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

سه‌شنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۱، ۱۷ رمضان ۱۴۴۳ ، ۱۹ آپریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۴۵ (۱۳۲۹ دوره جدید)، ۱۲ صفحه- قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۷ ـ طلوع آفتاب: ۶:۲۶ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ ـ غروب آفتاب: ۱۹:۲۰ ـ اذان مغرب: ۱۹:۳۷

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۰	۳۳	۲۹	۳۱	۳۵	۳۴	۳۲	۳۲
▼	۲۲	۲۱	۲۳	۲۱	۱۹	۱۷	۲۰	۲۱

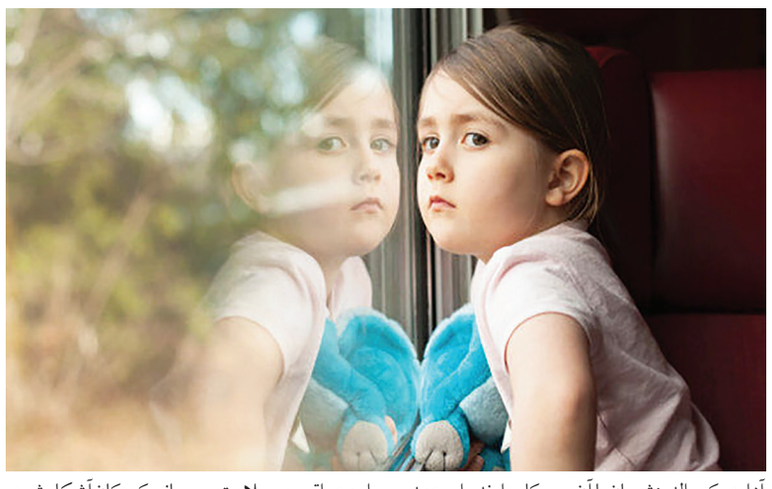
نکته

اگر خودتان طرح زندگی خود را طراحی نکنید، احتمالا در طرحی که دیگران کشیده‌اند می‌افتید، حدس بزنید آن‌ها برای شما چه نقشه‌ای خواهند داشت؟ فکر نمی‌کنم چیز زیادی باشد!

جیم ران

کودک و نوجوان

مشاهده خشونت والدین چه تاثیری بر کودکان دارد



با این حال، در حالی که وحشت‌های سوء استفاده در قربانیان اولیه آشکار است - کودکانی که شاهد آزار مادران، پدران یا سایر اعضای خانواده خود هستند، نیز تحت تأثیر قرار می گیرند. این مقاله به اثرات ماندگار روانی و فیزیکی قرار گرفتن کودک در معرض خشونت خانگی می پردازد.

به‌عنوان یک اتفاق بسیار رایج در سراسر کشور آمریکا، خشونت خانگی یکی از ویژگی های ناراحت کننده بسیاری از خانه های این کشور ا۰ست. تخمین زده می شود سالانه ۱۰ میلیون نفر در آمریکا تحت تأثیر حوادث آزار خانگی قرار می گیرند، این تعداد با در نظر گرفتن قربانیان خاموش، مانند کودکان، افزایش می یابد. تأثیرات آزار خانگی بر کودکان ممکن است در مدت کوتاهی آشکار شود، در حالی که آسیب های دیگر ممکن است در درازمدت مشاهده شود. در این گزارش برخی از اثرات فوری که کودکان پس از مشاهده خشونت خانگی تجربه می کنند، مورد بحث قرار گرفته است.

اضطراب

اگر کودکان همیشه با آزار و اذیت یکی از والدین بر دیگری احاطه شده باشند، احتمالاً در حاشیه باقی می مانند. این کودکان برای دفعه بعدی که ممکن است در خانه آنها تجاوز فیزیکی یا لفظی صورت گیرد با نفس بند آمده زندگی خواهند کرد. این موضوع می تواند حالتی از اضطراب دائمی ایجاد کند.

برای کودکان پیش دبستانی که شاهد این موضوع هستند، روی آوردن به عادات کودکان کوچکتر غیر معمول نیست. مکیدن شست، شب ادراری، افزایش گریه و ناله کردن ممکن است در نتیجه مشاهده سوء استفاده باشد. کودکان مدرسه‌ای می توانند ویژگی های ضداجتماعی پیدا کنند و ممکن است به خاطر آزاری که شاهد آن هستند، با احساس گناه دست و پنجه نرم کنند. این کودکان معمولاً سرزنش آزاری که والدینشان با آن سروکار دارند را به عهده می گیرند، باوری که می تواند به شدت عزت نفس آنها را خدشه دار کند.

اختلال استرس پس از سانحه

یکی از مخرب ترین اثرات خشونت خانگی، توانایی آن در ایجاد اختلال استرس پس از سانحه در کودکانی است که در اطراف آن بزرگ می شوند. با وجود در امان ماندن کودکان از آزار جسمی، اما آسیب های ناشی از خشونت خانگی برای ایجاد تغییرات خطرناک در مغز در حال رشد کودکان کافی است. این تغییرات ممکن است باعث بروز کابوس های شبانه، تغییر در الگوی خواب، عصبانیت، تحریک پذیری، مشکل در تمرکز شود و کودکان ممکن است گاهی اوقات این توانایی را داشته باشند که جنبه‌های آسیب‌زای آزاردهنده مشاهده شده را بازسازی کنند.

چالش های فیزیکی

فشارهای روانی نتیجه رایج مشاهده آزار و اذیت والدین است. با این حال، ممکن است گاهی اوقات این عواقب در سلامت جسمانی کودکان آشکار شود. کودکان در سنین مدرسه ممکن است سردرد و معده درد را گزارش کنند که در شرایط پرتنش خانه قابل ردیابی است.

رفتار خشونت آمیز

هنگامی که نوجوانان شاهد آزار خانگی هستند، تمایل دارند که در واکنش به این موقعیت رفتار کنند. آنها ممکن است دعوا کنند، مدرسه را رها کنند، در فعالیت های جنسی پرخطر شرکت کنند یا به مصرف مواد مخدر روی آورند. این نوجوانان به احتمال زیاد با قانون دچار مشکل می شوند.

افسردگی

کودک مضطرب که در محیطی سمی و آزاردهنده بزرگ شده است ممکن است به یک بزرگسال افسرده تبدیل شود. آسیب‌های ناشی از مشاهده مداوم خشونت خانگی، کودکان را در معرض خطر بالای ابتلا به افسردگی، غم و اندوه، مشکلات تمرکز و سایر علائم افسردگی در بزرگسالی قرار می‌دهد.

آموزش آشپزی

شیرینی‌شیر

مواد لازم:

کره‌نرم	۱۰۰ گرم
تخم‌مرغ	۱ عدد
شیر	۱۲۵ میلی‌لیتر (یک‌دوم پیمانه)
شکر	۱۵۰ گرم
روغن‌مایع	۵۰ میلی‌لیتر (حدود یک‌چهارم پیمانه)
آرد	۴۰۰ گرم
بیکینگ‌پودر	۱ قاشق چایخوری

گردو یا بادام خرد کرده برای تزئین به میزان لازم

طرز تهیه:

تمام مواد را از قبل بیرون بگذارید تا به دمای اتاق برسند.

کره، تخم‌مرغ، شیر، شکر، روغن مایع، آرد و بکینگ پودر را با هم مخلوط کنید تا یکدست و خمیری شود.

به اندازه یک گردوی کوچک از خمیر برداشته به شکل بیضی در آورده و در مخلوط گردو و بادام خرد شده بغلتانید.

کف سینی فر را کاغذ روغنی بیندازید و شیرینی ها را با فاصله از هم بچینید و به مدت ۲۵ دقیقه در فری که از قبل با دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد گرم شده است قرار دهید تا بپزد و کف شیرینی ها کمی طلایی شود.

شما می توانید ۲ قاشق غذاخوری پودر نسکافه یا پودر کاکائو را در آب حل کرده و بعد از ۱ ساعت و نیم به مواد اضافه کنید تا شیرینی شما طعم نسکافه یا کاکائو بگیرد. روی شیرینی را میتوانید پودر نارگیل بپاشید.

این شیرینی را می توانید در ظرف در بسته به مدت ۱ ماه در یخچال و ۲ ماه در فریزر نگهداری نمایید.

عکس روز

کیش زیبا- اشرف زابلی

سبک زندگی

یک روانشناس مطرح کرد؛

چه راهبردهایی برای مطالعه تا کنکور به کار بگیریم

یک روانشناس، در ارتباط با اینکه داوطلبان کنکور سراسری چه راهبردهای مطالعاتی را باید مورد توجه قرار دهند، توضیحاتی ارائه داد.

نصیره مقدم فر، گفت: برای چند ماه آینده برنامه روزانه داشته باشید، بهتر این است که برای تست‌هایی که مشکل دارید چند هفته خالی و یدک داشته باشید.

وی با عنوان این مطلب که یک هدف بلند مدت و جامع برای کنکور داشته باشید، افزود: هدف‌های ماهانه و هفتگی را هم مشخص کنید و برای رسیدن به این اهداف، متعهد باشید.

مقدم فر به هدف‌های کوتاه‌مدت و روزانه داوطلبان کنکور اشاره کرد و گفت: جدولی از روزهای هفته و ساعت‌ها تحت عنوان «جدول فعالیت‌های هفتگی» داشته باشید که مطالعات روزانه و مدت زمان مطالعه را در آن یادداشت کنید.

وی ادامه داد: آخر هفته‌ها کارهای انجام شده و نوشته شده در جدول را با دقت بررسی کنید و اگر مشکلی وجود دارد حل مسئله کنید و مشکل را رفع کنید.

این محقق و روانشناس تاکید کرد: یک زمان کوتاهی برای گوش دادن به موسیقی و کلیپ‌های انگیزشی در جدول برنامه هفتگی قرار دهید. گذراندن زمان زیاد در فضای مجازی و بودن در شبکه‌های اجتماعی باعث اتلاف وقت و عدم تمرکز در شما خواهد شد، به هدف بزرگی که دارید فکر کنید تا انگیزه شما برای درس خواندن بیشتر شود.

وی افزود: به توانمندی‌های خود باور داشته باشد، اعتماد به نفس خود را حفظ کنید از اشتباهات خود نترسید هر تست اشتباه یک راه حل درست را به شما نشان می‌دهد، پس با این نگاه بر استرس خود غلبه کنید.

مقدم فر در پایان گفت: اهداف و خواسته‌هایی که نوشتید را جلوی دید خود قرار بدهید و هر روز تا زمان کنکور به آن نگاه کنید.

کاریکاتور

عطار

سوختی جانم چه می‌سازی مرا
بر سر افتادم چه می‌تازی مرا
در رهت افتاده‌ام بر بوی آنک
بوک بر گیری و بنوازی مرا
لیک می‌ترسم که هرگز تا ابد
بر نخیزم گر بیندازی مرا
بنده بیچاره گر می‌بایدت
آمدم تا چاره‌ای سازی مرا
چون شدم پروانه شمع رخت
همچو شمعی چند بگدازی مرا
گرچه با جان نیست بازی درپذیر
همچو پروانه به جانبازی مرا
تو تمامی من نمی‌خواهم وجود
وین نمی‌باید به انبازی مرا
سر چو شمعم بازبر یکبارگی
تا کی از ننگ سرافرازی مرا
دوش وصلت نیم شب در خواب خوش
کرد هم خلوت به دمسازی مرا
تا که بر هم زد وصالت غمزه‌ای
کرد صبح آغاز غمازی مرا
چو ز تو آواز می‌ندهد فرید
تا دهی قرب هم آوازی مرا

قوانین جهانی موفقیت

۵۷. قانون تعیین مهلت

از مهمترین نکات هر معامله‌ای مهلت می باشد و شما باید در مقابل هر فروش یا خرید در صورت قبول و یا رد کردن مهلتی را درخواست کنید. اما، چنانچه طرف مقابل شما مهلت را تعیین کرد کافی است بگویید "در صورت داشتن همین قدر زمان جواب من منفی است".

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹