

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۸ - طلوع آفتاب: ۶:۳۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۱ - اذان مغرب: ۱۹:۲۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۴۰	▲ ۳۸	▲ ۳۹
▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۷	▼ ۲۷

سیک زندگی

## راز افرادی که همیشه با انرژی و مثبت هستند



برای اینکه انرژی مثبت داشته باشیم، نیاز به انجام کارهای عجیب نیست چرا که افراد با انرژی، عادات ساده‌ای دارند که هر یک از ما می‌توانیم آنها را انجام دهیم. بعضی از افراد پر انرژی تر از دیگران به نظر می‌رسند. علت آن هم این است که آن‌ها اقدامات و در واقع عادات کوچکی دارند که ما در نظر نمی‌گیریم.

**بیشتر و بهتر می‌خوابند**  
مجبور نیستید که مدام هر روز فعالیت کنید و کل روز را مشغول باشید تا به شما با انرژی بگویند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ نشان می‌دهد که خواب باعث بازیابی انرژی مغز در سطح سلولی می‌شود و باعث می‌شود که هنگامی که بیدار هستید، فعالیت و انرژی بیشتری داشته باشید. پس خواب کافی به شما احساس انرژی بیشتری می‌دهد.

**به اندازه کافی آب می‌نوشند**  
حتماً باید حداقل ۸ لیوان از طول روز آب بنوشید، در غیر این صورت بدن دچار خشکی و گرمی زیاد می‌شود. مطالعات سال ۲۰۱۲ نشان می‌دهد که حتی کم‌آبی و خشکی خفیف باعث ایجاد خشکی و مشکلات سطح انرژی می‌شود.

**به خودشان وقفه و استراحت می‌دهند**  
این افراد به طور منظم در کار خود وقفه ایجاد می‌کنند تا دوباره انرژی به دست بیاورند. یک وقفه کوتاه تمرکزشان را افزایش می‌دهد و سطح انرژی‌شان را بالایی می‌برد. این افراد از همین روش استفاده می‌کنند و سعی می‌کنند با ایجاد یک وقفه و انجام مدیتیشن دوباره

کودک و نوجوان

## حقایق که درباره تک‌فرزندها باید بدانید

تک‌فرزندها در آن زمان در اقلیت بودند و اکثر خانواده‌ها بر جمعیت بودند. شاید علت اصلی چنین تفرقاتی در رابطه با تک‌فرزندها، تعداد اندک آن‌ها در آن زمان بوده است.  
به گفته باثانی، بعد از ادعاهای مطرح‌شده در رابطه با تک‌فرزندها تحقیقات زیادی صورت گرفت. به‌منظور پی بردن به تفاوت رفتاری و شخصیتی تک‌فرزندها با افراد دارای خواهر و برادر سال ۲۰۱۹ مطالعه‌ای بر روی ۲۰۰۰ بزرگسال آلمانی انجام شد. نتایج این مطالعه نشان داد که برخلاف تفکر رایج و کلیشه‌ای، هیچ تفاوت معناداری بین تک‌فرزندها با فرزندان دارای خواهر و برادر در خودشناسی وجود ندارد. همچنین در سال ۱۹۸۷ مطالعه دیگری بر روی شخصیت تک‌فرزندها انجام شده بود و نتایج این تحقیقات نیز نشان داد که هیچ تفاوت معناداری در رابطه با درون‌گرایی - برونگرایی، پختگی، استقلال، خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری بین تک‌فرزندها با افراد دارای خواهر و برادر وجود ندارد؛ تنها تفاوت تک‌فرزندها با سایرین این بود که تک‌فرزندها انگیزه، پشتکار و تلاش بیشتری برای پیشرفت داشتند و همچنین برای سازگاری با شرایط جدید از توانایی بالاتری برخوردار بودند.  
این روانشناس خانواده با ارائه مستندات علمی دیگر می‌گوید: تحقیقات انجام‌شده در سال ۲۰۱۰ نشان می‌دهد که تک‌فرزندها معمولاً تحصیلات بالاتری داشته و در مشاغل رده‌بالایی مشغول به کار می‌شوند. تحقیق بر روی بهداشت روانی تک‌فرزندها در سال ۱۹۸۶ نیز نشان می‌دهد که این‌ها در اضطراب، اعتمادبه‌نفس و مشکلات رفتاری تفاوتی با افراد دارای خواهر و برادر ندارند. همچنین بر اساس

دکتر سمیه باثانی، مشاور پیش از ازدواج می‌گوید: «ازدواج با تک‌فرزندها مشکلی ایجاد نخواهد کرد و هر مشکلی که در زوج دارای خواهر و برادر ممکن است با آن روبرو شوند، در زوجی که یکی از آن‌ها یا هر دو تک‌فرزند هستند نیز ممکن است با آن مواجه شوند.» با وجود آنکه متأسفانه بیشتر خانواده‌های امروزی دارای یک یا نهایتاً دو فرزند هستند اما اغلب برچسب‌های خاصی به تک‌فرزندها زده می‌شود؛ از جمله خودخواهی، کمبود اعتمادبه‌نفس، خواهران توجه‌بودن، خودمحوری، تنهایی و... این تفکرات در رابطه با تک‌فرزندها باعث شده تا برخی در ازدواج با این افراد نیز دچار تردید شوند. به همین خاطر در گفت‌وگو با دکتر سمیه باثانی، روانشناس، مشاور پیش از ازدواج و عضو انجمن روانشناسی و مشاوره به بررسی حقایق ازدواج با تک‌فرزندها پرداختیم.

**تک‌فرزندی تأثیری در شخصیت افراد ندارد**  
متأسفانه در رابطه با تک‌فرزندها تفکرات غلط و کلیشه‌ای وجود دارد. دکتر سمیه باثانی در این باره می‌گوید: «این تفکرات سال‌ها وجود داشته و ضرب‌المثل‌هایی هم درباره تک‌فرزندها گفته‌شده است. البته خود علم روانشناسی تا حدی مسئول این تفکرات و کلیشه‌هاست؛ از جمله چی استنلی هال، رئیس انجمن روانشناسی آمریکا در قرن گذشته اظهار کرده بود که تک‌فرزندی به‌خودی‌خود یک نوع بیماری است؛ ابلافاصله پس از آن، آلفرد آدلر، بنیان‌گذار روانشناسی فردی تحلیلی از مشکلات تک‌فرزندها ارائه کرد.»  
باثانی ادامه می‌دهد: «در ابتدای قرن ۱۹ و ۲۰ چنین تفکرات کلیشه‌ای رایج به تک‌فرزندها به وجود آمد. این هاریشه‌های تاریخی دارد و به‌طور کلی



**سالن زیبایی مونس**  
Beauty Salon

اصلاح و ابرو - وکس صورت  
کوپ مو - براشینگ - شینیون  
فدسات ناخن (مانیکور و پدیکور - ژل لاک)  
میکاپ  
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)  
آمیره و بالیاژ  
انواع کراتین و ریباندینگ  
انواع ویتامینه و امیا کننده مو  
لیفت مژه و ابرو  
پاکسازی پوست (معمولات کینو و مری کور فرانسه)

**آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵**

**تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲**

یکشنبه ۱۳ شهریور ۱۴۰۱، ۷ صفر ۱۴۴۴، ۴ سپتامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۳۰ (۱۴۱۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

زن و شوهر باید سعی کنند شکایت هایشان را به درخواست تبدیل کنند.  
**کلارک وارن**

آموزش آشپزی

## معجون بستنی

معجون بستنی یک دسر یا میان وعده پر کالری است که خوردن آن در فصل گرم سال بسیار مناسب است و در عین اینکه گرم‌کننده بدن را کاهش می‌دهد دارای کالری مفید بوده و برای کودکان و نوجوانان مفید است.

**مواد لازم:**

- بستنی: نیم کیلو
- گردو: هشت عدد
- پسته: صد گرم
- عسل: چهار قاشق غذاخوری
- موز: سه عدد
- خرما پوست کنده: ده عدد

کاکائو: به مقدار لازم برای داخل معجون و تزئین قهوه: یک قاشق چای خوری  
زنجبیل: نصف قاشق چای خوری  
**طرز تهیه:**

ابتدا بستنی را داخل مخلوط‌کن ریخته و مقداری موز و خرما پوست کنده و مغز پسته و زنجبیل و پودر قهوه و کمی کاکائو اضافه کرده و خوب مخلوط کنید. بعد از مخلوط شدن مواد به دلیل اینکه بستنی آب می‌شود مواد را داخل ظرف‌های مخصوص که قرار است بریزید ریخته و در فریزر قرار دهید. بعد از اینکه مواد سفت شد بیرون آورده و با پسته و موز و کاکائو و گردو تزئین کنید و روی آن عسل بریزید. این معجون خانگی بسیار مفید و دارای ارزش غذایی بالایی است و به عنوان یک

عکس روز



کارین کیش



# دوره آموزشی آمادگی آزمون جامعه مشاوران رسمی مالیاتی مجازی

**زمان ثبت نام: ۶ الی ۱۴ شهریور ماه**  
**زمان دوره: ۱۶ شهریور الی ۲۰ مهر ۱۴۰۱**  
**ساعت کلاس: ۱۸:۰۰ - ۲۰:۰۰ شنبه / دوشنبه / چهارشنبه**  
**تعداد جلسات: ۳ جلسه ۲ ساعته در هفته**

**وب سایت ثبت نام: www.kish.ac.ir**



**مدرس: محمد تاقب فرد**

قوانین جهانی موفقیت

**۹۶. قانون برتری**  
بهای عالی را زمانی می‌توانید در بازار از آن خود کنید که محصولات، خدمات و عملکرد برتری داشته باشید. پس اولین کار را برای برتر شدن انجام دهید.

بابا فغانی

در طاعت و عشرت بقر است دل ما هر جا که رود همه یار است دل ما ما آینه‌ی حسن تو آشفته نخواهیم برخیزد اگر زانکه غبار است دل ما روزی هدف تیر بلایی شود این دل ویرانه مگردان که حصار است دل ما هر پاره‌ی این قلب سیه جوهر فردیست بگذار و مسوزان که بکار است دل ما در جستن این طعمه همایان نگرانند بر بند که تمویذ شکار است دل ما بر حرف دل ما منته انگشت ملامت ای مدعی اندیش که خار است دل ما دارد نظر همت بسیار عزیزان هر چند که در دست تو خوار است دل ما یاد از شرف لذت دیدار تو محروم گر در غم آغوش و کنار است دل ما از غلغله‌ی سینه‌ی پر جوش فغانی آسوده ز گلبانگ هزار است دل ما

کاریکاتور

