

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۰ - اذان مغرب: ۱۷:۴۷



دوشنبه ۱۴۰۰/۱۱/۴
منصور ساعت ۱۸:۰۰
شهر گریه ها ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

اقتصاد کیش
خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
معاونت: 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 - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۰
eghtesadekesh@yahoo.com

دوشنبه ۴ بهمن ۱۴۰۰، ۲۱ جمادی الثانی ۱۴۴۳، ۲۴ ژانویه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۰۱ (۱۲۸۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

به راستی تسلی بزرگی است که کسی بتواند در زمانهای درد و تنهایی و فراق، دست کم یک خاطره کامل درخشنده را به یاد آورد.

آندره موروا

آموزش آشپزی

کیک انگلیسی

مواد لازم:

- تخم مرغ ۳ عدد
- شکر نصف لیوان
- آرد ۱۵۰ گرم
- وانیل ۱/۲ قاشق چایخوری
- شیر ۱/۳ لیوان
- بکینگ پودر ۱ قاشق مرباخوری
- کاکائو ۱ قاشق مرباخوری
- کره یا روغن جامد ۱۰۰ گرم
- کشمش، گردو خرد شده یا خلال بادام ۱/۲ لیوان
- رنده پوست پرتقال یا لیموترش به مقدار لازم



طرز تهیه کیک انگلیسی:
اجازه دهید تخم مرغ ها به دمای محیط برسند سپس زرده و سفیده را از هم جدا کنید به طوری که زرده داخل سفیده نشود. نیمی از شکر را با سفیده مخلوط کنید و آندره بزنید تا اگر ظرف را بر گردانید سفیده از ظرف نریزد. نیمی دیگر از شکر را با روغن یا کره مخلوط کنید و کمی بزنید تا به صورت کرم در آید. زرده ها را دانه دانه اضافه کنید. وانیل را اضافه کنید و مایه را هم بزنید تا بصورت کرم در آید. ۳-۲ قاشق شیر اضافه کنید و بعد تمام شیر را اضافه کنید. ظرف سفیده را با زرده ها قاطی کنید (بایلیسک). بکینگ پودر را به آرد اضافه کنید و آرد را کم بالک کردن به مایه اضافه کنید. ته قالب را کاغذ انداخته و چرب می کنید. نصف مایه را داخل قالب می

عکس روز



برف سنگین... سید مصلح پیر خضر انبیان

ریشه یابی اضطراب دوران مدرسه

والدین سخت گیر کودکانی مضطرب، افسرده و مشکل دار را پرورش می دهند. اضطراب کودکان در دوران مدرسه از عوامل بسیاری نشأت می گیرد که یکی از این عوامل ریشه در نحوه برخورد والدین در دوران کودکی و پیش از دبستان دارد. والدین سخت گیر، مضطرب، افسرده و مشکل دار اغلب کودکانی را پرورش می دهند که شخصیت وسواسی و مضطرب دارند و قطعاً در آینده تمامی این اختلالات رفتاری را وارد زندگی اجتماعی و زناشویی خود می کنند. از آنجا که اضطراب ریشه بسیاری از بیماریهای روانی در افراد است، آشنایی با علل ایجاد کننده آن و پیشگیری از بروز رفتارهای زمینه ساز آن از سوی والدین بسیار حائز اهمیت است. روان شناسان راهکارهای موثری را در این خصوص مطرح کرده اند؛ دکتر میر آخوری روان شناس تربیتی به بیان این راهکارها می پردازد.

کودک و نوجوان

کودک و نوجوان

می شود. اگر در این دوران والدین رفتار مناسبی با کودک داشته باشند این اضطراب به خوبی پشت سر گذاشته می شود و در دوران مدرسه کمتر دچار اضطراب جدایی از والدین برای رفتن به مدرسه می شود. اگر غیر این مساله اتفاق افتاده باشد و کودک در این دوران تحت تأثیر رفتار نادرستی از جانب والدین باشد و این اضطراب را از همان دوران به همراه داشته باشد، زمانیکه به مهد و مدرسه می رود این اضطراب باز به سراغ او می آید. اضطراب برای همه کودکان یکسان نیست و برخی از آنها زود با این مساله کنار می آیند و برخی دیگر خیر این مساله کاملاً به دوران کودکی فرد باز می گردد. راهکار مناسب در برخورد با کودک که دچار اضطراب جدایی است و به مهد نمی رود این است که والدین با مراجعه به روان شناس رفتارهایی را فرا بگیرند که بتوانند بدون ایجاد ترس در کودک او را به مدرسه بفرستند. به زور فرستادن کودک به مدرسه اضطراب او را بیشتر می کند. اینکه گمان شود که کودک پس از گریه بالاخره آرام خواهد شد، تفکر صحیحی نیست بلکه ما تنها به ظاهر شاهد آرام شدن کودک هستیم در حالیکه او اضطراب خود را تجربه کرده است. متصدیان مهد و مدرسه اغلب توصیه می کنند که کودک را در این حالت رها کنید تا آرام شود در حالیکه این اقدام روش درستی نیست. ضرورت ارتباط نزدیک کودک و مادر در خردسالی این استاد دانشگاه ضمن بیان نقش موثر ارتباط کودک با مادر در سنین زیر دو سال در کاهش اضطراب بزرگسالی افزود: در این دوران مادر بهتر است او را با کودک با خود برقرار کند. توصیه روان شناسان این است که اگر امکان گرفتن

یک روانشناس درباره چگونگی واکنش زوجین به هنگام بروز اختلاف و دلخوری با خانواده همسر، گفت: به هنگام بروز اختلافات با خانواده همسر نباید انتظار داشت که همسر با والدین خود به خاطر مسائل ایجاد شده به اصطلاح بجنگد و یا دعوا کند. تعیین حد و مرز مناسب در روابط زن و یا شوهر با خانواده همسر را باید خود همسران ایجاد کنند. گوهر یسنا انزانی اظهار کرد: در واقع مدیریت و حد و مرز رابطه زن با خانواده شوهر بر عهده مرد و مدیریت رابطه شوهر با خانواده زن بر عهده خانم است و از این رو لازم است زوجین ویژگی اعضا خانواده خود را برای یکدیگر توضیح داده تا زن و شوهر با اخلاق و خصوصیات خانواده همسر آشنا شوند و از سوی دیگر اخلاق و خصوصیات همسر را برای والدین خود توضیح دهند و به خانواده خود بگویند که دوست دارند چگونه با همسر آنها برخورد شود. این روانشناس با بیان اینکه انتظار می رود زوجین به هنگام ازدواج به مسطحی از بلوغ رفتاری، فکری و عاطفی رسیده باشند که بتوانند تفکیکی میان رابطه خود و همسر خود قائل شوند، ادامه داد: زوجین باید بدانند که پس از ازدواج، همسر آنها خانواده اصلی شان و والدین آنها خانواده هسته ای شان محسوب می شود و باید حد و مرز برای ارتباط با هر یک از این خانواده ها قائل شوند. در واقع اولویت نخست زن و شوهر باید

سبک زندگی

«حد و مرز» رابطه همسر با خانواده خود را مشخص کنید



همسرشان باشد. وی معتقد است که بعضاً زوجین به دلیل نداشتن مهارت ارتباطی درست، با خانواده همسر به مشکلاتی بر خورده و این مشکلات و عدم ارتباط درست با خانواده همسر را به فرزندان خود نیز انتقال می دهند. انزانی با تأکید بر اینکه بعضاً در مواردی زوجین باید ایده آل گرایی خود نسبت به والدین را کاهش داده و در صورت لزوم تفاوت در رفتار آنها با همسر را بپذیرند، ادامه داد: به هنگام بروز اختلاف و دلخوری با خانواده همسر باید اختلاف ایجاد شده را از طریق صحبت کردن با همسر حل کنیم. زوجین در صورت لزوم باید بپذیرند که ممکن است این اختلافات سوء تفاهم نباشد و زن و شوهر باید درباره اختلاف ایجاد شده در فضای آرامی گفتگو کرده و حد و مرز مناسب خود و خانواده همسر را تعیین کنند. به گفته این روانشناس، بعضاً ممکن است زوجین به علت عشق و محبت زیاد به والدین، اشتباهات آنها در رفتار با همسر را نادیده بگیرند و این در حالی است که همین نادیده گرفتن می تواند منجر به دلخوری بیشتر همسر شود. وی معتقد است که باید زوجین در مشاوره پیش از ازدواج نسبت به خانواده یکدیگر اطلاع نسبی کسب کرده و نحوه مواجهه با اختلافات احتمالی را بیاموزند. انزانی در پایان سخنان خود به زوجین توصیه کرد: فرار

از اینک بعضاً اختلافات پیش آمده و دلخوری های میان زوجین و خانواده همسر سوء تفاهمی بیش نیست، اما در برخی مواقع باید بپذیریم ما و همسرمان از خانواده ای متفاوت هستیم و ممکن است این مقدس سازی ها و ایده آل سازی ها و نادیده گرفتن رفتار نامناسب خانواده با همسر، مشکلاتی را در زندگی ما ایجاد کند. از این رو ما همواره به زوجین پیشنهاد می کنیم طی سه الی چهار سال نخست زندگی مشترک آرام آرام خانواده ها یکدیگر را شناخته و نحوه مواجهه با اختلافات را بیاموزند تا از بروز اختلافات احتمالی بکاهند.

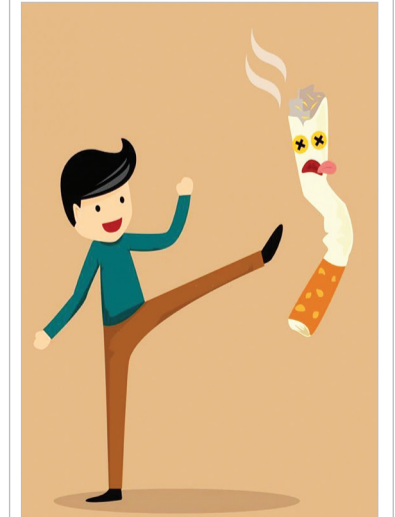
قوانین جهانی موفقیت

۲۰. قانون تاثیر تلاش شما نباید به دنبال هیچ راه آسان و میانبری در زندگی برای رسیدن به موفقیت خود باشید. هر چه قدر بیشتر تلاش کنید اقبال بهتری دارید و به امید و آرزوهای خود نزدیکتر و دست پیدامی کنید.

شاه نعمت الله ولی

بنده ساقی ما شو تا شوی سلطان ما جان فدا کن تا شوی جانان ما ای جان ما چشم صورت بین ببند و دیده معنی گشا تا ببینی بر سریر ملک دل سلطان ما گر گدای عشق باشی پادشاه عالمی حکم تو گردد روان گر می بری فرمان ما از نم چشم و غم دل نقل و باده می خوریم الصلا گر عاشقی نزلی بخور از خون ما حال ما پیدا شود بر ساکنان صومعه گر جمال خود نماید شاهد پنهان ما همدم جامیم ساقی را حریف سرخوشیم ذوق اگر داری طلب کن خدمت رندان ما مجلس عشقست و سید عاشق و معشوق او این چنین برمی بیایی گر شوی مهمان ما

کاریکاتور





تیام رایان کیش

پهنای باند اختصاصی



تیام رایان کیش، کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره 5

تیام نت شیراز
تیام نت شیراز 071 91014805
تیام رایان کیش، 076 44805