اقتصاد کیش

روزنامه

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 B۳، 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 ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

رییس کمیته خودرو کمیسیون صنایع:

بزودی عرضه خودرو در بورس به صحن مجلس می‌رود

اقتصاد کیش – رییس کمیته خودرو کمیسیون صنایع و معادن مجلس با اشاره به آخرین وضعیت طرح ساماندهی بازار خودرو اظهار داشت: طرح عرضه خودرو در بورس کالا در کمیسیون صنایع مجلس تصویب شده و در صف بررسی در صحن مجلس است.

روح‌الله ایزدخواه در مورد آخرین وضعیت طرح عرضه خودرو در بورس کالا اظهار کرد: طرح عرضه خودرو در بورس کالا در کمیسیون صنایع مجلس تصویب شده است و در صف بررسی در صحن مجلس است. امیدوار هستیم که طی هفته آینده این طرح در صحن بررسی شود، اگر طی این زمان در صحن مطرح نشود احتمالا هفته بعد از آن این اتفاق می‌افتد. به هر حال ما نیز در این مورد منتظر هستیم و تعیین زمان بررسی آن در صحن در اختیار ما نیست.

وی در مورد باقی بندهای طرح ساماندهی صنعت خودرو گفت: بخش‌های مربوط به تولید در طرح ساماندهی صنعت خودرو هنوز بررسی نشده است و باید بعد از این روی آن کار کنیم. فعلا تمرکز کمیسیون صنایع و معادن مجلس در حوزه خودرو روی تنظیم بازار و قیمت‌گذاری است و این مساله در اولویت کمیسیون قرار گرفته بود. بعد از بررسی عرضه خودرو در بورس کالا در صحن، ان‌شاءالله به موضوعاتی مانند فناوری، قراردادهای خارجی و ... می‌پردازیم.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۶ ـ طلوع آفتاب: ۶:۰۳ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۱ ـ غروب آفتاب: ۱۹:۳۹ ـ اذان مغرب: ۱۹:۵۸

سه‌شنبه ۴ خرداد ۱۴۰۰، ۱۳ شوال ۱۴۴۲، ۲۵ می ۲۰۲۱، شماره ۳۷۳۹ (۱۱۲۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۶	۳۹	۳۶	۴۰	۴۱	۴۳	۳۹	۴۴
▼	۲۹	۲۷	۲۸	۲۸	۲۷	۲۶	۲۸	۳۰

قاعده ۶ از چهل قاعده شمس تبریزی

اکثر درگیری‌ها، پیش‌داوری‌ها و دشمنی‌های این دنیا از زبان منشأ می‌گیرد. تو خودت باش و به کلمه‌ها زیاد بها نده. در دیار عشق زبان حکم نمی‌راند. عاشق بی‌زبان است.

سبک زندگی

چرا نمی‌توانید راز نگهدار باشید؟

همه انسان‌ها رازهایی دارند که باید آن‌ها را مخفی نگه دارند؛ اما بعضی در این امر چندان موفق نیستند.

چرا بعضی‌ها وقتی رازی را می‌دانند، به هیچ وجه نمی‌توانند آن را نگه دارند؟ مقاله‌ای در سال ۲۰۱۷ در ژورنال شخصیت شناسی و روانشناسی اجتماعی نشان داد که به طور کلی طرز فکر ما درباره اسرار بسیار ساده است و به اسرار، به عنوان اطلاعات شخصی یک نفر دیگر که نباید بدون اجازه اش فاش شود، نگاه نمی‌کنیم.

دکتر مایکل اسلپیان، نویسنده و استادیار بخش مدیریت دانشکده بازرگانی کلمبیا، می‌گوید: وقتی کسی به شما رازش را می‌گوید و شما قصد دارید آن را نگه دارید، مدام به آن راز فکر می‌کنید.

وی می‌گوید: مردم بیشتر به رازهای خود فکر می‌کنند تا این که آن‌ها را پنهان کنند؛ بنابراین ممکن است در تمام لحظاتی که کنار شخصی که رازش را به شما گفته نیستید، در مورد نگه داشتن راز او استرس داشته باشید؛ چرا که در حال فکر کردن به آن هستید.

یک نظرسنجی انجام شد که بررسی می‌کرد شرکت کنندگان چه قدر بیمار می‌شوند و تا چه حد خود را سالم می‌دانند. نتایج نشان داد که هر چه قدر شخص رازهای بیشتری نگه می‌داشت و به آن‌ها فکر می‌کرد، از نظر سلامت، بیشتر اذیت می‌شد.

بنابراین، این طور نیست که برخی افراد در نگه داشتن اسرار بهتر از دیگران هستند، بلکه آن‌ها در مدیریت افکار منفی مربوط به مخفی نگه داشتن رازها بهتر هستند. دکتر اسلپیان می‌گوید: چیزی که رفاه یا رنج این شرکت کنندگان را تعیین می‌کرد، این بود که چه قدر اسرار به ذهنشان خطور می‌کرد.

اگر کسی هستید که تمایل دارد در مورد همه چیز فکر کند، ممکن است نگه داشتن اسرار برایتان دشوار باشد. اسلپیان می‌گوید: روان رنجوری یک ویژگی کلاسیک شخصیتی است که با دائم فکر کردن به اشتباهات و نگرانی مداوم همراه است. این چیزی است که باعث می‌شود مردم بیشتر درباره اسرار خود فکر کنند.

فارغ از تیپ شخصیتی، رازها سرگرم کننده نیستند. دکتر اسلپیان می‌گوید: هنگامی که شما رازی را می‌دانید و آن را از اطرافیان خود پنهان می‌کنید، حس می‌کنید با آن‌ها روراست نیستید.

وی می‌گوید: ترکیبی از احساس این که شما یک آدم جعلی هستید و فکر کردن در مورد رازتان، بیشتر به سلامت شما آسیب می‌زند. هم چنین، محتوای راز شما بر احساس شما برای نگه داشتن آن تأثیر می‌گذارد.

اسلپیان می‌گوید: اکثریت قریب به اتفاق رازهایی که ما داریم، اسرار منفی هستند و نمی‌خواهیم مردم در مورد آن‌ها اطلاعاتی کسب کنند. بخش کمی از رازها مثبت هستند؛ مانند دانستن در مورد این که قرار است دوستتان را برای تولدش غافلگیر کنید یا هنگامی که یک هدف شخصی بلند پروازانه دارید. به طور کلی، هر چه افراد بیشتر درباره اسرار فکر کنند، احساس عدم روراست بودن بیشتری دارند؛ این همان چیزی است که بر سلامتی تأثیر می‌گذارد.

اگر نگه داشتن رازتان، در نهایت به نتیجه‌ای مثبت منجر می‌شود (مانند مهمانی غافلگیری)، ممکن است مزایای مثبتی وجود داشته باشد. دکتر اسلپیان می‌گوید: در حال حاضر دقیقا نمی‌دانیم که آیا نگه داشتن راز مثبت، آسان‌تر است نگه داشتن راز منفی است یا خیر. طبق یک نظرسنجی که وی و همکارانش انجام دادند، رازهایی که مردان و زنان ۲۰ ساله دارند می‌تواند درباره دروغ، امور مالی و نارضایتی اجتماعی باشد. هنگامی که افراد حاضر در این نظرسنجی از رازهایی درمورد پیشنهاد ازدواج اطلاع داشتند، تمایل داشتند که این اطلاعات را با شخص دیگری در میان بگذارند.

آموزش آشپزی

کباب تابه‌ای زعفرانی

مواد لازم:
گوشت چرخ کرده: ۳۵۰ گرم
پیاز: ۱ عدد
گوجه فرنگی: ۳ عدد
سماق: ۱ قاشق غذاخوری سرخالی
پودر گلپر در صورت تمایل: ۲/۱ قاشق مرباخوری
زعفران: به مقدار لازم
نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه:
پیاز را با رنده ریز رنده کنید. سپس آب آن را کاملا بگیرید و به گوشت چرخ کرده اضافه کنید. نمک، فلفل و پودر گلپر را هم اضافه کنید و مواد را خوب ورز دهید تا یکدست شوند.

کف تابه ای مناسب را کمی چرب کنید و مخلوط مایه گوشت را کف تابه کاملا پخش کنید و با پشت قاشق خوب فشار دهید تا منسجم شوند. چهار طرف ماهیتابه را تکه های کوچیک کره بیندازید و بعد تابه را روی حرارت گذاشته و شعله را کم کنید. در تابه را ببندید تا گوشت خودش را بگیرد و کم کم بپزد. بعد از تقریبا ۱۰ دقیقه می‌بینیم که گوشت تغییر رنگ داده، آب انداخته، خودش را جمع کرده و کوچیکتر شده. در این مرحله گوشت را به چند تکه مساوی تقسیم کنید و نصف مقدار سماق را روی تمام سطح کباب بپاشید و کمی زعفران دم کرده هم روی گوشت بریزید. حالا دوباره بعد از ۱۰ دقیقه تکه‌های کباب را پشت و رو کنید و روی طرف دیگرش هم بقیه سماق را بریزید. گوجه‌ها را چهار قاچ کنید و مقداری نمک روی آنها بپاشید و دور تا دور ماهیتابه بچینید. بعد از حدود ۱۰ دقیقه گوجه‌ها هم نرم میشوند و مزه آنها به خورد کباب‌ها میرود.

عکس روز

کارون تشنه

عکس: سید خلیل موسوی

کودک و نوجوان

اگر فرزندتان را از تاریکی ترسانده‌اید؛ حتما این مطلب را بخوانید

انسان‌ها ترس‌های متنوعی را تجربه می‌کنند؛ اما ترس از تاریکی به قطع یکی از شایع‌ترین آن‌هاست.

ناما وینستون می‌گوید: من از بچگی با فیلم‌ها و کتاب‌های ترسناک بزرگ شدم و از آن زمان ژانر وحشت را دوست داشتم؛ اما این به این معنی است که من هنوز در ۴۴ سالگی از تاریکی وحشت دارم. به همین خاطر، تا به حال در تاریکی مطلق نبوده‌ام.

اما اکنون فهمیده ام که این موضوع روی فرزندم تاثیر گذاشته است. او نمی‌تواند از مهمانی‌های شبانه بادوستانش یا اردوهای شبانه مدرسه لذت ببرد، مگر این که داخل اتاق چراغ روشن باشد؛ حتی چراغ راهرو هم برای غلبه بر ترسش کافی نیست.

این طور نیست که من او را در معرض چیزهای ترسناک قرار داده باشم، اما قطعاً عادت‌های ترس از قرار گرفتن در تاریکی را به او آموخته ام. ما در اتاق خواب خود با چراغ روشن، و در خانه با چند چراغ می‌خوابیم. من هرگز او را به شجاع بودن در تاریکی تشویق نکرده ام.

اگر بخواهم از خودم دفاع کنم، می‌گویم وقتی او حدوداً سه ساله بود، من یک مادر مجرد بودم و شب، باعث عصبی شدن من می‌شد؛ زیرا مسئولیت حفظ امنیت همه، به عهده من بود. عادت‌ها کم کم منجر به این وضعیت شدند و من می‌دانم که برطرف کردن این مشکل به عهده من است؛ اما چگونه؟

دکتر خانواده، میشلا سورنسن از سیدنی، می‌گوید به هراس واقعی از تاریکی، نوکتوفوبیا گفته می‌شود. ترس‌ها و فوبیاها در کودکان بسیار شایع هستند.

هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود، تخیل او نیز رشد می‌کند. در مراحل اولیه رشد تخیل، کودکان اغلب می‌توانند در تشخیص واقعیت و خیال مشکل داشته باشند. این موضوع، اساس بسیاری از ترس‌ها است.

نوکتوفوبیا یکی از شایع‌ترین هراس‌های کودکی است. به نظر می‌رسد این ترس، ناشی از کاهش ورودی بصری باشد که در تاریکی تجربه می‌کنیم و منجر به بیش فعالی سایر حواس مانند صدا و لمس می‌شود.

این موضوع می‌تواند باعث ایجاد یک واکنش خیالی در کودکان شود و به آن‌ها اضطراب و ترس وارد کند. این بیماری اغلب در حدود ۳-۴ سالگی شروع می‌شود و با بزرگتر شدن کودک برطرف می‌شود.

دکتر سورنسن می‌گوید: تعداد کمی از کودکان این ترس را پشت سر نمی‌گذارند. این بیماری در دوران نوجوانی و بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند و می‌تواند بسیار ناتوان کننده باشد.

دلیل این، می‌تواند متفاوت باشد و اغلب شامل چند عامل است. با این حال، یک عامل موثر این است که والدین نیز از تاریکی هراس دارند. ابراز این ترس در مقابل کودک می‌تواند این رفتار را تقویت کرده و به فوبیای ماندگار منجر شود.

وقتی ترس والدین بر ترس فرزندشان تأثیر منفی می‌گذارد، دکتر سورنسن به آن‌ها پیشنهاد می‌دهد تا برای کمک به خود و هم چنین فرزندشان، از یک متخصص کمک بگیرند.

روان شناس بالینی، تامارا کاونت، مستقر در آدلاید و رئیس فعلی انجمن روانشناسی استرالیا، می‌گوید: کمک‌های حرفه‌ای یکی از بهترین روش‌ها برای درمان ترس یا فوبیا در افراد در هر سنی است.

اولین کاری که ما در بررسی‌ها انجام خواهیم داد این است که ببینیم اوضاع کلی چه طور است و تعیین می‌کنیم که آیا مشکل بالینی است یا یک ناامیدی کلی در زندگی است. ما می‌توانیم این موضوع را با تعیین این که ترس فرد چه قدر ناتوان کننده است ثابت کنیم.

آیا فرد می‌تواند بخوابد؟ آیا او می‌تواند شب‌ها که تاریک است، در خانه راه برود و یک لیوان آب بنوشد یا به دستشویی برود؟ آیا حتی در طول روز هم مشکل دارد؟

خانم کاونت می‌گوید: درمان از مرحله تشخیص به بعد، به خود فرد بستگی دارد. ما آن چه را که باعث ترس می‌شود مشخص می‌کنیم. برای اکثر افرادی که نگران تاریکی هستند، این مسئله مربوط به کمبود بینایی و در نتیجه عدم کنترل است.

آن‌ها می‌ترسند چه چیزی در تاریکی کمین کرده باشد؟ یک مزاحم؟ یک شخصیت ساختگی از یک فیلم؟

هنگامی که کاملا مشخص شود ترس برای چه وجود آمده و شخص، دقیقا از چه چیزی یا چه کسی می‌ترسد، کار با راهکارهایی برای رفع آن آغاز می‌شود.

از بین بردن ترس از تاریکی

خانم کاونت توضیح می‌دهد: استراتژی‌ها، مربوط به آرام کردن ترس هستند؛ مربوط به تغییر سیستم اعتقادی کسی است که ترسش بی اساس است و به او یاد می‌دهد می‌تواند اوضاع را تحت کنترل خودش قرار دهد.

من مردم را تشویق می‌کنم واقع بین باشند و در لحظه ترس به خود بگویند می‌توانند به راحتی مشکلشان را حل کنند و قرار نیست همیشه در حالت درماندگی بمانند.

خانم کاونت هم چنین در صورت لزوم، درمان با قرار گرفتن در معرض بیماری را پیشنهاد می‌کند.

روش "قرار گرفتن در معرض بیماری" یعنی به بدن خود یاد بدهید که امنیت دارد؛ با بیشتر قرار گرفتن در معرض ترس ها، ذهن به آن‌ها عادت می‌کند و ترس از بین خواهد رفت.

خانم کاونت می‌گوید که بیشتر افرادی که فوبیا دارند، احتمالاً منبع دیگری از اضطراب نیز دارند؛ بنابراین استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی می‌تواند به کاهش اضطراب کلی فرد کمک کند.

دکتر سورنسن توصیه می‌کند: درباره ترس فرزندانتان محترمانه صحبت کنید. از زبان مثبت و مناسب سن آن‌ها استفاده کنید و آرام باشید. آخرین چیزی که می‌خواهید این است که کودک شما از ترس و نگرانی خود احساس شرمندگی کند و خجالت بکشد.

به آن‌ها اطمینان ببخشید که در امنیت هستند. از گفتن جملاتی مانند "بگذارید هیولاهای زیر تخت را چک کنم" خودداری کنید و در عوض توضیح دهید که هیچ چیز در زیر تخت زندگی نمی‌کند و اتاق خواب آن‌ها فضای امنی است.

اگر احساس می‌کنید که به دلیل ترس خود نمی‌توانید این کار را انجام دهید، از کمک حرفه‌ای گرفتن برای خانواده، شرمسار نباشید.

ترس باید کالبدشکافی شود. این به روند کار کمک می‌کند. مثلا اگر فرزندتان هنگام شب فیلمی را دید که صحنه ترسناکی داشت، در اینترنت پشت صحنه فیلم را جستجو کنید و به او نشان بدهید تا بداند که آن صحنه واقعی نبوده و جایی برای ترس و نگرانی وجود ندارد.

کاریکاتور

باباطاهر

دلا در عشق تو صد دفترستم، که صد دفتر ز کونین ازبرستم
منم آن بلبل گل ناشکفته، که آذر در ته خاکسترستم
دلم سوجه ز غصه وربریجه، جفای دوست را خواهان ترستم
مو آن عودم میان آتشستان، که این نه آسمانها مجمرستم
شد از نیل غم و ماتم دلم خون، بچهره خوشتر از نیلوفرستم
درین آلاله در کویش چو گلخن، بداغ دل چو سوزان اخگرستم
نه زورستم که با دشمن ستیزم، نه بهر دوستان سیم و زرستم
ز دوران گرچه پر بی جام عیشم، ولی بی دوست خونین ساغرستم
چرم دایم درین مرز و درین کشت، که مرغ خوگر باغ و برستم
منم طاهر که از عشق نکویان، دلی لبریز خون اندر برستم

نکته

۱۰ درصد از زندگی تان وقایعی است که با آن روبه‌رو می‌شوید و ۹۰ درصدِ باقی‌مانده شیوه‌ی برخورد و پاسخ گویی به آنهاست.

لو هولتر

اقتصاد کیش روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹