

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۱ - طلوع آفتاب: ۵:۵۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۰ - اذان مغرب: ۳۷:۱۷

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۳
▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۱۸	▼ ۲۴	▼ ۲۴	▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۶

کودک و نوجوان

پیامدهای استفاده بیش از حد از موبایل و بازی‌های آنلاین در کودکان

استفاده مفروضه کرد و نوجوانان از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین می‌توانند به اختلال رفتاری، کاهش تمرکز و مشکلات عاطفی منجر شود؛ مطالعات علمی نشان می‌دهد، والدین با مدیریت محدودیت‌های هوشمند و ایجاد علاقه‌ای‌ها با جایگزین می‌توانند از وابستگی آسیب‌زای فرزندان خود پیشگیری کنند. دکتر لیلارزاقیان -متخصص روانپزشکی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: اعتیاد رفتاری به فضای مجازی نوعی اختلال در کنترل تکانه است که با استفاده از بازی قابل کنترل از اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین می‌شود.

آظهار کرد: والدین زمانی باید نگران نشوند که استفاده از وسایل دیجیتال باعث اختلال در کارکردهای روزمره کودک شود، این نقطه، مرز بین علاقه زیاد و وابستگی است.

اسمیتز اضافه کرد: والدین به اینکۀ استفاده بیش از حد از موبایل، تبلت یا بازی‌های آنلاین در سنین پایین پیامدهای چندبعدی دارد، بیان کرد: پیامدهای رفتاری شامل افزایش بی‌قراری، کاهش تحمل، وابستگی به پاداش فوری و افت مهارت‌های خودتنظیمی است.

والدین نقش کلیدی در پیشگیری از استفاده نادرست فرزندان از فضای مجازی دارند.

سهل گیرانه (استفاده بی محدودیت بدون نظارت)، والدگری مستبدانه (کنترل شدید بدون گفتگو) و والدگری غافل (بی توجهی به نیاز عاطفی کودک و جبران آن با ابزار دیجیتال) است.

راهکارهای مناسب

رازیقیان با اشاره به اینکه کنار گذاشتن ناگهانی موبایل یا تبلت می تواند آکنش های شدیدی اضطرابی و خراشگری ایجاد کند، گفت: راهکار مناسب شامل کاهش تدریجی استفاده از فضای مجازی، برنامه زمانی مشخص، تشویق فعالیت های غیر مجازی، تقویت رفتارهای مطلوب با پاداش غیر دیجیتال و گفتگو

وی با اشاره به اینکه والدین نقش کلیدی در پیشگیری دارند، افزود: تعیین مرز زمانی مشخص، الگوسازی مثبت، ایجاد فعالیت‌های جایگزین جذاب و آموزش مهارت‌های تنظیم هیجان می‌تواند از وابستگی آسیب‌زا جلوگیری کند.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز به الگوهای تربیتی ناکارآمد اشاره کرد که شامل والدگری

شفاف در باره دلیل محدودیت‌ها است تا کودکان احساس کنترل و احترام داشته باشند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی اظهار کرد: مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس کودک ضروری است اگر استفاده از فضای مجازی باعث افت تحصیلی، انزوا، تغییر خلق یا خواب، اضطراب و تحریک‌پذیری شدید شود.

وزش آشپزی

سبزی پلوی مخلوط

مواد لازم:

۲ پیمانه	برنج
۳۰۰ گرم	گوشت چرخ کرده
۱ عدد	پیاز
۱ عدد	سیب زمینی
۲ حبه	سیر

سبزی تازه: (ترخون و گشنیز و ریحان) ۱۰۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه و پودر دارچین به میزان لازم
به میزان لازم
زعفران دم کرده غلیظ
روغن
به میزان لازم

طرز تهیه:

طرز تهیه:
برای درست کردن این پلو مخلوط خوشمزه ابتدا برنج
را همراه با آب و لرم و کمی نمک به مدت ۵ ساعت
خیس کنید.
در مرحله بعد پاز را به صورت نگینی خرد کنید و همراه
با کمی روغن داخل یک ماهی تابه مناسب بریزد تا پاز
با کمپسب و طلایی شود. ادویه زمینی نگینی شده
را اضافه کنید و کمی نفت بدهید تا پاز زمینی نرم شود.
اینجا گوشت چرخ کرده را با سیر و نمک اضافه کنید.
کنید و یک دقیقه نفت بدهید. نمک، فلفل، زرد چوبه و
کمی پودر دارچین پاشید و گوشت را همراه با مواد در
دقیقه ۵ دقیقه و بعد کنار بگذارید. برنج را آبکش
و تنگ و منگ و در نظر نان آف قالمه بگذارید و بدست



شسته و خرد شده را با برنج آبکش شده مخلوط کنید و
نیمی از برنج را داخل قابلمه بریزید. حالا مایه گوشتی را
روی برنج بریزید و بعد بقیه برنج را روی مواد گوشتی
بریزید. در آخر کمی زعفران دم کرده و روغن روی برنج
بدهید و قابلمه را دم کنید. ۴۵ دقیقه بعد غذای خوشمزه
ما آماده است. قبل از سرو حتماً برنج را خوب هم بزنید.

کاریکاتور



جملات ناب از کتاب های ناب

اعت ۸ و ۹ کافی فقیه شیب بود، و زالیان و شانون
تو اس یک کا می شایع بسیار شیک و زیور می هم
سته بودند، شانون برای او بهترین بستنی ایتالیایی
سفارش داد و دهه که داشت کاملاً آب می شد چون
انتهای میلی به خوردن آن نداشت.
انتهای عزیز تو خود را خودت رو اینقدر ناراحت
کن.
نگه میشه ناراحت نباشم.
انتهای: معلومه که هستی و باید هم باشی یعنی منظورم
که به طبیعیه که ناراحت باشی ولی خب مصیبتی که
آدم میاد به چیزه و آتش برای او مصیبت به چیز
نگه. عواش و حتی در حد معمول بد نیست و حتی
بدیهه امیش از اندازد.
زالیان حرف خود را قطع کرد چون احساس کرد
سازاتون حوصله شنیدن این حرفها را نداره.

مو لانا

یار مارا، غار مارا، عشق جگر خو مارا
یار تویی، قاتر تویی، خواجه نگهدار مارا
روح تویی، روح تویی، فانی و معرّف تویی
سینه مشروح تویی، بر در داسار مارا
نور تویی، سحر تویی، دولت منصور تویی
مرغ تویی، مرغ تویی، خسته به منقار مارا
قطره تویی، بحر تویی، لطف تویی، قهر تویی
دند تویی، زهر تویی، بیش میآزار مارا
حجره خورشید تویی، خانه ناید تویی
روضه امید تویی، راه ده ای یار مارا
روز تویی، روزه تویی، حاصل دروزه تویی
آب تویی، کوزه تویی، آب ده این یار مارا
دانه تویی، دام تویی، باده تویی، جام تویی
پخته تویی، خام تویی، خام بهنگار مارا
این تویی اگر کم تندی، دام دلم کم زندی
راهشدار تایی، این همه گفتار مارا

عکس روز



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

درخت سبز - جزیره کیش



فروشگاه کامپیوتر

PC-KISH

عرضه کننده انواع کامپیوتر ، لپ تاپ
ماشین های اداری و لوازم جانبی
تعمیرات سخت افزار و نرم افزار
و شبکه



۰۹۳۵ ۴۲۴۵ ۸۳۸

دیپلمات مال صفین ، طبقه سوم ، پلاک ۴

SUPER SKIN
CLINIC & SKINCARE

**دستگاه
کرایولیپولیزر**

**دستگاه
هایفو دابلو
گلدپلاس**

هایفو 10 بُعدی

**کویتیشن آراف
لاغری در
کوتاه ترین زمان**

**آراف ترمائز
مناسب صورت و بدن**

☎ ۰۹۳۶۷۶۲۶۶۸۰
☎ ۰۹۱۲۳۰۹۶۷۹۷
📍 Dr.amirchoopanclinic

جزیره کیش، مدف، سافتمان بساک، طبقه دوم،
مطب دکتر امیر چوپانی

روزنامه

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹