزید بعد گوشت چرخ شده + فلفل سیاه + فلفل قرمز + نمک + پیاز زنده شده را اضافه کنید حدود ۱۵ دقیقه رتف دهید بعد ۲ قاشق غذاخوری رب اضافه کنید.

سبب زمینی ها را سرخ کنید. قارچ ها را تفت دهید آب نیندازند سپس قارچ +

گوشت + سبب زمینی + فلفل دلمه را با هم مخلوط کنید ۲ دقیقه تفت دهید در نهایت آویشن را اضافه کنید و از روی حرارت بردارید.
روی نان های باگت را برش بزنید کمی پنیرپیتزا داخل نان ها بریزید سپس داخل نان ها را با موادی که از قبل تهیه کرده اید پر کنید لا به لای مواد هم کمی پنیر پیتزا بریزید در نهایت روی مواد را با پنیر کاملاً پوشش دهید نان ها را روی سینی فر قرار دهید روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد قرار دهید تا گرم شود سینی را به مدت ۱۵ دقیقه در طبقه وسط فر قرار دهید تا پنیر ذوب شود می توانید



گریل فر را در ۵ دقیقه آخر روشن کنید تا پنیر برشته تر شود.

عکس روز



تنگه «شیرز» پوریا پاکیزه



مجتمع آلاست Alast Complex

موسسه فرهنگی هنری آموزشی الست کیش



اولین مرکز تخصصی انتشارات طراحی، چاپ و تبلیغات فیلم، عکس، تیزر

انتشارات مناطق آزاد تجاری صنعتی

اولین مرکز تخصصی انتشارات طراحی، چاپ و تبلیغات فیلم، عکس، تیزر



آدرس : جزیره کیش، خیابان فردوسی، جنب بازار بین المللی پانیذ مجتمع آلاست

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه