

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۶ - طلوع آفتاب: ۶:۲۰ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۱ - اذان مغرب: ۱۹:۵۹

| کیش  | بندرعباس | قشم  | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۳۸ | ▲ ۴۱     | ▲ ۳۷ | ▲ ۳۰      | ▲ ۳۳  | ▲ ۴۴ | ▲ ۴۱      | ▲ ۴۴    |
| ▼ ۳۲ | ▼ ۳۱     | ▼ ۳۲ | ▼ ۳۱      | ▼ ۳۱  | ▼ ۲۸ | ▼ ۳۰      | ▼ ۳۲    |

سبک زندگی

## چوب حراج به ابراز علاقه و محبت کردن به دیگران نزدیک!



شاید شما هم افرادی را دیده باشید که بیش از حد ابراز مهر و محبت می‌کنند به خصوص در مقابل افرادی که دوستشان دارند، اما با این وجود، به همان اندازه مهر و محبت دریافت نمی‌کنند و طرف مقابلشان بالاخص همسرشان، بی تفاوت به این حجم از ابراز محبت و احساسات است و اطراف آن‌ها نیز، از افراد طلبکار محبت پر است.

فاطمه که هپایه زاده روانشناس در رابطه با آسیب‌های ابراز محبت افراطی اظهار کرد: نکته‌ای که در خصوص ابراز محبت افراطی وجود دارد این است که باید برای هر چیزی قدر و اندازه‌ای باشد حتی اگر آن چیز محبت و ابراز علاقه است چرا که اگر بروز این نوع احساسات خالصانه، افراطی شود بسیاری از افراد تصور می‌کنند که محبت بی اندازه و طیفه فرد مقابل است و یا باعث تحکیم رابطه‌شان می‌شود.

وی بیان کرد: باید توجه کرد که در یک رابطه سالم، هر چیزی به ویژه محبت کردن، دو طرفه است و اگر یکی از طرفین، محبت خود را بیش از حد ابراز کند طرف دیگر، پس از مدتی به گرفتن محبت بدون ابراز محبت عادت می‌کند و به این دلیل که شما هیچ عکس العمل مهربانانه‌ای دریافت نمی‌کنید به طور مرتب محبت‌تان را به امید مهربانی دیدن از طرف مقابل خود اضافه می‌کنید و از همین جا رابطه خراب می‌شود؛ به طوری که احساس سر خوردگی می‌کنید و به طور مرتب، احساس ناراحتی می‌کنید و یا خود می‌گویید: "نکنه من خوب نیستم، نکنه..." که این می‌تواند نشانه محبت افراطی باشد.

حسن، شما را مضطرب می‌کند و حتی می‌تواند باعث افسردگی شود. این روانشناس تصریح کرد: توجه کنید برای خوب زندگی کردن حتماً از خطوط ممانعتی تعادل حرکت کنید و برای دوست داشته شدن هر کاری نکنید چرا که این کار، سلامت روانتان را به خطر می‌اندازد و به خاطر داشته باشید که محبت خود را درست، به موقع و به اندازه خرج کنید و حراجش نکنید! هپایه‌ها زاده ادامه داد: یکی از اشتباه‌های افراد به ویژه خانم‌ها این است که آنقدر به همسرشان عشق ورزی و محبت می‌کنند که از خودشان غافل می‌شوند و به طور دائم، نگران هستند که دوست داشته نشوند و می‌ترسند که نکند همسرشان، آن‌ها را دوست نداشته

کودک و نوجوان

## تاب آوری فرزندان خود را در مواجهه با مشکلات بالا ببرید!



شکست‌های فرزندان، چالش‌برخی از خانواده‌ها و کودکان و نوجوانان است اما باید توجه کرد که این شکست‌ها می‌توانند بستری برای رشد تاب آوری آن‌ها شوند.

رویا نوری جامعه‌شناس، در رابطه با رشد تاب آوری کودکان و نوجوانان اظهار کرد: والدین باید بدانند که شکست‌های فرزندان آن‌ها می‌تواند پلکانی برای رشد تاب آوری آن‌ها شوند. به همین منظور، اگر شما به عنوان پدر و مادر آگاه باشید، می‌توانید از احساسات آسیب خورده فرزند خود به منظور مقاوم‌سازی او استفاده کنید. وی با ذکر مثالی بیان کرد: فردی از اندوه و خشم فرزند خود صحبت می‌کند که این اندوه و خشم را به علت عدم حضور در تولد دوست خود تجربه کرده بود، احساسی که ماندگار شده و به علت حل نشدن همچنان در ذهن کودک فعال است.

این جامعه‌شناس تصریح کرد: شما به عنوان پدر و مادر نباید فراموش کنید که هر کودکی با شخصیت متفاوت نسبت به واقعه واکنش نشان می‌دهد، اما در این میان، اگر بدانید چگونه احساسات بر خاسته از یک موفقیت را مدیریت کنید، در حقیقت، به هر چه قوی‌تر کردن فرزند خود کمک کرده‌اید. بنابراین، هوشیار باشید و کودک خود را برای فردایی که شما حضور ندارید آماده کنید.

نوری گفت: پدر و مادرها باید بدانند که برای بچه‌ها هر نامیدی، بزرگ است. بنابراین، شما به عنوان والدین، ناراحتی‌هایی به ظاهر ناچیز و بی اهمیت بچه‌ها را نادیده نگیرید چرا که به جای آن، می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا نیروی تاب آوری آن‌ها احیا شود.

وی ادامه داد: شما به عنوان پسر و مادر باید با فرزند

خود همدلی کرده و ارتباط برقرار کنید و احساسات او را کوچک و ناچیز نشمارید. بنابراین، به او بگویید: "می‌بینم که واقعا حالت بد است، می‌خواهی بیای بیایم؟" این جامعه‌شناس افزود: به فرزند خود بگویید: "می‌دانم احساس ناامیدی به چه صورت است بالاخص وقتی چیزی که می‌خواهی طبق برنامه ات پیش نمی‌رود. بنابراین، دلم می‌خواهد از احساسات برای ما بگویی." نوری گفت: راهکار دیگری که شما به عنوان والدین باید مورد استفاده قرار دهید بارش فکری و راه‌یابی است. به همین منظور، به فرزند خود بگویید: "لباس مورد علاقه‌ات کتیف شده است و باید به کمک و هم فکری یکدیگر به دنبال راهکاری باشیم و ببینیم چه کاری باید انجام دهیم؟" وی مطرح کرد: در چنین موقعیتی می‌توانید به فرزند خود بگویید: "سه کار می‌توانیم انجام دهیم و آن‌ها این است که یا لباس‌ها را الان بشویم تا فردا تمیز و قابل

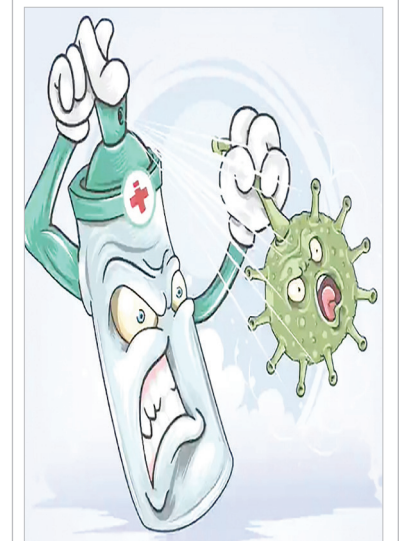
نکته

اگر زیبایی را  
آواز سر دهی،  
حتی در تنهایی بیابان،  
گوش شنوا  
خواهی یافت.  
خلیل جبران

خاقانی

در جهان هیچ سینه بی غم نیست  
غمگساری ز کیمیا کم نیست  
خستگی‌های سینه را نونو  
خاک پر کن که جای مرهم نیست  
دم سرد از دهان بر آه جگر  
بازگردان که یار همدم نیست  
هیچ یک خوشه وفا امروز  
در همه کشتزار آدم نیست  
کشت‌های نیاز خشک بماند  
کارهای امید را نم نیست  
به نواله هزار محرم هست  
به گله ناله محرم نیست  
گر بنالی به دوستی گوید  
هان خدا عاقبت دهد، غم نیست  
دانی آسوده کیست در عالم؟  
آنکه مقبول اهل عالم نیست  
هست سالی دو روز شادی خلق  
چون نکو بنگری همان هم نیست  
زانکه یک عید نیست در عالم  
که در او صد هزار ماتم نیست  
خیز خاقانیا ز خوان جهان  
که جهان میزبان خرم نیست

کاریکاتور



## نخستین مرکز تجمیعی واکسیناسیون کروناای فرهنگیان هر مزگان آغاز بکار کرد



اقتصاد کیش - نخستین مرکز تجمیعی واکسیناسیون کروناای فرهنگیان هر مزگان در سالن آموزش شگانه شهادی صنعت نفت بندرعباس راه‌اندازی شد. مدیرکل آموزش و پرورش هر مزگان در این مراسم گفت: در مرحله نخست چهار هزار و ۴۳۰ نفر از نیروهای رسمی و آزاد شاغل در مدرسه‌های غیر دولتی و نیروهای حق التدریس ناحیه یک بندرعباس تحت پوشش واکسیناسیون قرار می‌گیرند.

ایرج بیت‌اللهی افزود: شروع واکسیناسیون فرهنگیان ناحیه ۲ بندرعباس نیز در هفته پیش روی در مرکز شهید دارا راه‌اندازی می‌شود. جهت جلوگیری از هر گونه تجمع و ایجاد نظم و صیانت از سلامت همکاران فرهنگی افراد بدون اعلام قبلی به مراکز مراجعه نکنند بلکه بر اساس نوبت دهی که از قبل اعلام یا از طریق پیامک به آن‌ها ارسال می‌شود، در محل واکسیناسیون حضور داشته باشند. واکسن به صورت روزانه توسط مرکز بهداشت بندرعباس بر اساس نوبت‌های اعلام شده در اختیار این مرکز قرار می‌گیرد و عوامل

اجرایی، خدما و واکسیناتورها در این مرکز از نیروهای رسمی آموزش و پرورش بوده و با حمایت فنی مرکز بهداشت بندرعباس در نوبت صبح و عصر به فرهنگیان ارائه خدمات خواهند داد. طبق برنامه ریزی‌های انجام شده تا ۲۵ مرداد جاری کارکنان آموزش و پرورش در بیشتر نقاط استان هر مزگان مرحله اول واکسن را دریافت خواهند نمود.

یکشنبه ۱۰ مرداد ۱۴۰۰، ۲۱ ذی‌الحجه ۱۴۴۲، ۱۰ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۸۴ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای ارتباط موفق:

دفتر یادداشت داشته باشید!

اگر شما دفتر یادداشت بدست دارید و در حال پیاده روی با هدف هستید، می‌توانید خیلی طولانی زندگی کنید. هیچ کس فکر نمی‌کند که فردی را با دفتر یادداشت متوقف کند که به وضوح در وسط آن یک کار مهم نوشته است. از آن استفاده کنید.

آموزش آشپزی

## فینگر فود با خمیر فیلیو



مواد لازم:  
پنیر بری: ۱۰۰ گرم  
برای انجیر: ۳ قاشق غذاخوری  
گردو: ۲ قاشق غذاخوری  
سس پنیر: ۲ قاشق غذاخوری  
گوچه کوچک رنگی: چند عدد  
خمیر فیلیوی آماده: یک بسته  
دستور تهیه:  
ابتدا پنیر را به قطعات کوچک برش زده و گوچه‌ها را از وسط دو نیم کنید. سینی فر را چرب کرده و خمیرهای فیلیوی آماده را با فاصله از هم داخل سینی بچینید. داخل نیمی از فیلیوها ابتدا کمی سس پنیر بریزید و روی آن یک برش پنیر قرار داده و در نهایت یک برش گوچه بگذارید. داخل باقی فیلیوها ابتدا یک تکه پنیر قرار داده و روی آن مریس انجیر بریزید و در نهایت گردو اضافه کنید.  
سینی را به فر منتقل کرده و فینگر فودها را برای ۱۵ دقیقه با دمای ۱۵۰ درجه بپزید. سپس می‌توانید این فینگر فود خوشمزه را نوش جان کنید.

عکس روز



بازگشایی بخشی از آزاد راه بندرعباس-بندر لنگه

## گروه هتل‌های تاپ تورز



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

محصولات زیبایی و سلامتی  
International Health & Beauty group

# شرکت آیدان کیش



شماره‌های تماس:  
۰۹۱۹۰۳۲۰۵۰۵-۰۲۶۳۶۲۱۵۰۷۰  
آدرس سایت: idankish.ir  
ایمیل: info@idankish.ir