اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۳ ـ طلوع آفتاب: ۵:۰۸ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۰ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۳۳ ـ اذان مغرب: ۱۸:۵۱

سه‌شنبه ۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۴، ۱۵ ذی‌القعده ۱۴۴۶، ۱۳ می ۲۰۲۵، شماره ۴۷۱۰ (۲۰۹۴ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۶	۳۷	۳۳	۳۶	۳۹	۳۹	۳۵	۳۸
▼	۲۷	۲۵	۲۶	۲۶	۲۷	۲۴	۲۶	۲۴

سخن بزرگان

به محض اینکه کاری در جهت منافع کسی انجام می‌دهید،
نه تنها او به شما فکر می‌کند بلکه خداوند نیز به شما فکر می‌کند.

پاراما هانسا یوگاناندا

کودک و نوجوان

آماده‌سازی روانی فرزندان برای امتحانات: مهارت‌هایی که هر پدر و مادری باید بداند

آرامش روانی کودکان در ایام امتحانات نقش مهمی در موفقیت آن‌ها دارد. آماده‌سازی روانی فرزندان برای امتحانات به والدین کمک می‌کند تا استرس و اضطراب فرزندانشان را کاهش دهند. در این مقاله به بررسی تکنیک‌های مؤثر در این زمینه می‌پردازیم. با آشنایی با این مهارت‌ها می‌توانید فضایی حمایتی و آرام برای فرزندانتان فراهم کنید.

امتحانات یکی از چالش‌های بزرگ در زندگی تحصیلی هر دانش‌آموز به شمار می‌آید. برای بسیاری از دانش‌آموزان، فشار و استرس‌های مربوط به امتحانات می‌تواند تاثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی آنها بگذارد. در این میان، والدین نقش بسیار مهمی در کاهش استرس‌های امتحانی و آماده‌سازی روانی فرزندان دارند.

اهمیت حمایت عاطفی از فرزند

آماده‌سازی روانی فرزند برای امتحانات بیشتر از هر چیزی به حمایت عاطفی نیاز دارد. فرزندانی که از حمایت و تشویق والدین خود برخوردارند، به احتمال بیشتری قادر خواهند بود استرس‌های مربوط به امتحانات را مدیریت کنند و با اعتماد به نفس بیشتری به سراغ مطالعه و آزمون‌ها بروند.

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟

- اظهار علاقه و همدلی: نشان دهید که به فرزندتان اهمیت می‌دهید و درک می‌کنید که امتحانات می‌توانند استرس‌زا باشند. با او در مورد احساساتش صحبت کنید.
- تشویق و حمایت: از هر موفقیت کوچک فرزندتان قدردانی کنید و او را تشویق کنید تا به جلو حرکت کند. این حمایت باعث می‌شود فرزندتان احساس امنیت و انگیزه کند.

تنظیم برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

یکی از اصلی‌ترین عواملی که می‌تواند استرس امتحانات را کاهش دهد، برنامه‌ریزی مناسب است. کمک به فرزندتان برای تنظیم یک برنامه‌ریزی واقع‌گرایانه و قابل اجرا به او این امکان را می‌دهد که در طول مدت زمان باقی مانده تا امتحانات، زمان خود را به بهترین شکل ممکن مدیریت کند.

چه کارهایی می‌توانید انجام دهید؟

- کمک به برنامه‌ریزی درسی: با فرزندتان برای تنظیم یک برنامه‌ریزی منظم و مشخص برای مطالعه و استراحت همکاری کنید. مطمئن شوید که زمان برای استراحت و تفریح نیز در نظر گرفته شده است.
- تقسیم‌بندی مطالب: مطالب درسی را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کنید تا فرزندتان بتواند به راحتی به هر قسمت رسیدگی کند.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

چراغ ها را من خاموش می کنم - زویا پیرزاد

«یکی بود، یکی نبود. دوتا خواهر بودند که همه چیزشان شبیه هم بود. چشم و ابرو، دماغ و دهن، کیف‌های مدرسه، خوراکی زنگ‌های تفریح. روزی این دو خواهر - دوقلوها عاشق شنیدن قصه‌هایی بودند که از خودم می‌ساختم و قهرمان‌های قصه خودشان بودند. هنوز داشتم آسمان ریسمان می‌بافتم که پلک‌هایشان سنگین شد. پایان همیشگی قصه‌ها را تکرار کردم. «از آسمان سه تا سیب افتاد - آرمینه خواب‌آلود گفت «یکی برای گوینده.» آرسینه با خمیازه ادامه داد «یکی برای شنونده.» بوسیدمشان و گفتم «یکی هم برای - سه‌تایی باهم گفتیم «همه بچه‌های خوب دنیا.» چراغ را خاموش کردم و از اتاق بیرون آمدم. توی راهرو گلدوزی روی میز تلفن را صاف کردم.

ایرج میرزا

قمر آن نیست که عاشق بَرَد از یادِ او را
یادش آن گُل که نه از کف ببَرَد باد او را
ملَکی بود قمر پیشِ خداوند عزیز
مرتعی بود فلک خرّم و آزاد او را
چون خدا خلقِ جهان کرد به این طرز و مثال
دقّتی کرد و پسندیده نیفتاد او را
دید چیزی که به دل چنگ زند در وی نیست
لاجرم دل ز قمر کند و فرستاد او را
حسن هم داد خدا بر وی، حُسنِ عَجَبی
گرچه بس بود همان حسنِ خداداد او را
جمله اَطوارِ نکوهیده از او باز گرفت
هرچه اخلاقِ نکو بود و بجا، داد او را
گر به شمشاد و به سوسن گذرد اندر باغ
بپرستند همه سوسن و شمشاد او را
بلبل از رشکِ صدایِ او گلو پاره کند
ورنه بهر چه بُوَد این همه فریاد او را

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

جاده جهان - جزیره کیش

آموزش آشپزی

بیف استراگانوف

مواد لازم:

۵۰۰ گرم گوشت گاو خرد شده در قطعات کوچک
۱ عدد پیاز متوسط
۱ قاشق سوپ‌خوری کره
۱ قاشق سوپ‌خوری روغن
۲۵۰ گرم قارچ
۱ قاشق سوپ‌خوری جعفری خرد شده
۲۰۰ گرم سیب زمینی سرخ کرده

مواد لازم برای سس:

۲ قاشق سوپخوری کره
۳ قاشق سوپخوری خامه پرچرب
۲ قاشق سوپخوری آرد سفید
سه چهارم پیمانه شیر
نمک - فلفل

طرز تهیه:

قارچ ها را خرد کرده و با مقداری نمک در کره سرخ کنید تا طلایی رنگ شود.
همزمان پیاز خرد شده را هم در ماهی تابه دیگری سرخ کنید.
گوشت خرد شده را به پیاز افزوده و به مدت ۲ دقیقه سرخ کنید.
مقداری آب، نمک و فلفل به تابه اضافه کنید و بگذارید تا گوشت به مدت ۴۵ دقیقه کاملاً بپزد و کمی حرارت را نیز زیاد کنید.
برای آماده کردن سس، در یک تابه دیگر، کره را آب کرده و آرد را اضافه کنید و سپس مخلوط کنید تا روان شود.

سپس شیر، نمک و فلفل را اضافه کنید و حرارت را بالا برده تا بجوش بیاید. بعد از یک دقیقه تابه را از روی گاز بردارید و خامه را اضافه کنید تا کامل مخلوط شود.
سس، گوشت و قارچ را با هم مخلوط کنید.
غذا آماده است، برای سرو کردن در کنار آن از سیب زمینی (یا چیپسی یا خلالی) و جعفری نیز استفاده کنید.

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹