

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۵	▲ ۳۵	▲ ۳۵	▲ ۳۵
▼ ۲۷	▼ ۲۵	▼ ۲۸	▼ ۲۵	▼ ۲۴	▼ ۲۰	▼ ۲۴	▼ ۲۲

«هر جمعه»: «با من حرف بزن»

«بررسی تکنیک های بیان برتر و مهارت های ارتباطی»

مکان: میکا آرت گالری
زمان: ۱۷:۳۰ تا ۱۸:۳۰
مدرس دوره: ثمره رشیدی
مجری رادیو و تلویزیون
کسب اطلاعات بیشتر: ۰۹۳۷۳۳۲۴۷۱۸

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه رسانه ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
با 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: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۵
چاپ: تهران، شهرک صنعتی ضفاشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۲۵۵۸۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

دوشنبه ۱ آبان ۱۴۰۲، ۷ ربیع الثانی ۱۴۴۵، ۲۳ اکتبر ۲۰۲۳، شماره ۴۲۲۳ (۱۷۰۷ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

موفقیت در این نیست که چه چیزی در پیش رو داریم، موفقیت در این است که چه چیزی در پشت سر به جا می گذاریم.

کریس ماسگرو

کریکاتور

آیامیدانیدهای جالب تاریخی

- آیا می دانید آیزاک نیوتون زمانی که قانون جاذبه را کشف کرد، ۲۳ ساله بود؟
- آیا می دانید اینترنت در ابتدا آژانس پروژه های تحقیقاتی پیشرفته طراحی شده توسط وزارت دفاع ایالات متحده بود؟
- آیا می دانید علامت \$ در سال ۱۷۸۸ ساخته شد؟
- آیا می دانید هیچ مدرک معتبر تاریخی وجود ندارد که چه کسی تاج محل را ساخته است؟

سعدی

به تیغ هجر بکشی مروارید گشتی
بیای زنده جاوید کن دگر ببارم
چه روزها به شب آورده ام در این امید
که با وجود عزیزت شبی به روز آرم
چه چرم رفت که با ماسخن نمی گویی
چه کرده ام که به هجران تو سزاوارم
هنوز با همه بد عهدیت دعا گویم
هنوز با همه بی مهریت طلبکارم
من از حکایت عشق توبس کنم هیبت
مگر اجل که ببندد زبان گفتارم
هنوز قصه هجران و داستان فراق
به سر نرفت و به پایان رسید طومارم
اگر تو عمر در این ماجرا کنی سعدی
حدیث عشق که با پایان رسد نیندازم
حدیث دوست نگویم مگر به حضرت دوست
یکی تمام بود مطلع بر اسرارم

کودک و نوجوان

اقداماتی برای کاهش وابستگی کودک

خانم کاظمیان طراحان روانشناس گفت: گاهی با بزرگتر شدن کودک وابستگی به والدین شدت می یابد و باعث نگرانی خانواده ها می شود. در ابتدا به این نکته اشاره کنم که نگران وابستگی کودک زیر ۳ سال خود نباشید، شاید بعضی افراد به نوعی از وابستگی به شکل افراطی دچار هستند. این نوع از وابستگی در کودکان بیشتر دیده می شود و کودک به صورت افراطی به والدین خود وابسته است. وی ادامه داد: وابستگی شدید عواقب نامطلوبی دارد و انحرافات نامطلوبی را در زندگی آینده کودکان می گذارد. چون این یک موضوع طبیعی است، این وابستگی کودک، خود را به شکل دو نوع، اضطراب جدایی و اضطراب اجتماعی نشان می دهد. در اضطراب جدایی کودک خیلی نگران از دست دادن والد با مراقب خودش هست و در نبود والدش به اندازهای مضطرب می شود که هیچ کار دیگری را نمی تواند انجام دهد. وابستگی کودک می تواند ریشه ژنتیکی هم داشته باشد، اما عمده دلیل آن مربوط به سبک فرزند پروری خانواده است. یعنی نوع تربیت خانواده باعث ایجاد این وابستگی شده است. برای مثال مادری که همیشه در کوتاهترین زمان ممکن خواسته کودکش رو برطرف کرده است و به کودکش اجازه می دهد مستقل شدن نداشته است. کاظمیان طراحان گفت: تحقیقات نشان داده است که در کودکان درونگرا احتمال وابستگی به والد بیشتر است، چون این کودک در محیط های اجتماعی به والد خودش پناه می برد و خودش رو پشت والد پنهان می کند و حال در نبود والد احساس ناامنی و ترس دارد. فراموش نکنید در اکثر کودکانی که به مادر خود وابسته هستند این وابستگی در ابتدا از سمت مادر به کودک می باشد و برای درمان نیاز هست که مادر نیز وابستگی خود را کاهش دهد. اما برای کاهش وابستگی کودک باید چه اقداماتی انجام دهیم؟

۱) سعی کنید که کودک را بفهمید و ترس و ناامنی کودک را درک کنید.

۲) کودک را بخاطر وابستگی که دارد سرزنش نکنید.

۳) کودک وابسته را با کودکان دیگر مقایسه نکنید.

۴) رفتارهای مستقل کودک را تشویق کنید مثلاً توانسته به تنهایی بند کفشش رو ببندد و یا برنامه درسی روز بعدش را آماده کنه در این موقعیت او را تشویق کنید تا این رفتارهای مستقل افزایش یابد.

۵) با وعده خرید اسباب بازی کودک رو به مهد یا مدرسه نفرستید مثلاً بگویید اگر امروز به مهد کودک بروی برایت عروسکی که میخوایستی را میخرم، چون در این صورت کودک باج گیر خواهد شد.

۶) بدون اینکه کودک بداند او را در جمع تنها نگذارید حتماً قبلش به او اطلاع بدهید.

۷) مرحله به مرحله جای خواب کودک رو از خودتان جدا کنید.

۸) سعی کنید جای خواب کودک رو از ۶ ماهگی جدا کنید تا از وابستگی جلوگیری شود؛ در آخر اگر وابستگی کودک تا شدید است حتماً به روانشناس مراجعه کنید.

عکس روز

پاییز در گلستان

آموزش آشپزی

شاهی پنیر هندی

مواد لازم:

- گوچه فرنگی رنده شده ۲ پیمانه
- پیاز بزرگ خرد شده ۱ عدد
- سیر رنده شده ۴ حبه
- پودر تخم گشنیز ۱ قاشق غذاخوری
- پودر زیره سبز ۱ قاشق چایخوری
- پودر فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری
- زردچوبه ۱/۲ قاشق چایخوری

نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
پنیر فتا، خرد شده ۲۰۰ گرم
آب ۱/۴ پیمانه
خلبه ۱/۴ پیمانه
گشنیز خرد شده برای تزئین
طرز تهیه:
در یک قابلمه بزرگ، روغن را روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم و شفاف شود. سیر را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا عطر آن آزاد شود.

ادویه ها را اضافه کنید و تفت دهید تا کمی بوی دهند.
گوچه فرنگی رنده شده را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا آب گوچه فرنگی کشیده شود.
آب، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و اجازه دهید سس به جوش بیاید.
حرارت را کم کنید و سس را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید تا غلیظ شود.
پنیر فتا را اضافه کنید و هم بزیند تا ذوب شود. سپس خامه را اضافه کنید و هم

سرمايه گذاري تکرار نشدنی

املاک نیک

گروه مشاورین املاک
REALESTATE GROUP
نیک NIK

فروش واحدهای آماده تحویل سند دار به صورت نقد و اقساط

خرید
فروش
اجاره

ساختمان میلاد، طبقه دوم، واحد ۷

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴

مریم عطری
امین محمودی
محمد صالحی
امیر روحی

۰۹۳۴۷۶۹۶۰۲۷
۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲
۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۹۵

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه