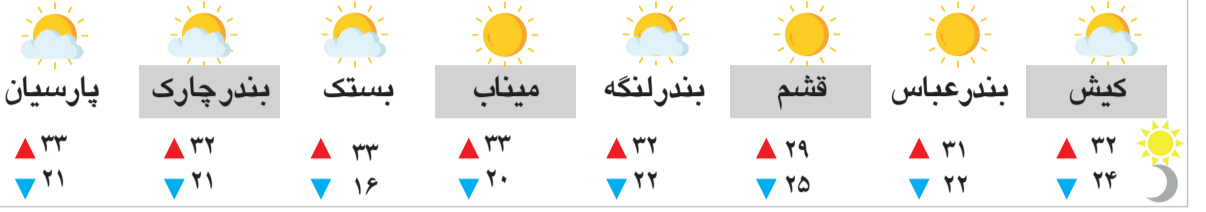


اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۰۴:۴۶ - طلوع آفتاب: ۰۶:۰۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۲ - اذان مغرب: ۱۷:۲۹



کودک و نوجوان

چگونه هوش هیجانی کودکان را تقویت کنیم؟

یک روانشناس گفت: هوش هیجانی یا عاطفی به معنای شناخت و کنترل احساسات و هیجانات است. علی درخشان اظهار کرد: هوش هیجانی مفهومی است که باعث می‌شود هر کس بهتر بتواند عواطف خود را کنترل کند و در برخورد با دیگران و موقعیت‌های مختلف واکنش‌های بهتر نشان بدهد و به همین خاطر از اهمیت بسیاری برخوردار است. وی با اشاره به این که اگر نمی‌تواند برای نواختن فرزندان کاری انجام دهد، حداقل با او همکاری کند، عنوان کرد: همین که کودک بداند کسی او را می‌فهمد و درک می‌کند، باعث تسکین دردمش می‌شود. درخشان بیان کرد: همدردی به معنای موافقت با کودک نیست، بلکه نشان می‌دهد می‌تواند او را درک کرده و از چشم او به ماجرا بنگرد، ممکن است کودک کاری را که شما می‌گویند انجام دهد، اما حق دارد با او راه احساسات خود را داشته باشد، همه ما می‌توانیم تأیید گرفتن چه احساس خوشایندی است؛ گاهی آسان تر است که وضیعت را از چشم دیگران ببینیم و بر آنچه اعتقاد شخصی ماست، اصرار نکنیم.



این روانشناس با اشاره به این که کودکان نمی‌توانند بین «احساسات» و «خود» شان تفاوت قائل شوند، عنوان کرد: به جای بی‌اهمیت جلوه دادن یا نافی احساسات آن‌ها که باعث می‌شود فکر کنند احساس شان بی‌ارزش یا خجالت‌آور است، آنچه احساس می‌کنند را بپذیرید. وی بیان کرد: ناپسند دانستن عصبانیت یا ترس کودک باعث نمی‌شود او دیگر این حس را نداشته باشد بلکه او را می‌دارد احساسات خود را سرکوب کند، ادامه داد: احساساتی که آزادانه بروز می‌کنند دیگر کودک را آزاد نمی‌دهند اما متأسفانه احساسات که سرکوب شوند از بین نمی‌روند، بلکه انگار به دام افتاده باشند همواره دنبال یافتن راهی به بیرون هستند. درخشان عنوان کرد: این احساسات تحت کنترل ضمیر خود آگاه قرار ندادند، به همین دلیل می‌توانند بعدها ناگهان و ظاهری بی‌دلیل و توفانی خود را نشان

سبک زندگی

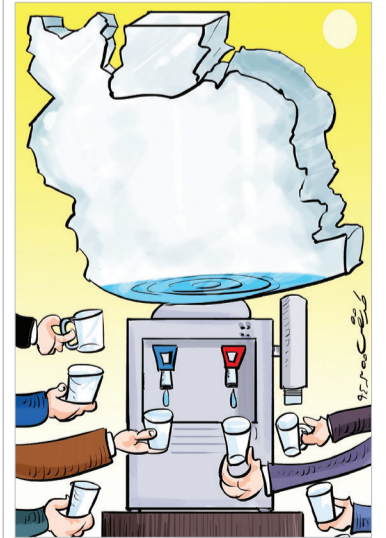
اختلال اضطراب اجتماعی چیست؟

ترس از سخنرانی در جمع محدود می‌شود یا ممکن است فرد تنها زمانی که کنار دیگران است دچار این اختلال شود. تصریح کرد: اگر این اختلال درمان نشود پیامدهای جدی به دنبال دارد، مانند این که مانع از رفتن فرد به محل کار یا مدرسه شده و فرد نمی‌تواند با دیگران دوست شود. وی افزود: علائم فیزیکی که معمولاً همراه با استرس اجتماعی ظاهری ترس از مورد تأیید واقع نشدن را افزایش می‌دهد، خود علائم منبع دیگری از ترس است و چرخه‌های را به وجود می‌آورد، از آنجایی که افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی نسبت به تجربه این علائم نگران می‌شوند، احتمال بروز علائم نیز بیشتر می‌شود. این روانشناس ادامه داد: اختلال اضطراب اجتماعی معمولاً در بین اعضای خانواده وجود دارد و ممکن است همراه با افسردگی یا سایر اختلالات اضطرابی مانند هراس یا وسواس فکری-علمی باشد، بعضی از افراد دچار اختلال اضطراب اجتماعی برای فرار از این وضعیت به الکل یا مواد دیگر رو می‌آورند که باعث

شمس لنگرودی

در کفمان کلیدی است که قفلش را گم کردیم. آبی در هواس که مشربیه بی نداریم. کلمتی که مدادی نداریم. آوازی که دهانی نداریم. ساختی بی عقربه. دستی وتی نداریم. آیازمان به انتظار کسی خواهد ماند. با سوزبانی که در جوانی خود مرده است.

کاریکاتور



املاک امروز

املاک امروز

Realestate

۰۷۶ ۴۴۴۶۶۰۰۰
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۰۱۰
خیابان فردوسی
ویلاهای مروارید
واحد ۷۱۲

به مدیریت: حمید رضانی

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
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: ۴۴۴۴۹۶۹۶ - ۴۴۴۴۹۶۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۴۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com

دوشنبه ۹ آبان ۱۴۰۱، ۵ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۳۱ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۷۰ (۱۴۵۴) دوره جدید - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۵. اتاقان را الهام بخش کنید

اتاق شما روحیه و حالات شما را تعیین می‌کند. اگر در محیطی الهام بخش زندگی کنید، واقعاً ایده‌های جدید به ذهنتان می‌رسد. می‌توانید پرده‌ها را کنار بزنید که هم اتاقان را روشن شود و هم از فواید نور خورشید بهره ببرید؛ نوشته‌ها و عکس‌های الهام بخش به دیوار بزنید؛ از لوازمی استفاده کنید که رنگ روشن دارند.

آموزش آشپزی

سبک صیادیه



روغن ذرت ریخته و بگذارید کاملاً داغ شود. در ظرفی آرد بربزید. ماهی‌ها را در ظرف آرد بغلتانید. ماهی‌ها را در روغن داغ برای ۲-۳ دقیقه سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند. در قابلمه‌ای ۳ لیوان آب را همراه زعفران، برگ بو، نمک، زردچوبه، زیره و فلفل بربزید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا کامل به جوش آید. پیاز راد قابلمه ای خرد کرده و سرخ کنید. به جوش زردچوبه، دارچین، فلفل سیاه، زیره و نمک را اضافه کنید. بعد از تفت خوردن ادویه‌ها رب گوجه‌فرنگی و زعفران را بیافزایید. رب خیس خورده را به مواد ماهی تابه اضافه نمایید و کمی آب روی آن بربزید و در تابه رابسته و اجازه دهید رب بپزد. بعد از پخت رب پیاز آن را درون یک دیس بربزید و سپس فیله‌های سرخ‌شده را با کمی پیاز داغ و کمی برگ جعفری روی آن بربزید. ماهی را در آب لیمو بخوابانید. درون تابه ای بزرگ

مواد لازم:
برنج
زعفران
ماهی
آلیمو
پیاز خلال شده
نمک
زردچوبه
پودر زیره
فلفل سیاه
روغن ذرت
طرز تهیه:
ماهی را در آب لیمو بخوابانید. درون تابه ای بزرگ مواد لازم:
۳ پیماانه
۱ قاشق مرباخوری
۲-۴ قاشق غذاخوری
۲ عدد
۳ قاشق مرباخوری
۱ قاشق مرباخوری
۱ قاشق مرباخوری
به مقدار لازم

عکس روز



کاکایی‌ها؛ نماد زنده بندر انزلی

املاک کارا

Kara Real Estate Agency

به مدیریت: امیرحسین صادقی

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۰۱۰

خرید و فروش
رهن و اجاره

خانم محبی	۰۹۳۴۷۶۸۳۳۰۱
خوش نیت	۰۹۳۴۷۶۹۸۵۳۹
پیمان	۰۹۱۲۱۵۹۰۲۸۲
حسن خانی	۰۹۳۴۷۶۸۴۲۲۹
اسماعیلی	۰۹۳۶۷۶۹۸۵۱۵
آریان پور	۰۹۱۵۱۵۰۲۲۰۸
رئیس	۰۹۳۴۷۶۹۱۰۶۹

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، قطعه ۷۱۱

۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۲۸۵ - ۶

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشم هستم

۰۷۶ ۴۴۴۲۲۲۸۵ - ۶

اقتصاد کیش

روزنامه