

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۶ - طلوع آفتاب: ۶:۴۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۷ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۳ - اذان مغرب: ۱۹:۱۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۵	▲ ۳۷	▲ ۴۲	▲ ۳۸	▲ ۳۹	▲ ۳۶
▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۶	▼ ۳۰

### فایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

یکشنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۹، ۲۰ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۲۵۷۵ (۹۵۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

تمام افکار خود را  
روی کاری که دارید  
انجام می دهید متمرکز کنید؛  
پرتوهای خورشید  
تا متمرکز نشوند نمی سوزانند ...  
«گراهام بل»

### آموزش آشپزی

#### سالاد کاهو به سبک آسیایی

۲۴۰ گرم: شاه بلوط، خشک و ریز خرد شده  
به مقدار لازم: سس فلفل  
طرز تهیه:

برای درست کردن این سالاد خوشمزه ابتدا گوشت گاو ترازو را چرخ کرده و بسا مقباری روغن تفت دهید تا بپزد و سرخ شود و در این فاصله برگ های کاهو را جدا کرده بشویید و بگذارید تا خشک شود. بهتر است از کاهو سالادی کوچک استفاده کنید زیرا اقرار است مواد سالاد را داخل کاهو ریخته و سرو کنید.

پیاز را نگینی خرد کرده و در تابه ای دیگر تفت دهید. سرکه، سس سویا، سس فلفل و زنجبیل را به پیاز اضافه کرده و با هم مخلوط نمایید و گوشت گاو را هم به مواد تابه افزوده و شاه بلوط را هم بیافزاید و هم بزیند، در آخر روغن کینجدا را هم اضافه کنید و مواد را خوب مخلوط کنید و بگذارید. بسا هم تفت بخورند، بعد از ۲ دقیقه زیر تابه را و مواد را داخل کاهو ریخته و سرو نمایید.

مواد لازم:  
یک عدد: پیاز بزرگ، خرد شده  
یک قاشق غذا خوری: سس سویا  
دو قاشق چای خوری: زنجبیل خرد شده  
یک دسته: پیازچه، خرد شده  
یک قاشق غذا خوری: سرکه  
دو قاشق چای خوری: روغن کینجدا  
۵۰۰ گرم: کاهو خرد شده  
۲۵۰ گرم: گوشت گاو بدون چربی  
یک قاشق غذا خوری: روغن سرخ کردن  
یک چهارم فنجان: سس  
دو حبه: سیر تازه، خرد شده



## تاپ تورز

TOPTOURS Group

Top Tours, the people's choice

تاپ تورز

021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir

### دلیل اینکه مدام دیگران را مقصر میدانیم چیست؟

مقصر بگردیم.

#### ۵. هر مسئله را توجیه می کنیم

همه ما تمایل داریم که برای هر چیزی یک دلیل منطقی پیدا کنیم. زمانی که اتفاق اشتباهی رخ می دهد، می خواهیم آن مشکل را پیدا کنیم و بفهمیم که چرا این اتفاق رخ داده و به آن یک پایان بدهیم. بنابراین گاهی اوقات خودمان را کنترل می کنیم و دلیل تراشی می کنیم.

#### چگونه دیگران را مقصر اشتباهاتمان ندانیم؟

- ۱. مسئولیت بپذیرید.**  
همه ما به طور مداوم مقصر می باشیم. سبب مشکلات خود را خود را بپذیریم. هر کس در زندگی اشتباهات خودش را دارد. ما هم نباید برای مشکلاتمان به دنبال اشتباه دیگران باشیم. بلکه قدرت کنترل زندگی ما دست خودمان است. پس اگر مسئولیت همه اقدامات، تصمیمات و کارهای خود را بپذیرید، قطعاً هنگام اشتباه هم خودتان را کنترل می کنید و دیگران را مقصر جلوه نمی دهید.
- ۲. آگاه بودن از رفتارهای سرزنش گرانه**  
اولین مرحله برای این که مشکل را حل کنیم، این است که این موضوع را بپذیریم که زندگی همه دچار مشکلاتی خواهد شد که برای خلاص شدن از آن ها باید به تمایل سرزنش کردن دیگران غلبه کنیم. باید آگاهانه رفتار کنیم، خودمان را متوقف کنیم، مکث کنیم و به دنبال بازتاب رفتارهای خودمان باشیم. هنگامی که می خواهیم دیگران را سرزنش کنیم، به خودمان یادآوری کنیم که نباید خود را قربانی جلوه دهیم. آگاه بودن به جلوگیری از این اتفاق کمک می کند.
- ۳. فهم مشکل**  
اکثر اوقات ما دیگران را سرزنش می کنیم زیرا در فهم مشکلات ناتوان هستیم و بر اساس درک سطحی خودمان واکنش نشان می دهیم. هر اطلاعاتی را که از بیرون قرار است به دست ما برسد را رد می کنیم و در ناآگاهی خود می مانیم. پس باید یادمان باشد که در این مواقع نباید احساسی رفتار کنیم. **خودتان را جای دیگران قرار دهید**

#### کودک و نوجوان

یکی از آفت های بزرگ رفتاری در کودکان این است که گاهی بیشتر از سن خود می دانند که این مسئله می تواند در بحث های تربیتی مشکل ساز باشد.

نازنین دسترنج، کارشناس ارشد مشاور خانواده، مشاور و درمانگر کودک، مدرس بین المللی سبک های فرزند پروری و تربیت خانواده در گفت و گو با خبرنگار حوزه تکنیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، در مورد علت این امر که برخی از کودکان اطلاعاتی بیشتر از سنشان دارند، اظهار کرد: برای حل این مشکل رفتاری در کودکان باید مانند دیگر مشکلات ابتدا علت اصلی این رفتار در کودکان بررسی شود تا متناسب با علت بروز این مشکل رفتاری راهکاری ارائه شود.

دسترنج تصریح کرد: این موضوع که بدانیم کودکان این اطلاعات را از کجا و چگونه دریافت می کنند بسیار مهم است، اما لازم است بدانید که در اکثر مواقع خود والدین این دسته از اطلاعات را در اختیار کودک قرار می دهند. به این دلیل که خانواده کودک در یک سیستم رفتاری با تمام قرار دارند و احساس می کنند اگر فرزندان مطالب بیشتری از سنشان را بدانند می توانند این مسئله را به عنوان یک عامل برتری کودکان بر دیگران بدانند و در واقع این باعث مباحثات والدین می شود.

او افزود: اما در برخی موارد نیز به طور ناخواسته این اطلاعات را در اختیار کودکان قرار می دهند. به این طریق که والدین بدون در نظر گرفتن حضور کودک به صحبت های می پردازند که مناسب سن کودک نبوده و حتی در اکثر مواقع در چنین شرایطی کودک نیز در این گفت و گوها مشارکت می کند. معمولاً چنین اتفاقی بیشتر در خانواده هایی رخ می دهد که:

### چرا کودکان نباید بیشتر از سنشان بدانند؟

می دهد که نه تنها حریم شخصی برای اعضای خانواده تعریف نشده است بلکه این مسئله برایشان معنایی ندارد و به تبع آن کودک نیز حریم شخصی را نمی آموزد.

او گفت: مورد دیگری که سبب خواهد شد تا والدین با کودکان رویه و رویه و سوسوند که بیشتر از سنشان می دانند این است که والدین به دلیل مشغله هایی که دارند کودک ساعات زیادی را به تماشای تلویزیون، ماهواره و شبکه های مجازی می پردازد و در چنین شرایطی است که ذهن کودک با اطلاعاتی فراتر از سنش تغذیه می شود.

#### کسب اطلاعات بیشتر برای جلب توجه

این مشاور و درمانگر کودک ادامه داد: نحوه برخورد در این مورد با کودک بسیار مهم است، در ابتدا این مسئله ممکن است در برخی موارد باعث مباحثات والدین شده و کودک را نیز به این کار تشویق کنند، کودک نیز در ادامه برای جلب توجه بیشتر به انجام این کار پردازد و اطلاعات بیشتری را کسب کند، حتی گاهی کودک اطلاعاتی را بیابان می کند که حتی معنی آنها را نمی داند.

#### دور شدن از دنیای کودکان

این مدرس بین المللی سبک های فرزند پروری بیان کرد: آن دسته از اطلاعاتی که نیناز به یک پیش زمینه دارند و حتی کودک معنی آنها را نیز نمی داند نباید در اختیار او قرار گیرد.

### کاریکاتور

رو بر رهش نهادم و بر من گذر نکرد  
صد لطف چشم داشتم و یک نظر نکرد  
سیل سرشک ما ز دلش کین به در نبرد  
در سنگ خاره قطره باران اثر نکرد  
یا رب تو آن جوان دلاور نگاه دار  
کز تیر آه گوشه نشینان حذر نکرد  
ماهی و مرغ دوش ز افغان من نخفت  
وان شوخ دیده بین که سر از خواب بر نکرد  
می خواستم که میرمش اندر قدم چو شمع  
او خود گذر به ما چو نسیم سحر نکرد  
جانا کدام سنگ دل بی کفایت است  
کو پیش زخم تیغ تو جان را سپر نکرد  
کلک زبان بریده حافظ در انجمن  
با کس نگفت راز تو تا ترک سر نکرد