

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۳- طلوع آفتاب: ۶:۲۳- اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۲- غروب آفتاب: ۱۷:۰۱- اذان مغرب: ۱۹:۱۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۲۹ ▲ ۲۲ ▼	 ۳۳ ▲ ۱۷ ▼	 ۲۹ ▲ ۲۲ ▼	 ۳۰ ▲ ۱۸ ▼	 ۳۴ ▲ ۱۵ ▼	 ۳۲ ▲ ۱۲ ▼	 ۳۱ ▲ ۱۸ ▼	 ۳۲ ▲ ۱۸ ▼

کودک و نوجوان

۱۰ راز تربیت کودک خوش بین و فرزند مثبت اندیش



باید از دوران کودکی روی خوش بین شدن کودکان کار کنیم زیرا نوع نگرش مثبت به فردانژی می دهد و استعدادهای پنهان را فرا می خواند.
کودکی که تجربه لذت بخش و مثبت زیادی دارد وقتی بزرگ و به دوره نوجوانی می رسسند بیشتر احتمال دارد که فردی خوش بین شوند.

والدین و مراقبان فرزند تاثیر زیادی روی رفتارها و نگرش های کودک می گذارند، در این بخش از ادامه مطالب تربیتی کودکان در نمناک چند نکته وجود دارد که کمک می کند کودکی خوش بین پرورش دهد و تربیت کند.

۱. به فرزندان نشان دهید آن ها را دوست دارید: هر روز برای آن ها وقت بگذارید و آنها را در آغوش بگیرید و از کلمات برای نشان دادن مراقبت استفاده کنید.

۲. الگویی مثبت باشید:

کودک رفتار شما را تقلید خواهد کرد مطمئن شوید روش های سازنده برخورد با چالش ها و بدبختی های زندگی را به آن ها نشان می دهید.

۳. به فرزندان اجازه دهید تا موفقیت را تجربه کنند:

مثلا، وظایف مربوط به سنن را در خانه به آن ها دهید و از آن ها برای تلاش هایشان قدردانی کنید.
۴. مهارت های عملی را با صبر و حوصله آموزش دهید:

به کودک کمک کنید تا با همسلان کنار بیاید – مثلا، بستن بند کفش، استفاده از کارد و چنگال و مدیریت رفتی به توالت.

۵. بگذارید فرزندتان بازی ها را هدایت کنند:

بگذارید آن ها را به طور مرتب زمانی را بدون والدین

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 مرکزی: کیش – خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵

تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ – ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)

فکس: ۴۴۴۴۹۶۸۸

امور آگهی ها: ۲۸۴۰۴۴۲۰

چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی

شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱

eghtesadekish@yahoo.com



املاک امروز

Real Estate

۰۷۶ ۴۴۴۶۶۰۰۰

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۰۱۰

خیابان فردوسی

ویلاهای مروارید

واحد ۷۱۲

به مدیریت: حمید رضانی

دوشنبه ۷ آذر ۱۴۰۱، ۳ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۲۸ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۹۴ (۱۴۷۸ دوره جدید) – ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی	۲۷. زمان استفاده از برنامه‌های چت را کاهش دهید
اکثر افراد وقت زیادی را در برنامه‌های چت مانند تلگرام و واتس‌آپ تلف می‌کنند. می‌توانید این وقت را صرف	فعالیت‌های بهتری کنید و به کارهای مهم‌تری برسید.

آموزش آشپزی

خلال پلو دامغانی

مواد لازم:

برنج	۳ پیمانه
خلال بادام	۱۵۰ گرم
خلال پسته	۵۰ گرم
خلال هویج	۱۵۰ گرم
خلال پرتقال	۴۰ گرم
گوشت چرخ کرده	۲۵۰ گرم
پیاز متوسط	یک عدد
شکر	۷۰ گرم
روغن مایع	۱۵۰ گرم
آب	نصف پیمانه

زعفران دم کرده یک قاشق غذاخوری نمک و فلفل سیاه به میزان لازم طرز تهیه:

خلال پرتقال را با یک پیمانه آب روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید و آن را آبکش کنید. این کار را دوبار دیگر انجام دهید. سپس خلال پرتقال را همراه با شکر، کمی آب و زعفران دم کرده روی حرارت ملایم بگذارید تا بجوشد و غلیظ شود.

خلال بادام را برای حدود نیم ساعت در آب جوش بخیسانید و روی یک پارچه پهن کنید تا آبش کشیده شود. بعد آن را

در کمی روغن تفت دهید. همین روند را برای خلال پسته تکرار کنید. ضمن اینکه می‌توانید به جای آب جوش، از گلاب برای خیساندن خلال پسته استفاده کنید. هویج را به صورت خلال‌های باریک برش بزنید و با حرارت کم در روغن تفت دهید تا نرم شود.

گوشت چرخ کرده، پیاز رنده‌شده بدون آب، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید و ورز دهید. حالا از آن بردارید و در دست به شکل گوشت‌های قلقلی درست کرده و در تابه سرخ کنید. سپس مقدار کمی آب در تابه بریزید تا کوفته‌ها

پیزند-

برنج را به روش آبکشی بپزید و آن را دم بگذارید. وقتی برنج دم کشید، روی آن را با کوفته‌ها و خلال بادام، پسته، پرتقال و هویج تزیین و سرو کنید.

عکس روز

مازوت سوزی نیروگاه اراک

اقتصاد کیش

روزنامه

طرح ویژه بدون پرداخت هزینه

قابل توجه خانواده های کیشوند عزیز

روزنامه اقتصاد کیش

تبریک

پیام تبریک تولد. سالگرد و ازدواج ..

تبریکات مناسبتهای خانوادگیتونو چاپ کنید

جوایز کار

دنبال کار هستی، تماس بگیر

بازارچه خانگی

خانم های خانه دار عزیز می تونید هنر های دستیون و حتی لوازم خانه رو تو قسمت بازارچه خانگی چاپ کنید

هنوز تموم نشده !!

به مناسبت تولد فرزندتون

عکس کودک دلبندتون را به رایگان چاپ و روزنامه را در آرشیوتون نگه داری کنید

با بیش از ۲۴ سال سابقه

انتشار در جزیره کیش

مفتخر است در خدمت کیشوندان عزیز باشد

قابل توجه مشاغل

با پرداخت ماهانه ۱۵۰ هزار تومان اشتراک روزنامه اقتصاد کیش را بگیرید

طرح ویژه املاک کیش

مشاورین املاک طی تماس اطلاعات لازم را دریافت فرمایند

۴۴ ۴۲ ۴۹ ۶۹ – ۴۴ ۴۲ ۴۹ ۹۹

چطور از «تله» حرف‌های «خشم‌زا و منفی» نجات یابیم؟

آنها وجود دارد و آنها فقط باید مانند یک ناظر، بدون دخالت احساسات خود به حرف‌های او گوش دهند. انتخاب و راه‌حل آخر نیز قطع ارتباط باچنین افرادمنفی بافی است. چون مانعی توانیم رفتار و افکار دیگران را تغییر دهیم تنها می توانیم برای دوری از این به اصطلاح انرژی‌های منفی یکی از این راه‌ها را انتخاب کنیم.

طلوعی باتاکید بر اینکه ما هیچگاه مجبور نیستیم کاری را انجام دهیم و رفتار و اعمال روزانه ما انتخاب‌های ما در لحظه هستند، توضیح داد: انتخاب نوع احساسات و چگونگی اقدامات در زندگی با ما است. برای حفظ امید در زندگی در میان بحرانهای شخصی، داشتن فعالیت‌های ذهنی نظیر کتاب خواندن و یا گوش دادن به کتاب گویاست که بسیار کمک کننده است. تماشای برنامه‌ها و محتوای علمی و فرهنگی، انجام بازی هایی که مغز را به تکاپو می اندازد نظیر شطرنج، استفاده از تکنیک‌هایی برای تعدد اعصاب نظیر تکنیک‌های "آرمدیگی" و تمرکز آگاهانه، انجام فعالیت‌های آرام بخش نظیر پیاده‌روی و انجاموراقیبه و مدیتیشن از جمله فعالیت هایی هستند که می توانند امیدو خوش بینی به یک آینده بهتر را در ما زنده کنند.

وی در پایان سخنان خود خاطر نشان کرد: "امید" دارویی است که گاهی شفا می دهد و گاهی درد را قابل تحمل می کند. در این میان هم صحبتی با افرادی که دائما منفی بافی می کنند می تواند آرامش و صلح را بر سر هم زند از این رو باید مراقب بود که در تله چنین حرف‌هایی گرفتار نشد.

داده را متوقف کنند.

این روانشناس با اشاره به اینکه در شرایط هم کلامی با افراد منفی بافی نیز تمام انتخاب‌های یاد شده را پیش رو داریم، به ارائه راهکارهایی برای رهایی از «تله» حرف‌های «خشم‌زا» دیگران پرداخت و ادامه داد: افراد در چنین شرایطی می توانند کماکان به این روند اذیت کننده و هم صحبتی و شنیدن کلام منفی دیگران ادامه دهند، یا آنکه با این نگاه در چنین مکالمه‌ای بمانند که در حال گوش دادن به حرف‌های این فرد و کمک کردن به او برای تخلیه انرژی های منفی هستند، از سوی دیگر می توانند در حین صحبت باچنین افرادی موضوع مورد بحث را تغییر دهند، انتخاب دیگر آن است که افراد بپذیرند که چنین فرد منفی بافی در محیط اطراف

یک روانشناس با اشاره به هم صحبتی با افراد به اصطلاح «منفی باف» و اثرات حرف‌های ناامید کننده آنها بر روی روان، گفت: باید توجه کرد که هرگز در تله صحبت‌هایی که منجر به خشم می شوند نیفتیم و هنگام هم صحبتی با افراد منفی باف که دائما سخنان ناامید کننده می زنند، راهی را انتخاب کنیم که آرامش را به روانمان باز گرداند.

شبنم طلوعی به بیان چند توصیه روانشناختی برای خوب شدن مو قتی حال روحی و روانی افراد به هنگام بروز بحران‌های زندگی شخصی پرداخت و با اشاره به اثرات روانشناختی هم صحبتی با افراد به اصطلاح «منفی باف»، اظهار کرد: گاهی افرادی آنکه متوجه باشند در روابط روزمره خود با افراد به اصطلاح «منفی باف» هم صحبت می شوند و ناخودآگاه این هم صحبتی و شنیدن حرف‌های منفی یا ناامید کننده مستقیما بر حال روحی و روانی اثر می گذارد.

وی با بیان اینکه هم صحبتی با افرادی که دائما حرف‌های نا امید کننده می زنند نه تنها منجر به لذت نبردن از معاشرت می شود بلکه به اصطلاح انرژی ما را نیز تخلیه می کند، تصریح کرد: تمام افراد در شرایطی که دچار بحران‌های زندگی شخصی می شوند چند راه حل پیش رو دارند؛ اول آنکه کماکان قربانی شرایط و مشکلات و بحران‌های زندگی بمانند؛ دوم آنکه شرایط را تغییر دهند؛ سوم، نگاهشان به آن بحران یا مشکل را تغییر دهند و چهارم آنکه شرایط زندگی و بحران پیش آمده را بپذیرند و راه حل آخر این است که شرایط رخ

کاریکاتور

۶ روز هفته

از شنبه تا پنج شنبه با شما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹