

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۳ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۶ - اذان مغرب: ۱۷:۳۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۵	▲ ۳۲	▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۴
▼ ۲۵	▼ ۲۲	▼ ۲۵	▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۱۷	▼ ۲۲	▼ ۲۲

تخفیف ویژه

با توجه به شرایط پیش آمده در اطلاع رسانی حوزه کسب و کار،
روزنامه اقتصاد کیش افتخار دارد
خدمات شمارا با شرایط و تخفیفات ویژه اطلاع رسانی نماید.

تلفن هماهنگی: ۴۴۴۲۴۹۹۹

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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

چهارشنبه ۴ آبان ۱۴۰۱، ۲۹ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۲۶ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۶۶ (۱۴۵۰ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

تا زمانی که انسان‌ها را قضاوت می‌کنی،
فرصتی برای دوست‌داشتن آنها نخواهی داشت.
مادر ترزا

آموزش آشپزی

آش کشک پاییزی



مواد لازم:
اسفناج یا برگ چغندر: یک کیلو
گوشت: به مقدار لازم
(مقدار گوشت بستگی به سلیقه دارد)
پیاز سرخ شده: ۲ عدد
جود پخته شده: یک و نیم لیوان
کشک: یک کیلو
یک قاشق غذاخوری
پونه کوهی: یک کیلو
جو یا بیزید و با چرخ گوشت یا مخلوط کن آن
زاله کنید. اسفناج را خرد کنید و بگذارید با جو

له شده بپزد. سپس کشک را به آن اضافه کنید و اگر سفت بود کمی آب به آن اضافه کنید. نعنای داغ یا پونه را هم درون آش بریزید و بگذارید با هم بجوشند و مرتب هم بزنید تا ته نگیرد. به دلیل داشتن کشک، نمک را به مقدار کمتری اضافه کنید تا آش شور نشود. بعد از پختن و جافتادن، آش را در ظرف مناسبی بکشید و روی آن را با مقداری پیاز سرخ شده و نعنای داغ تزئین کنید. این آش از غذاهای محلی فریزهند از توابع استان اصفهان و ایبانه و از جمله مناطق باصفا و دیدنی ایران است.

عکس روز



اولین باران پاییزی در تهران

کودک و نوجوان

پدیده‌ای که نباید به چالش تبدیل شود!

دکتر پریسا ارجمندی روان شناس کودک و نوجوان در خصوص تبعات تک فرزندی با بیان این که تک فرزندی و چند فرزندی در خانواده‌ها هر کدام معایب و مزایایی دارند، عنوان کرد: در دوران کرونا این موضوع با توجه به تعطیلی مدارس و قطع ارتباط فیزیکی با دوستان و همکلاسی‌ها بیشتر خود را نشان داد لذا در خانواده‌های تک فرزند کودکان بیشتر در معرض آسیب‌های روحی از جمله انزوا و گوشه گیری، اضطراب و افسردگی قرار داشتند چرا که انجام بازی و سرگرمی کودک با خواهر یا برادر و نشاط حاصل از بازی برای او امکان پذیر نبود.

عدم رشد اجتماعی
این روان شناس کودک و نوجوان یکی از تبعات تک فرزندی را عدم ارتباط موثر با گروه همسالان دانست و گفت: در شرایطی که کودک تنها باشد و در خانه همبازی نداشته باشد بیشتر به انجام بازی‌های یارانه ای که به صورت انفرادی امکان پذیر است گرایش پیدا می‌کند و همین مسئله علاوه کاهش حرکت های فیزیکی ترس و واهمه از حضور در گروه های اجتماعی را در کودک افزایش می‌دهد لذا اضطراب اجتماعی در این کودکان بیشتر خواهد شد.

ارجمندی با اشاره به این که تک فرزندی در دهه های اخیر در خانواده‌ها بیشتر شده، بیان کرد: در کشور های در حال توسعه این مسئله بیشتر خود را نشان می‌دهد و تبعات منفی را برای خانواده و جامعه به همراه دارد.

وی اضافه کرد: در خانواده‌های چند فرزندی کودکان در حین بازی و ارتباط با یکدیگر دچار چالش‌هایی می‌شوند که حل آن‌ها به یادگیری و کسب مهارت های زندگی کمک می‌کند اما یادگیری و ارتقای مهارت های زندگی معمولاً در کودکان تک فرزند کمتر است چرا که شرایط ارتباط با دیگران را ندارند.

یکی از مسائلی که در دهه‌های اخیر در خانواده‌ها شاهد آن هستیم تمایل به تک فرزندی است که می‌تواند علل متعددی داشته باشد از مشکلات اقتصادی و تأمین امکانات رفاهی تا مشکلات اجتماعی و هراس از تربیت کودکان در جامعه امروز. خانواده‌ها در گذشته امکان بیشتری برای کنترل فرزندان خود داشتند اما در جامعه امروز این کنترل گری با توجه به فضای مجازی و اینترنت برای والدین کار بسیار سختی شده است.

از طرفی گسترش تکنولوژی و فضای مجازی آگاهی کودکان و نوجوانان را در بسیاری از مسائل فرهنگی، اجتماعی افزایش داده است و همین افزایش آگاهی‌ها کودکان و نوجوانان را در معرض بسیاری از آسیب‌های اجتماعی قرار می‌دهد.

با وجود همه مشکلاتی که امروز خانواده‌ها با آن مواجه هستند نمی‌توان گفت تک فرزندی راه حل بسیار مناسبی است بلکه بیشتر پاک کردن صورت مسئله به جای حل آن است بنابراین زوجین باید به یاد داشته باشند که در مواردی خانواده‌های تک فرزند در رشد و بلندی و تربیت کودکان خود موفق عمل نمی‌کنند لذا همان طور که تربیت و رشد کودکان در خانواده‌های چند فرزندی با مشکلاتی مواجه است این مسائل در خانواده‌های تک فرزند نیز وجود دارد و چه بسا این تک فرزندی تبعات بسیاری در سطح خانواده، جامعه و فردی برای کودک به همراه دارد.

زوجین باید این نکته را مد نظر داشته باشند که می‌توانند با افزایش سطح آگاهی خودشان، یادگیری مهارت های زندگی و پایداری در زندگی مشترک، کمک گرفتن از مشاوران متخصص در تربیت فرزندان خود موفق باشند.

انزوا و افسردگی

سبک زندگی

زندگی «مالل آور» است یا ما «نشخوار فکری» می‌کنیم؟



یک روانشناس با تأکید بر اینکه مالل و خستگی از زندگی در اثر نشخوار فکری در طول شبانه روز افزایش می‌یابد گفت: نشخوار کردن افکار منفی در ذهن و طی مدت زمان طولانی منجر به این می‌شود که فرد درباره وقایع و اتفاقات، نتیجه گیری‌های منفی داشته باشد و این افکار منفی را به زندگی روزمره خود وارد کند. شبنم طلوعی درباره اثرات نشخوار فکری بر افزایش حس مالل از زندگی و نیز با طرح این پرسش که "نشخوار فکری چه بلایی بر سر زندگی می‌آورد؟"، اظهار کرد: در شرایط "نشخوار فکری" آنچه در دنیای واقعی اتفاق می‌افتد در ذهن خود می‌پروراند، متفاوت است. "نشخوار فکری" در واقع همان نشخوار کردن افکار منفی در ذهن است که نهایتاً منجر به افزایش حس مالل و خستگی از زندگی می‌شود.

وی با بیان اینکه زندگی خسته کننده نیست بلکه این انرژی ما است که بعضاً بسیاری از زندگی کردن گرفته می‌شود و به اشتباه تصور می‌کنیم زندگی خسته کننده است، تصریح کرد: اینکه بگوییم "زندگی خسته کننده است" در واقع تعبیری فرافکنی شده توسط ذهن، ما نوعی کلیشه از تعبیر و تفسیر روابطی است که ما با دیگران داریم. زندگی نفسا نامحدود است و این ما هستیم که با پدیده‌های محدود همگون می‌شویم. بعضاً این همگون شدن در پایان به انتظاراتی از تجربیات خود می‌انجامد که همراه با دلزدگی، سرخوردگی و احساس

بیهودگی از زندگی خواهد بود. به گفته این روانشناس، خستگی که بعضاً از زندگی حس می‌کنیم ناشی از فکرهای مزاحم، اضطراب و دلواپسی‌هاست. طلوعی با نقل سخنی از ویکتور فرانکل (روانشناس و عصب شناس)، توضیح داد: هنگامی که افراد قادر به یافتن معنایی در زندگی خود نیستند، در بحران وجودی غوطه ور می‌شوند. زندگی این افراد در واقع بهای تنش میان وجود و نیاز است و از این رو در موقعیت‌های نامناسب قربانی بی‌معنایی می‌شوند. این افراد از مالل

کاریکاتور



نیما یوشیج
من به راه خود باید بروم
کس نه تیمار مرا خواهد داشت
در پراز کشمکش این زندگی حادثه بار
گرچه گویندنه
اما
هر کس تنهاست
آن که می‌دارد تیمار مرا، کار من است
من نمی‌خواهم در مانم اسیر
صبح وقتی که هوا شد روشن
هر کس خواهد دانست و بیجا خواهد آورد مرا
که در این بهنه ور آب،
به چه رفته‌م و از بهر چهام بود عذاب

۲. یک زبان جدید یاد بگیرید
یادگیری زبان تجربه‌ای عالی است. فرایند آشناسدن با یک زبان و فرهنگ جدید، ذهن شما را باز می‌کند.



مجتمع آلاست Alast Complex

اولین مرکز تخصصی انتشارات
طراحی، چاپ و تبلیغات
فیلم، عکس، تیزر



آدرس: جزیره کیش، خیابان فردوسی، جنب بازار بین المللی پانیذ مجتمع آلاست