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
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: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com

تخفیف ویژه

با توجه به شرایط پیش آمده در اطلاع رسانی حوزه کسب و کار،

روزنامه اقتصاد کیش افتخار دارد

خدمات شما را با شرایط و تخفیفات ویژه اطلاع رسانی نماید.

تلفن هماهنگی: ۴۴۴۲۴۹۹۹

چهارشنبه ۹ آذر ۱۴۰۱، ۵ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۳۰ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۹۶ (۱۴۸۰ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۵ - طلوع آفتاب: ۶:۲۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۷:۱۹

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۹	۳۲	۲۹	۳۱	۳۳	۳۱	۳۱	۳۱
▼	۲۲	۱۸	۲۲	۱۸	۱۵	۱۳	۱۸	۱۷

کودک و نوجوان

تنظیم خواب و بیدار شدن بچه مدرسه‌ای‌ها

بچه‌هایی که در ایام تعطیلات تابستان عادت کرده‌اند که دیروقت بخوابند و صبح هر زمانی که خواستند بیدار شوند، با شروع مدرسه با چالشی جدی روبرو می‌شوند که اگر برای آن برنامه‌ریزی نکرده باشند، باعث افزایش تنش بین والدین و فرزندان می‌شود و اقدام موثر و قاطعی ندارند. علت‌هایی هست که باعث دیر خوابیدن بچه‌ها و دیر بیدار شدن آنها می‌شود. باید این دلایل را بشناسیم تا محصلان هم به موقع بخوابند و هم روز درسی بهتری داشه باشند.

بی‌خوابی و بدخلقی هم که رابطه قوی با هم دارند. به همین علت دانش‌آموزان و حتی دانشجویانی که از تعطیلات خوشایندشان برگشته‌اند، بدخلق و بهانه‌گیر می‌شوند. مخصوصاً والدین دانش‌آموزان اول دبستانی سختی بیشتری می‌کشند تا کودکشان به وضعیت جدید عادت کند.

مشکلات خواب کودکان شامل: دیر خوابیدن آن ها و دیر بیدار شدن و غرولندهای صبح‌گاهی می‌شود.

دلایل دیر خوابیدن بچه ها

- عادت کردن بچه ها به دیر خوابیدن
- حواس پرتی بچه ها به وسایل تکنولوژیک
- مهمان داری شبانه تا دیر وقت
- فقر آهن در بچه ها
- نگرانی والدین از دیر خوابیدن بچه ها و انتقال استرس به آنها
- شام سنگین
- دمای اتاق بچه گرم بودن یا سرد بودن زیاد
- سروصدا در خانه
- خوابیدن در روز
- افکار مشغول در هنگام خواب
- نامناسب بودن محل خواب
- ترس از تاریکی

مدیریت خواب کودک

- وسایل تکنولوژیک را محدود کنید
- محیط اتاق کودک خود را به محیطی آرام برای خواب تبدیل کنید
- تعیین زمان مشخص برای خوابیدن، با کودکان بزرگ‌تر در این مورد می‌توان مشورت کرد.
- یک برنامه ساده شبانگاهی قابل اجرا تعیین کنید مثل قصه گفتن هنگام خواب که کودک بداند، وقت خواب است.
- قبل از خواب یک عمل مطبوع مثل قصه گفتن، گوش دادن به نوار قصه، حمام کردن، ماساژ استفاده کنید.
- نوشیدن قهوه را محدود کنید
- دو ساعت قبل از خواب شام بخورید.
- دما و تهویه هوا در اتاق را در نظر بگیرید.
- ترس کودک را جدی بگیرید و با او در مورد آن صحبت کنید و پی به علت ترس او ببرید.
- از رختخواب و خوابیدن به عنوان تهدید استفاده نکنید.
- برای بچه‌هایی که به سختی می‌خوابد فعالیت بدنی در روز را افزایش دهید.
- اگر شب به سختی به خواب می‌رود به او اجازه خواب روز ندهید.

مدیریت در بیدار شدن کودک

- زود برخاستن و آماده شدن را برای کودک خوشایند کنید، مثل تهیه صبحانه عالی یا با محبت و نرمی با او صحبت کردن.
- از تحریک فیزیکی برای بیدار شدن استفاده کنید.
- صبح ها او را وادار به شستن صورتش کنید و نرمش‌هایی را با او انجام دهید.
- او را نسبت به زمانی که باعث تأخیر شما شده است بدهکار کنید و از او بخواهید در قبال آن در بعضی کارهای منزل کمک کند.
- اگر کودک در صبح غرغر می‌کرد به طور سنجیده آن‌ها را نادیده بگیرید.
- از پیامدهای طبیعی استفاده کنید و این پیامدها در نظر کودک باید منطقی و عادلانه باشد مثل اگر ساعت خاصی سر صبحانه نباشد، دیگر از صبحانه خبری نیست.
- از ساعتی استفاده کنید که به فواصل و چندین بار زنگ می‌زند.

۳۴ نکته برای رشد فردی

۲۹. کمتر تلویزیون تماشا کنید

کم کردن تماشای تلویزیون یکی از تجربه‌های رهایی‌بخش است که پیشنهاد می‌کنیم حتما امتحانش کنید! برنامه‌ها و تبلیغات تلویزیونی واقعا ارزش چندانی ندارند. همین وقت را می‌توانید صرف کارهای دیگر مثل ورزش، تماس گرفتن با دوستان نزدیک و خانواده یا کارهای لذت‌بخش دیگر کنید.

آموزش آشپزی

مجور کدوی کرمانی

مواد اولیه:

کدو	۵۰۰ گرم
شوید خرد شده	۲-۳ قاشق غذا خوری
روغن مایع	۲-۳ قاشق غذا خوری
آرد گندم	۲ قاشق غذا خوری
تخم مرغ	۲ عدد
پنیر سفید	۱۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا کدوها را رنده کرده، بعد تخم مرغ‌ها را به آن می‌افزاییم.
در ظرفی جداگانه آرد گندم و شوید را مخلوط کرده و به کدوها اضافه می‌کنیم.
در آخر پنیر رنده شده را افزوده، نمک و فلفل به آن زده و ظرف مناسب فر را با روغن مایع کاملاً چرب کرده و تمام مواد را داخل آن می‌ریزیم.
مواد را می توانید مانند کوکو سرخ کنید و یا به مدت ۳۰ دقیقه در فر با حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد بگذارید تا روی آن طلایی شود و سپس سرو کنید.

عکس روز

برداشت پنبه از مزارع خراسان

سبک زندگی

فاصله بین دعوا تا آشتی «زن و شوهری» را «کِش» ندهید!

یک روانشناس، با تاکید بر اینکه زوجین باید درباره مسائل و دلخوری‌های پیش آمده بین خود صحبت کرده و نگذارند کدورت‌ها روی یکدیگر انباشته شود، گفت: فراموش نکنیم که فاصله بین بروز اختلاف و بعضا دعوا و دلخوری میان زوجین با گفتگو کردن درباره مسائل پیش آمده در جهت رفع و حل مشکلات، نباید خیلی طولانی شود و زن و شوهر نهایتا یک الی دو روز بعد از بروز اختلاف باید درباره مسائل پیش آمده با یکدیگر صحبت کنند.

محمد ابراهیم تکلو، با بیان اینکه زوجین باید همواره درباره مسائل و اختلافات پیش آمده با یکدیگر صحبت کرده و نهایتا آنها را حل کنند، اظهار کرد: بعضا زوجین تا یک هفته پس از بروز اختلاف و دلخوری، درباره مساله پیش آمده با یکدیگر صحبت نمی کنند و این در حالی است که نباید فاصله بین این صحبت کردن و رفع اختلافات پیش آمده با زمان بروز اختلاف و دلخوری طولانی شود و نهایتا در فاصله یک الی دو روز پس از بروز اختلاف باید درباره مساله پیش آمده گفت و گو کرد.

این روانشناس ادامه داد: زن و شوهر باید در پروسه کسب شناخت از یکدیگر متوجه شوند که همسرشان دوست دارد بلافاصله پس از بروز اختلاف و بحث، درباره مساله مورد نظر صحبت و بحث پیش آمده را حل کند و یا ترجیح می دهد فاصله‌ای بین بروز اختلاف و صحبت کردن درباره آن مساله وجود داشته باشد و برای مثال چند ساعت بعد یا یک الی دو روز بعد درباره مساله پیش آمده صحبت کند. می توان از همسر پرسید "در شرایط بروز اختلاف و زمانی که عصبانی و ناراحت هستی ترجیح می دهی درباره مساله پیش آمده در همان لحظه گفت و گو کنیم یا خیر؟. این امر باعث می‌شود اختلاف پیش آمده به شکل درست تری حل و فصل شود و طرف مقابل به هنگام بحث و اختلاف با بروز رفتاری که مورد پسند همسر نیست به تشدید اختلافات دامن نمی زند.

تکلو همچنین به این سوال که به طور کلی آیا می توان گفت بهتر است پس از بروز اختلاف و بحث افراد موقعیت را ترک کرده، برای آرام شدن به خود زمان دهند و سپس درباره موضوع مورد بحث با یکدیگر صحبت کنند؟، پاسخ داد: این موضوع بستگی به تیپ روانی افراد دارد. مهم آن است که افراد در آن لحظه ترجیح می دهند چه کاری انجام دهند. هر کدام از این رفتارها، یعنی ترک موقعیت برای آرام شدن و یا گفتگو درباره مساله مورد بحث در همان لحظه می تواند سر جای خودش و متناسب با تیپ روانی افراد مختلف، درست باشد. برخی از تیپ‌های روانی دوست دارند تا چند روز پس از بروز اختلاف درباره مساله پیش آمده صحبت نکنند اما برخی دیگر ترجیح می دهند در همان لحظه موضوع پیش آمده را حل کنند.

این روانشناس معتقد است که مکان و زمان گفتگو درباره اختلافات زندگی مشترک باید «مناسب» باشد و این مناسب بودن به این معنا است که افراد باید در مکان و زمانی درباره اختلافات خود صحبت کنند که احساس آرامش داشته باشند و حالشان خوب باشد.

وی همچنین یادآور شد که زوجین نباید هیچگاه مسائل و اختلافات زندگی مشترک را نادیده گرفته، آنها را سرکوب کرده و تصور کنند صحبت درباره اختلافات پیش آمده "اهمیتی" ندارند چرا که انباشت این مسائل روی یکدیگر می تواند خشم "فروخورده‌ای" را درون افراد ایجاد کند که مطمئنا در طول زمان اثرات منفی خود را بر روی زندگی مشترک می گذارد.

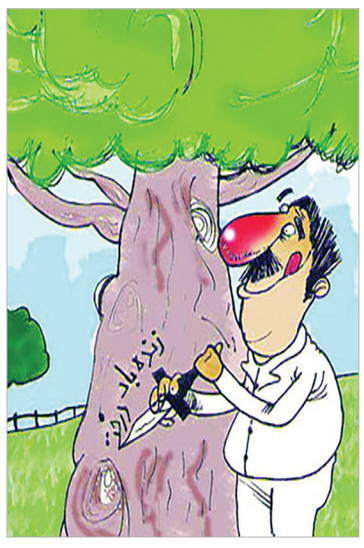
تکلو گفت و گوی «سالم و سازنده» را مهم ترین اصل به هنگام بروز اختلاف میان زن و شوهرها دانست و با تاکید بر اینکه زوجین نباید هنگام گفت و گو با هم در پی اثبات نظرات خود و محکوم کردن همسر باشند، افزود: گفت و گوی سالم و سازنده به این معنا است که زوجین وقتی با یکدیگر صحبت می کنند نباید به دنبال به کرسی نشاندن نظرات خود باشند. این گفت و گو نباید حالت لجبازی داشته باشد که دو طرف آن تصور کنند درست فکر می کنند و گفته هایشان درست است. در گفت و گوی سازنده زوجین باید نگاه برابر به رابطه داشته باشند و هر کدام از آنها اگر خطا و اشتباهی کرده بپذیرد. حتی اگر طرف مقابل دچار اشتباه و خطا شده نیز زوجین باید این امر را به شکل درستی بیان کنند.

این روانشناس توضیح داد: به نوعی می توان گفت زوجین باید مهارت گفت و گو کردن را بلد باشند و بدانند "چه زمانی"، "چگونه" و "به چه شکل" نظرات خود را درباره رفتار همسر بیان کنند. زن و شوهر در عین حالی که باید نظر خود را بیان کنند اما نباید یکدیگر را قضاوت کرده و درباره رفتار هم پیش داوری کنند. اگر درباره موضوعی ناراحت هستند باید از طرف مقابل توضیح بخواهند. محکوم کردن طرف مقابل پیش از آنکه او درباره علت رفتارش توضیح دهد؛ درست نیست. گاهی زوجین حتی اجازه نمی دهند همسرشان درباره چرایی رفتار خود صحبت کند و این در حالی است که شاید دلخوری آنها تنها یک سوء برداشت و سوء تفاهم باشد و این پیش داوری ها اختلافات را تشدید می کند.

به عقیده وی، "رابطه" در دنیای امروز یک علم و تخصص است که افراد باید درباره آن مطالعه کنند، دوره های لازم آن را ببینند و مهارت های ارتباطی لازم نظیر حل مساله، فن بیان، مهارت "نه" گفتن و جرات ورزی را کسب کنند و در موقعیت های مختلف زندگی مشترک آنها را به کار ببرند.

تکلو در پایان سخنان خود توصیه کرد: اگر زوجین تمام راه‌ها را برای حل اختلافات خود طی کردند اما نهایتا متوجه شدند نمی توانند دو نفری مسائل خود را حل کنند، باید از روانشناس و مشاور متخصص به عنوان یک شخص سوم بی طرف برای حل مسائل خود کمک بگیرند.

کاریکاتور



حمید مصدق

در من غم بیهودگی‌ها می زند موج
در تو غروری از توان من فزون تر
در من نیازی می کشد پیوسته فریاد
در تو گریزی می گشاید هر زمان پر
ای کاش در خاطر، گل مهرت نمی رُست
ای کاش در من آرزویت جان نمی یافت
ای کاش دست روز و شب با تار و پودش
از هر فریبی رشته ی عمرم نمی بافت
اینک دریغا آرزوی نقش بر آب
اینک نهال آرزو بی برگ و بی بر
در من غم بیهودگی‌ها می زند موج
در تو غروری از توان من فزون تر
اندیشه‌ی روز و شبم پیوسته این است
من بر تو بستم دل دریغ از دل که بستم
افسوس بر من گوهر خود را فشاندم
در پای بت‌هایی که باید می شکستم
ای خاطرات روزهای گرم و شیرین
دیگر مرا با خویشتن تنها گذارید
در این غروب سرد درد انگیز پاییز
با محنت گنگ و غریبم واگذارید
در من غم بیهودگی‌ها می زند موج...

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۵۵,۴۰۰
یورو	۳۷۱,۱۷۰
درهم	۹۷,۵۷۰
سکه امامی	۱۷۰,۴۵۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۶۲,۹۵۰,۰۰۰
نیم سکه	۹۳,۰۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۶۳,۰۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۵,۲۷۲,۰۰۰

اقتصاد کیش روزنامه

۶ روز هفته

از شنبه تا پنج شنبه با شما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹