

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۹ - طلوع آفتاب: ۶:۲۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۴ - اذان مغرب: ۱۹:۴۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۶	▲ ۳۲	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۲	▲ ۳۶
▼ ۲۴	▼ ۲۵	▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۴	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۴

## کودک و نوجوان

### چه زمانی تنها ماندن نوجوان «خطرناک» است؟



یک روانشناس درباره چرایی تمایل برخی نوجوانان به تنها ماندن در خانه و همراهی نکردن والدین برای رفتن به تفریح و یا مهمانی، گفت: فرزندان در سنین نوجوانی نیاز به تنهایی دارند و این نیاز تا حد معینی طبیعی است؛ چرا که از جمله ویژگی‌های دوران نوجوانی محسوب می‌شود. والدین نیز باید به این نیاز احترام بگذارند اما مراقب باشند که این تنهایی از حد طبیعی خود فراتر نرود و تبدیل به انزواگرایی نشود.

گوهر بیستا از نانی با بیان اینکه ما به عنوان والد نباید خیلی نوجوان‌ها را تنها بگذاریم اما باید به آنها اجازه دهیم برخی چیزها را تجربه کنند، اظهار کرد: والدین نمی‌توانند همیشه بانوان بیگانه‌گلو جلوی او بایستند که نباید در خانه تنها بماند. نوجوانان در دوره‌ای قرار دارند که میل به تنها ماندن در خانه و دوری از خانواده در آنها زیاد می‌شود.

این روانشناس در عین حال افزود: از سوی دیگر اما نباید زیاد نوجوانان را در خانه تنها بگذاریم که دچار انزواطلبی و افسردگی شود. والدین می‌توانند هنگامی که نوجوان تنها در منزل می‌ماند، مسئولیت انجام کاری را بر عهده او بگذارند تا در این مدت که تنها است آن مسئولیت را انجام دهد.

وی در ادامه سخنان خود با اشاره به ترس والدین از تنها گذاشتن نوجوانان در منزل، تصریح کرد: ترس نوعی احساس است که تحت افکاری به وجود می‌آید، والدین باید افکار خود را بشناسند و بدانند از چه عاملی می‌ترسند. آبی ترسند نوجوان دوستان هم‌سال خود را به خانه آورد؟ می‌ترسند اتفاقی بدرخ دهد و نوجوان صدمه ببیند؟ بنابراین اگر والدین به خطای شناختی و فکری خود آگاه باشند می‌توانند حل مساله کنند.

انزانی ادامه داد: دوری از این مسائل می‌تواند نوجوان مسئولیت‌داده برای مثال مدتی که در خانه تنها است اتاق خود را مرتب کند و یا او را با تفریح‌های

## سبک زندگی

### به هنگام عصبانیت از همسر «سکوت» کنیم؟



یک روانشناس با تاکید بر اینکه زوجین به هنگام عصبانیت نباید با یکدیگر قهر کرده و یا درباره دلخوری خود سکوت کنند، گفت: بی‌تفاوتی زوجین نسبت به احساسات یکدیگر در مواقعی که عصبانی هستند درست نیست، بلکه باید از طریق یافتن راه‌حل مناسب و با حفظ آرامش و دوری از برخوردهای تند، عصبانیت خود نسبت به مسائل را با همسر بازگو کنند.

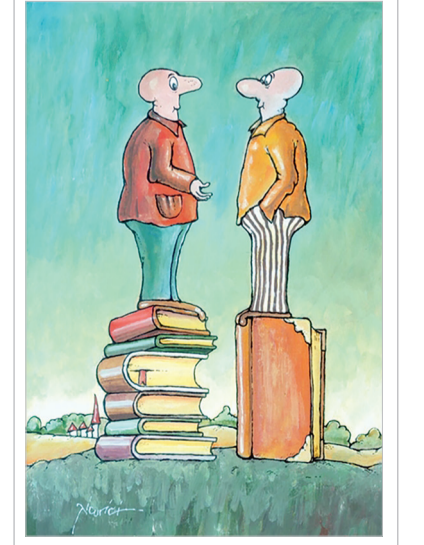
شبنم طلوعی با بیان اینکه عصبانیت نوعی پر خاش است، اظهار کرد: افکار افسار گسیخته تولید کننده عصبانیت هستند و این عصبانیت در زندگی اجتماعی تأثیر مستقیم می‌گذارد. از این رو کنترل افکار و در دست گرفتن افسران آن به هنگام عصبانیت بسیار مهم است.

به گفته این روانشناس، انسان‌ها دارای احساسات مختلف در زمان‌های مختلف‌اند و این احساسات از فکر و باورهای هر فرد نشأت می‌گیرد. از این رو برای احاطه به این احساسات باید بر افکار خود احاطه داشت.

وی با بیان اینکه باید حواسمان به ورودی و خروج افکار در ذهن باشد، افزود: کنترل افکار به این معنی است که ابتدا نسبت به درستی و نادرستی افکار مطمئن شویم و اگر این افکار درست بود به آنها اجازه ورود به ذهن رادهم. به نوعی می‌توان گفت باید نسبت به درستی یا نادرستی افکار قضاوت کنیم.

طلوعی معتقد است که قهر کردن زوجین به هنگام

## کاریکاتور



سعدی

شب فراق نخواهم دواج دیا را  
که شب دراز بود خوابگاه تنها را  
ز دست رفتن دیوانه عاقلان دانند  
که احتمال نمائندست ناشکیبا را  
گرش بیبینی و دست از ترجع شناسی  
روا بود که ملامت کنی زلیخا را  
چنین جوان که تویی برقعی فرواویز  
و گر نه دل پرود پیر پای برج را  
نو آن درخت گلی کاغذال قامت تو  
بیرد قیمت سرو بلندبالا را  
دگر به هر چه تو گویی مخالفت نکنم  
که بی تو عیش میسر نمی‌شود ما را  
دو چشم باز نهاده نشسته‌ام همه شب  
چو فرقدین و نغمه می‌کنم ثریا را  
شبی و شمعی و جمعی چه خوش بود تا روز  
نظر به روی تو گوری چشم اعدا را  
من از تو پیش که نالم که در شریعت عشق  
معاف دوست بدارند قتل عمدا را  
تو همچنان دل شهری به غم‌های ببری  
که بندگان بنی سعد خوان یغما را  
در این روش که تویی بر هزار چون سعدی  
جفا و جور توانی ولی مکن یارا

فوانین جهانی موفقیت

۵۹. قانون آمادگی

موفقیت شما در هر کار و یا

معامله‌ای تا ۸۰٪ به آمادگی

شما از قبل بر می‌گردد.

ما برای آمادگی خود باید از

قبل تمامی فرضیات را در نظر

بگیرید، کارهای ضروری را

انجام دهید و هر اطلاعات مفید

و لازم را جمع‌آوری کنید.

دعای روز بیست و چهارم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْأَلُکَ فِیْهِ مَا یُزِیِّکُ وَاَعُوْذُ بِکَ مِمَّا یُؤْذِیْکَ وَاَسْأَلُکَ التَّوْفِیْقَ فِیْهِ لِاَنْ اَطِیْعَکَ وَاِلاَّ اَعْصِیْکَ بِاِجْوَادِ السَّائِلِیْنَ.

خدایا، در این ماه آنچه تو را خوشنود می‌کند از تو درخواست می‌کنم و از آنچه تو را بیازارد به تو پناه می‌آورم و از تو در این ماه توفیق اطاعت و ترک نافرمانی‌ات را خواستارم، ای بخشنده به نیازمندان.

سه‌شنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۱، ۲۴ رمضان ۱۴۴۳، ۲۶ آپریل ۲۰۲۲، شماره ۲۹۴۹ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

مایوس مباش زیرا ممکن است آخرین کلیدی که در جیب داری، قفل را بگشاید.

تروتی وبک

آموزش آشپزی

### شاهی پنیر (پاکستانی - هندی)

مواد لازم:

- گوچه فرنگی رنده شده (۴ عدد)
- شکر (اشق چایخوری)
- پیاز خرد شده (۱ عدد)
- سیر رنده شده (۴ حبه)
- تخم گشنیز پودر شده (۱ قاشق غذاخوری)
- گشنیز سبز تازه (به مقدار کم)
- پودر فلفل قرمز (به مقدار دلخواه)
- زردچوبه (نصف قاشق چایخوری)
- پودر زیره سبز (یک قاشق چایخوری)
- روغن مایع (۲ قاشق غذاخوری)
- آب (۱/۴ پیمانه)

طرز تهیه:

در یک تابه مقداری روغن بریزید تا داغ شود. سپس پیازهای خرد شده را داخل آن بریزید و تفت دهید تا طلایی رنگ شود. بعد از طلایی شدن پیازها سیر خرد شده را اضافه کنید و کمی تفت دهید. پودر فلفل قرمز زردچوبه، پودر زیره سبز، نمک و تخم گشنیز پودر شده را به پیاز و سیر تفت داده شده اضافه کنید و ادویه‌ها را در روغن کمی تفت دهید. بعد پوره گوچه فرنگی را به پیازها و ادویه جات تفت



اوج محرومیت در حاشیه پایتخت - عکس: فروغ طاهرخانی

تیم رایان کیش

## پهنای باند اختصاصی

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

تیم نت شیراز

تیم نت شیراز 071 91014805

تیم رایان کیش، 076 44805

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه