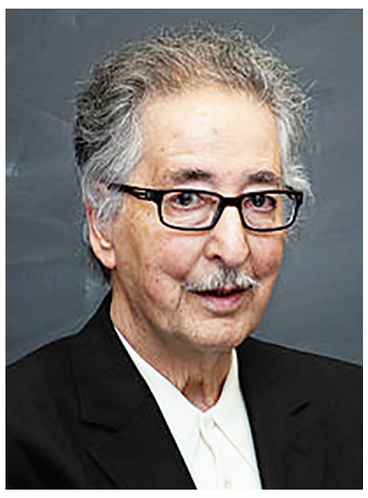
اقتصاد کیش

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

یکشنبه ۱۸ مهر ۱۴۰۰، ۳ ربیع الاول ۱۴۴۳، ۱۰ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۲۶ (۱۲۱۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

ابوالحسن بنی‌صدر درگذشت



سرویس سیاسی - یک سایت منتسب به ابوالحسن بنی صدر دیروز شنبه ۱۷ مهر از درگذشت وی در بیمارستانی در پاریس در سن ۸۸ سالگی خبر داد.
تارنمای سایت موسوم به "انقلاب اسلامی" دیروز ۱۷ مهر در اطلاعیه ای اعلام کرد ابوالحسن بنی صدر پس از مدتی طولانی ابتلا به بیماری، در بیمارستان سالپتریه شهر پاریس فوت کرد.
بنی صدر بعد از پیروزی انقلاب اسلامی ایران، در انتخابات ریاست جمهوری سال ۱۳۵۸ به عنوان رئیس جمهوری ایران انتخاب شد. او در ۳۱ خرداد سال ۱۳۶۰، با رأی مجلس استیضاح شد بعد از اعلام عدم کفایت وی، در روز یک تیر همان سال به‌طور رسمی از مقام خود عزل شد و بعد از خروج از ایران، به فرانسه پناهنده شد.
ابوالحسن بنی‌صدر در ۲ فروردین ۱۳۱۲ در باغچه، از توابع همدان به دنیا آمد. پدر او آیت‌الله سید نصرالله بنی‌صدر و مادر او اشرفی فاتح بودند.
وی نخستین رئیس‌جمهوری تاریخ جمهوری اسلامی ایران بود و ریاست شورای انقلاب را نیز بر عهده داشت، اما در ۳۱ خرداد ۱۳۶۰، با رأی مجلس شورای اسلامی استیضاح و از مقام خود عزل شد.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۶ - طلوع آفتاب: ۵:۵۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۱ - اذان مغرب: ۱۷:۴۷

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۵	۳۷	۳۴	۳۷	۳۸	۳۸	۳۷	۳۷
▼	۲۹	۲۶	۲۹	۲۷	۲۶	۲۱	۲۶	۲۴

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:

خود افشاگری کنید

خودافشایی نشان دادن صریح و محترمانه این موضوع است که من چه کسی هستم و در چه موقعیتی قرار دارم و دوست دارم با من چگونه رفتار شود. قاطعیت و جراتمندی محور این نوع برخورد می باشد. خودافشایی موجب شروع صمیمیت و نزدیکی هیجانی می شود، می تواند ارتباطات مختلف را شروع کند و زمینه ساز اعتماد بین فردی شود.

کودک و نوجوان

دشمن سرنوشت کودک را بشناسید

ضربه ای به روح کودک وارد نکنید

اصل مهم در آموزش بچه ها مخصوصا بچه های دبستانی، علاقمند کردن بچه ها به تحصیلات و کنجکاو کردن بچه ها برای دانستن است. که این هر دو اصل ربطی به نتیجه ی امتحانات ندارند. درست است که دانش آموزان باید از پایه قوی شوند و قوی بالا بروند اما رعایت این مسئله تا جایی باید برای معلم و والدین اهمیت داشته باشد که ضربه ای به روح و قلب کودک وارد نکند.
کودکی که با اضطراب و ناراحتی درس می خواند و تکلیف انجام می دهد بعدها تحصیل را رها خواهد کرد یا لااقل برای موفقیت اش تلاشی نخواهد کرد. خودمان اگر اکنون به کودکی و دوران دبستانمان فکر کنیم، هرگز به یاد نمی آوریم نمره ی امتحان ریاضی مان چه بود؟ آنچه زود به یاد می آوریم و تحت‌تاثیرش احساساتمان تغییر می کند، رفتاری است که در طول تحصیل از سوی معلم و هم کلاسی دیده ایم. اگر خاطرات خوشی داشته باشیم هنوز هم آرزو می کنیم پشت میز و نیمکت ها بنشینیم و درس بخوانیم.

دانش آموز را مضطرب نکنید

یک اصل مسلم روانشناسی این است که اضطراب، قدرت یادگیری افراد را کاهش می دهد. انسان وقتی اضطراب پیدا می کند نه چیزی می فهمد و نه چیزهایی که می داند را به خاطر می آورد انسان ممکن است تحت تاثیر اضطراب زیاد نام خودش را هم فراموش کند. در این صورت چرا بعضی از معلمین یا والدین توقع دارند با تنبیه و تهدید دانش آموزی را مجبور به یادگیری کنند. آنها غافلند که همان لحظه که دانش آموز را مضطرب کرده و قدرت یادگیری او را به شدت کاهش داده اند. برعکس اگر بتوانیم دانش آموزان را شاد و سرحال نگه داریم و با تشویق و محبت با آنها رفتار کنیم آنها را برای یادگیری تحریک کرده ایم و حواسشان را روی درس متمرکز کرده ایم. خوشا به حال معلم یا مادری که در تمرین با کودک او را می خنداند و شاد می کند. البته نه خنده‌ای که موجب بازیگوشی و حواس پرتی شود. در این خصوص قدرت کنترل مادر یا معلم اهمیت دارد.

بازی یادتان نرود

مادری می گفت، من وقتی می بینم فرزندم حوصله درس خواندن ندارد، یک بازی ترتیب می دهم که در آن بازی درسهایش تمرین می شود. مثلا کنارش می نشینم و از او می خواهم روی هر کلمه ای که دست می گذارم آن را بخواند. سپس با حرکاتی طنز آمیز و کلماتی بچگانه بازی را انجام می دهم.
در مقابل مادر دیگری می گفت، موقع انجام تکالیف فرزندم چنان سخت گیری می کنم و کلمه به کلمه مشق او را زیر نظر می گیرم که فرزندم با ترس و دلهره و گاهی با گریه مشقهایش را می نویسد.

مشق زیاد بی خاصیت

در بین معلمان هم طرز فکر های مختلفی وجود دارد که بعضی از آنها اگر چه از روی دلسوزی معلم اجرا می شوند، به نفع دانش آموزان نیستند. بعضی معلمان نوشتن تکالیف زیاد را به نفع بچه ها می دانند اما کودکی خودشان را فراموش کرده اند که مشقهای طولانی چقدر برایشان آزار دهنده بود. مشق نوشتن تا اندازه ی کم، برای یادگیری واجب است اما مشق زیاد هیچ تاثیر خوبی روی بچه ها ندارد. تکالیف بچه ها وقتی زیاد باشد آنها را خسته و بی حوصله می کند و وقتی یک دانش آموز خسته و بی حوصله می شود هیچ چیزی را یاد نمی گیرد او صرفا می نویسد بدون اینکه با آن نوشته ارتباطی برقرار کند. مشقهای زیاد فقط بچه ها را از درس و مدرسه بیزار می کند و هیچ خاصیت دیگری ندارد.

با دانش آموز ضعیف، مدارا کنیم

با دانش آموزانی که درسشان ضعیف است، مدارا کنیم تا وقتی بزرگتر شوند و به اهمیت درس و تحصیل پی ببرند و با تلاش بیشتر ضعفهایشان را جبران کنند. دانش آموزی که به کلاس دوم می رود لااقل بر تمام درسهای کلاس اول تسلط پیدا کرده و ضعفهایش جبران می شود. چنین دانش آموزی کند پیش می رود اما اگر روح یادگیری و عشق به تحصیل در او حفظ شود، بعدها با تلاش خودش عقب ماندگیها را جبران می کند. اگر می خواهیم سرنوشت کودکانمان را به بهترین شکل رقم بزنیم باید به احساسات دانش آموزان و وضعیت روانی شان توجه داشته باشیم.

آموزش آشپزی

مربای سیب

مواد لازم:
شکر: ۱ کیلوگرم
سیب: ۱ کیلو
گلاب: نصف پیمانه
زعفران غلیظ: ۱ قاشق مرباخوری
جوهر لیمو سیتریک اسید: نصف قاشق چایخوری
آب: ۲ پیمانه

طرز تهیه:
۱. ابتدا آب و شکر را درون قابله‌ای بریزید و بر روی حرارت قرار دهید تا به جوش بیاید.
۲. سیب‌ها را هم پس از شستن پوست بگیرید و به اندازه دلخواه خرد کنید. دقت کنید هسته‌های آن را حین خرد کردن جدا کنید. وقتی شکر در آب حل شد و آب به جوش آمد سیب‌ها را داخل آن شهد بریزید و حرارت را کم کنید تا سیب به مدت ۱ ساعت به آرامی با حرارت کم بپزد. حتما در هنگام پخت کف‌هایی که روی مربا می‌آیند را با قاشق بگیرید تا مربا شفاف شود.
۳. بعد از اینکه سیب‌ها پخت در مرحله آخر پخت زعفران را به همراه جوهر لیمو و گلاب به مربا اضافه کنید و بعد ظرف را از روی حرارت بردارید. و وقتی مربا سرد شد آنها را در ظرف‌های درب دار تمیز و خشک در یخچال نگهداری کنید.

عکس روز

بحران آب در شادگان خوزستان - مرتضی یاقوتی

سبک زندگی

اتمام روابط عاطفی به معنای بد بودن طرفین است؟

یک روانشناس گفت: اتمام یک رابطه لزوما به معنای بد بودن یکی از دو طرف نیست.
فاطمه کوهپایه زاده درباره پایان دادن صحیح به روابط عاطفی گفت: نه درست روابط عاطفی را شروع می کنیم و نه اصولی ادامه می دهیم و نه یاد گرفته ایم که اگر به هر دلیلی با فردی ادامه ندادیم، اتمام ارتباط را صحیح انجام دهیم.
وی گفت: در آغاز ارتباط به اندازه‌ای چشم و دل درگیر می شود که یک لحظه هم به ذهنمان خطور نمی کند که این رابطه تمام زندگی مان نیست و باید طرف مقابل را خوب بشناسیم و به تدریج باید به او دلبسته شویم و همیشه احتمال درصدی از خطا را برای انتخابمان در نظر بگیریم.
کوهپایه زاده در ادامه گفت: در ادامه ارتباط به جای دلبستگی به طرقچف مقابل، وابسته می شویم گویی نبود او برابر با نابودی وجودمان است، لحظه لحظه هدف زندگی می شود خوشنودی او، تمام خوشی ها را در وجود یار جستجو می کنیم، نمی توانیم تعادلی بین اهداف شخصی خویش و عشق ورزی پیدا کنیم و در عشق حل می شویم و یا برعکس ارتباط مان می شود آینه دق، هر روز دعوا و تنش، زمان رابطه به جای سازگاری به تنش گذرانده می شود و اگر رابطه به هر دلیلی به نتیجه نرسد به جز خشم و نفرت چیزی را نمی پذیریم، با تیکه و کنایه می خواهیم به او بگوییم که هیچ نیستی،
وی ادامه داد: می خواهیم طرف مقابل را مقصر کنیم، می خواهیم وجودش را پست و رذل کنیم تا دلمان آرام شود، باور کردنی نیست که او همان کسی است که روزی به قول خودمان تمام زندگی مان بوده و روزی آن هم به اشتباه چنان بت پرستشش می کردیم، بلد نیستیم ارتباط را بدون دشمنی و تیرگی تمام کنیم. این داستان امروز بسیاری از روابط عاطفی است گویی بسیاری از افراد در چرخه باطلی گیر می کنند که راه رهایی از آن را نمی دانند.

تمام شدن رابطه عاطفی به معنای بد و ناکافی بودن طرفین رابطه نیست

این روانشناس درباره شیوه پایان دادن به روابط عاطفی نادرست گفت: اتمام یک رابطه لزوما به معنی بد بودن یکی از دو طرف و یا ضعف و کاستی دیگری نیست.
کوهپایه زاده گفت: انسان‌ها موجودات پیچیده‌ای هستند با نیازهای منحصر به فرد، گاهی این پیچیدگی‌ها و نیازها با هم نمی‌خواند، نقش قربانی گرفتن و متهم کردن دیگری و یا سرزنش و تحقیر خویشتن جز ایجاد عدم تعادل شناختی ارمغانی برایتان ندارد، همیشه به این بیندیشید که ادامه ارتباط می‌توانست بسیار ناراحت کننده‌تر باشد، دل را از نفرت و توهین پاک کنید و ضعف را به وجود خود راه ندهید، گاهی دیگر با هیچ اکسیری عشق و احساس سرد شده را نمی‌توان زنده کرد نه با التماس و اصرار و نه با زبان تهدید.
وی در پایان گفت: بدانید در اقیانوسی بیکران از انسان‌ها قرار نبوده تنها یک نفر و آن هم فردی که فاصله بین تان افتاده همدم شما باشد، ارزش وجودیتان بیش از این است که تفکر و احساس خود را خرج یک رابطه تمام شده کنید، زمان و انرژی را هدر ندهید به بازپروری خویشتن بپردازید، هر روز تولد دوباره است.

کاریکاتور

هوشنگ ابتهاج

درین سرای بی کسی، کسی به در نمی زند
به دشتِ پُرملال ما پرنده پَر نمی زند
یکی ز شب گرفتگان چراغ بر نمی کُند
کسی به کوچه سارِ شب در سحر نمی زند
نشسته‌ام در انتظارِ این غبارِ بی سوار
دریغ کز شبی چنین سپیده سر نمی زند
گذرگهی است پُرستم که اندر او به غیر غم
یک صلای آشنا به رهگذر نمی زند
دل خراب من دگر خراب تر نمی شود
که خنجر غمت از این خراب تر نمی زند
چه چشم پاسخ است از این دریچه‌های بسته‌ات؟
برو که هیچ کس ندا به گوش کر نمی زند
نه سایه دارم و نه بر، بیفکنندم و سزاست
اگر نه بر درخت تر کسی تبر نمی زند

نکته

زمانیکه وارد جمعی می شوی، لباس هایت معرف تو هستند و زمانیکه خارج می شوی، افکار و سخنانت.

لئو تولستوی