

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۸- طلوع آفتاب: ۶:۲۴- اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷- غروب آفتاب: ۱۷:۵۰- اذان مغرب: ۱۸:۰۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۴	▲ ۲۷	▲ ۲۵
▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۱۸	▼ ۱۹	▼ ۱۴	▼ ۱۰	▼ ۱۹	▼ ۲۱

سبک زندگی

چند مشکل رایج خانوادگی و راه حل های آن ها

پس گفته لئو تولستوی، تمام خانواده های شادمانند یکدیگر هستند. هر خانواده ای که شاد نیست، دلیل خاصی برای آن دارد. باین حال به نظر می رسد کاملاً حق با او نبوده است. اگر چه هر خانواده درگیری مخصوصی دارد، مشکلات رایجی وجود دارد که در بسیاری از خانواده ها مشترک است. ممکن است احساس کنیم شرایط خانوادگی ما بی مانند است، اما در بسیاری از موارد، میلیون ها خانواده در سراسر جهان با مشکلات یکسان دست و پنجه نرم می کنند. اگر چه ممکن است حل آن ها طاقت فرسا باشد، با اندکی علم و فداکاری، اکثر مشکلات حل می شوند.

۱- **فاصله:** دوری به دلیل کار و یا دلایل دیگر می تواند باعث فشار در روابط باشد و اگر چه داشته باشید، دور بودن برای زمان زیادی از آن ها جالش برانگیز است. اگر نمی توانید زمان با تعداد دوری ها را کم کنید، راه های دیگری برای کم کردن فاصله وجود دارد. برای مثال می توانید ویدیوچت انجام دهید، با یکدیگر آنلاین بازی کنید یا فیلمی همگام سازی کنید و تماشا کنید. در عصر دیجیتال، روش های زیادی برای رفع این فاصله وجود دارد. مشکلات مربوط به مسافت نه تنها به دلیل داشتن فاصله زیاد بلکه می تواند به دلیل نداشتن فاصله کافی باشد. اگر دو نفر یکدیگر را دوست داشته باشند،

با خوشحالی هر دقیقه از وقت خود را با هم می گذرانند. گر چه ممکن است این خیال در ماه های اول به خوبی انجام شود، اما هر رابطه جدی به فضا نیاز دارد. این مشکل محدود به زمان صرف شده با همسران نیست. والدین، به ویژه والدین خانه دار نیز می توانند پس از گذشت زمان زیاد نزدیکی با بچه های خود احساس عدم آزادی کنند. راه حل چیست؟ از خانه بیرون بروید. سعی کنید خود را با سرگرمی های جالب و هیجان انگیز مشغول کنید.

۲- **برنامه بی نظم:** به عنوان یک والد، ممکن است زمان کافی نداشته باشید. ممکن است برنامه شما با کارها، کارهای خانه، اتفاقاتی که برای فرزندان می افتد و زمان کمی که برای کارهایتان انجام می دهید، شلوغ شده باشد. راه حل این است که از تقویم و یا سیستم برنامه ریزی روزانه استفاده کنید. این گونه می توانید به مسائلی که اهمیت بیشتری دارند اولویت بدهید.

۳- **بحث ها و مشاجره ها:** اختلاف نظرها طبیعی است. هر کسی نظر مخصوص به خود را دارد. باین حال، وقتی ارتباطات سالم ضعیف می شوند، گفتگوها به مشاجره تبدیل می شوند، یک راه حل باید پیدا کرد. مشاجره با همسر یا فرزند تنش را در خانواده بالا می برد. براساس شدت اختلاف نظر، طر قین دامن به رابطه آسیب می زند؛ بنابراین ضروری

۴- **اختلاف نظر در فرزندپروری:** اگر روز پدر یا مادر هستید، به احتمال زیاد با شریک خود در قسمت هایی از تربیت فرزندان اختلاف نظر داشته اید. اختلاف نظر در والدگری قطعاً اتفاق می افتد و بخشی اجتناب ناپذیر در خانواده است. اما مانند هر بحث دیگری این اختلاف نظر می تواند به آرامی و منطقی حل شود. برای کنترل اختلافات در این زمینه، ضروری است که شما و شریکتان سازش کنید. فرزندان باید با ارزش های هردو بزرگ شود نه فقط با ارزش های یک والد.

۵- **اعتدال در زندگی و کار:** کار در زندگی بعضی والدین اهمیت بسیاری دارد همان طور که برای بسیاری از بزرگسالان این گونه است. تنش میان نیاز به تامین مالی خانواده

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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۲۸۴-۴۴۴۲۰
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵-۷
eghtesadekish@yahoo.com

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث
تاسقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲
۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰
✓ صدور انواع بیمه نامه
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید
بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود



چهارشنبه ۶ اسفند ۱۳۹۹، رجب ۱۴۴۲، فوریه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۸۵ (۱۰۶۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

فقط زمانی کاری را به فردا موکول کن که برایت اهمیت نداشته باشد که بمیری و انجامش نداده باشی.

« پابلو پیکاسو »

آموزش آشپزی

“کیک بدون فر”

مواد لازم:

تخم مرغ: ۶ عدد

آرد: ۲ پیمانه

آب سرد: یک چهارم پیمانه

شکر ۱ پیمانه

روغن مایع: یک چهارم پیمانه

عسل: ۱ قاشق سوپ خوری

کینیک پودر و وانیل: یک دوم و یک چهارم قاشق

چای خوری

نمک: یک پنس

عکس روز



طرز تهیه:

ابتدا سفیده و زرده را از هم جدا می کنیم (تخم مرغ ها باید سرد باشند). در یک ظرف بزرگ تر آب سرد و عسل را با هم مخلوط می کنیم. حالا آرد و کینیک پودر و وانیل و یک پنس نمک را ۲ تا ۳ بار الک می کنیم. سپس سفیده های تخم را با دور تند همزن می زنیم تا سفید شود و پف کند. سپس شکر دانه ریز را به سفیده ها اضافه کرده و حدود ۳ الی ۴ دقیقه با دور تند همزن می زنیم. سپس دور همزن را کند کرده و زرده ها رو یکی یکی به سفیده ها اضافه می کنیم و بعد از مخلوط شدن زرده ها مجددا دور همزن را زیاد کرده و حدود ۱ تا ۲ دقیقه مواد را می زنیم. حالا دیگر همزن را کنار بگذارید. تخم مرغ ها و شکر زده شده را به ظرف مخلوط آب و عسل اضافه کرده، حالا آرد و وانیل و کینیک پودر



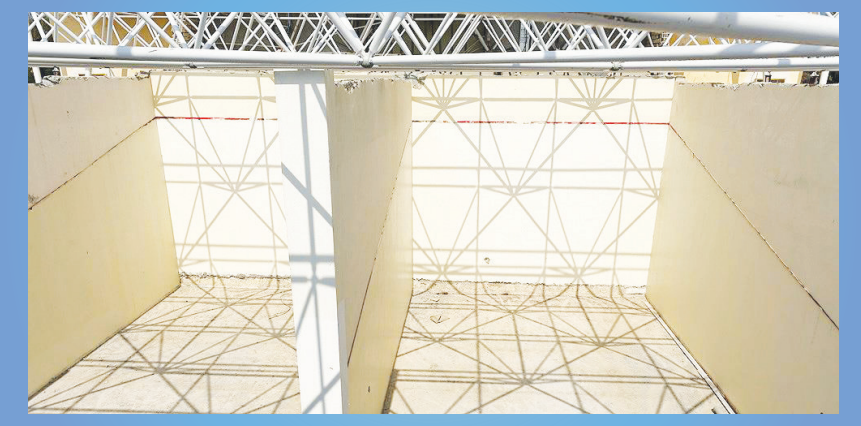
صید "مشتا" در سواحل جنوب کشور

عکس: امیر حسین خورگویی



عکس ها: جعفر همافر

بازسازی اماکن ورزشی جزیره توسط شرکت عمران، آب و خدمات کیش



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه