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

یکشنبه ۲۲ آبان ۱۴۰۱، ۱۸ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۱۳ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۸۱ (۱۴۶۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

املاک مرکزی کیش
به مدیریت احمد بصیری
۰۹۱۲۱۶۴۷۰۰۰
با سابقه بیش از ۲۵ سال فعالیت مستمر در حوزه سرمایه گذاری و معاملات ملکی در جزیره زیبای کیش
تلفن: ۷۶۹ ۱۰۳۷۰۰۰
نشانی: جزیره کیش - خیابان رازی- روبروی پردیس ۱
ساختمان تجاری ایران زمین - طبقه فوقانی اسکیچرز

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۴ ـ طلوع آفتاب: ۶:۱۲ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۰۵ ـ اذان مغرب: ۱۷:۲۲

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۲	۳۱	۲۹	۳۴	۳۲	۳۴	۳۴	۳۴
▼	۲۴	۲۲	۲۵	۲۱	۲۲	۱۵	۲۰	۲۰

سبک زندگی

راههای مهم ایجاد علاقه و صمیمیت میان همسران

پدیدار شدن مهر و محبت افزون‌تر، معلول یکسری عوامل است که بعضی از آن‌ها در دست زن و برخی در اختیار مرد است. در این مطلب ۳۴ روش مهم برای ایجاد علاقه میان همسران را می‌خوانید.

۱- دانش و مهارت خود را با مطالعه کتاب‌هایی در مورد انتخاب همسر، نحوه ارتباط با دیگران و شرکت در جلسات مشاوره و آموزش خانواده، افزایش دهید.

۲- هرگز همسر خود را با زن یا مرد دیگر مقایسه نکنید.

۳- از رفتارهای مطلوب همسرتان تشکر کرده و او را تشویق کنید.

۴- از تصمیمات نادرست، نامناسب و منفی و شکل گیری افکار منفی اجتناب کنید.

۵- سعی کنید در طول زندگی خود، نقاط مثبت و قوی خود را به‌ویژه در رابطه بین خودتان و همسرتان ایجاد و زیاد کنید.

۶- بدون تعصب، اشکالات و ضعف‌های خودتان را مشاهده و حل کنید؛ یعنی به‌جای توجه به نیمه خالی، نیمه پر لیوان را ببینید.

۷- توازن انتظارات مهم است. انتظارات غلط از سوی طرف مقابل، عشق را کاهش می‌دهد.

۸- در مواردی که غم و اندوه و افسردگی یا خشم‌تان شدید و غیرعادی است حتما به متخصص مراجعه کنید.

۹- فکر کردن به یک زندگی شاد و موفق، مسئولیت‌پذیری، از بین بردن موانع و نگاه کردن به عوامل ایجاد روابط سالم.

۱۰- همه چیز را می‌توان برای عشق استفاده کرد؛ از کلمات، کار، پخت‌وپز، شست‌وشو، تماشای تلویزیون و بازی با بچه‌ها.

۱۱- شما گاهی فرصت دارید تلویزیون، این جعبه جادویی را ببینید؛ همسرتان هم همین‌طور. شما به دیدن سریال علاقه دارید و او به دیدن مستند. این یک تفاوت است و شما می‌توانید این تفاوت را به فرصت تبدیل کنید. شما فقط باید تصمیم بگیرید، فکر کنید و انجام دهید. هیچ راز دیگری وجود ندارد.

۱۲- برای ایجاد روابط دوستانه با اعضای خانواده تلاش کنید؛ همدردی، تفکر، همکاری و مشورت با یکدیگر در موضوعات مختلف، شکل‌های ایجاد این روابط دوستانه است.

۱۳- زن یا شوهرتان را به‌عنوان نزدیک‌ترین و وظیفه‌پذیرترین فرد زندگی‌تان در نظر بگیرید و او را به‌عنوان همسر حمایت کنید.

۱۴- زمان‌های خوب خود را در ذهن داشته باشید.

۱۵- همسر خود را در روزهای اول آشنایی به یاد آورید. یک لیست از کارهای دونفره لذتبخش تهیه کنید. برای این کارها برنامه‌ریزی و سعی کنید آن‌ها را همیشه تکرار کنید. می‌توانید لیست‌تان را به‌روز کنید.

۱۶- بیان عشق مهم است. اگر یک زن از ناحیه شوهرش احساس خوبی و عشق و محبت نداشته باشد، او انگیزه نخواهد داشت که فرزندانش را دوست داشته باشد و حتی وظایف زنانه‌اش را انجام دهد.

۱۷- مشورت با یکدیگر و اجتناب از یکجانبه گرایی در برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های اجتماعی، اوقات فراغت و بازدید از خانواده مهم است.

۱۸- هر زمانی که ممکن است، رابطه کلامی و عاطفی با همسر و اعضای خانواده خود ایجاد کنید.

۱۹- زنان بیشتر از صحبت کردن با شوهرشان لذت می‌برند، بنابراین مردان باید به‌طور فعال به حرف‌های همسرشان گوش کنند و به‌طور مناسب پاسخ دهند.

۲۰- روابط‌تان را با یادگیری مهارت‌های ارتباطی مانند گوش دادن به یکدیگر، احترام به نظرات و عقاید هم، همکاری با یکدیگر و مشاوره، بهتر کنید.

۲۱- سعی کنید کل خانواده، به‌خصوص همسرتان را گرم و صمیمانه در آغوش بگیرید.

۲۲- کمک به همسرتان، عشق‌ورزیدن، دوست‌داشتن عاشقانه و احساس امنیت در عشق مهم است.

۲۳- گاهی اوقات، در فضای محرمانه، محبت‌آمیز و محترمانه، رفتار یکدیگر را ارزیابی کنید و از یکدیگر بپرسید که باید چه انجام شود تا روابط شما بهتر و پرجنب‌وجوش‌تر شود.

۲۴- هدیه دادن به هم را مهم بدانید.

۲۵- چیزهایی که به نوعی بیان محبت هستند تأثیر زیادی بر افزایش محبت دارند. یکی از این‌ها می‌تواند هدیه‌ای هرچند ناچیز و ارزان باشد. در مخالفت یا سوءتفاهم، به‌جای تعصب یا سوءتفاهم، مشکل را شناسایی و راه‌حل خود را پیدا کنید.

۲۶- برای رسیدن به امنیت روانی و عاطفی روابط زناشویی، یکپارچگی، پذیرش، انصاف و اعتماد متقابل، اولویت‌تان باشد.

۲۷- همیشه در برخورد با مشکلات خانوادگی خود را در موقعیت طرف دیگر قرار دهید و با پذیرش مسئولیت‌های خود و شناخت انتظارات متقابل، حل اختلافات را دنبال کنید. به تنهایی تصمیم نگیرید.

۲۸- شما باید احساس کنید که با همسرتان کامل می‌شوید و دو قسمت از وجود یک شخص هستید؛ بنابراین زمانی که طرف دیگر حضور ندارد تصمیم نگیرید. با هم همکاری کنید و تصمیم بگیرید؛ در مورد همه چیز، چه کوچک و چه بزرگ.

۲۹- روز یا هفته یا یک وقت خاص را برای بحث در مورد مسائل و مشکلات و به‌اصطلاح درددل با همسرتان اختصاص دهید.

۳۰- صحبت از هر چیزی تنها در زمان خودش باشد، نه هنگام شام یا خواب.

۳۱- در صورت بروز سوءتفاهم و سوءرفتار، آن را در اسرع وقت حل‌وفصل کنید تا به یک اتفاق مخرب تبدیل نشود.

۳۲- با همسرتان مهربان باشید.

۳۳- خوش‌اخلاقی در خانواده باعث می‌شود که کانون خانواده گرم‌تر شود.

۳۴- انتظارات غیرواقعی از همسر و ازدواج را ترک و از نگرش‌های آرمانی و رویایی اجتناب کنید.

کودک و نوجوان

چه کسانی در نوجوانی دچار پیری زود هنگام می‌شوند؟

پیری بیولوژیکی ناشی از آسیب به سلول‌ها و بافت‌های بدن است که در طول زمان انباشته می‌شوند.

نتایج این مطالعه می‌تواند منجر به راه‌های جدیدی برای شناسایی جوانانی شود که در معرض خطر ایجاد عادات ناسالم هستند که با پیری بیولوژیکی تسریع شده مرتبط است و مداخلاتی را برای جلوگیری از پیامدهای بد سلامتی در آینده به آن‌ها پیشنهاد می‌کند.

آنا کانکاانپا نویسنده اصلی این مقاله، محقق مرکز تحقیقات پیری و دانشکده علوم ورزشی و سلامت در دانشگاه جیوااسکیلا فنلاند می‌گوید: شیوه‌های زندگی ناسالم در دوران نوجوانی، زمانی که سلول‌ها به سرعت در حال تقسیم و تکثیر شدن هستند، ممکن است اثرات مضر دائمی را به همراه داشته باشد.

به‌عنوان مثال فعالیت‌هایی مانند نوشیدن الکل یا سیگار کشیدن ممکن است، احتمال پیری بیولوژیکی و بیماری‌های مرتبط با آن مانند بیماری قلبی یا ریوی و مرگ زودرس را افزایش دهد. کانکاانپا و همکارانش برای اندازه گیری اثرات رفتار ناسالم نوجوانان بر پیری در سطح سلولی، ارتباط بین رفتار و پیری سلولی را در ۸۲۴ دوقلو که در مطالعه Finn Twin ۱۲ شرکت داشتند را بررسی کردند.

شرکت کنندگان ۲۱ تا ۲۵ سال سن داشتند و در سنین ۱۲، ۱۴ و ۱۷ سالگی نظرسنجی هایی را درباره رفتارها و عادات خود تکمیل کردند. بیشتر نوجوانان شیوه زندگی سالم و فعالی را گزارش کردند، اما محققان دو گروه را به عنوان سبک زندگی ناسالم طبقه‌بندی کردند. یک گروه نوجوانانی که نمرات شاخص توده بدنی بالایی داشتند. معیار تقریبی برای سنجیدن سلامت توده بدنی یک فرد بر اساس قد و وزن اوست. گروه دیگر افرادی بودند که به‌طور منظم سیگار می‌کشیدند، الکل می‌نوشیدند و به طور منظم ورزش نمی‌کردند. تیم تحقیقاتی متیلاسیون DNA، اضافه شدن برچسب‌های مضر شیمیایی روی DNA که می‌تواند بیان ژن را فعال یا غیرفعال کند را در نمونه‌های خونی داوطلبان اندازه گیری کردند. از چندین الگوریتم یا «ساعت‌های اپی ژنتیک» آزمایش‌های بیوشیمیایی بر اساس سطوح متیلاسیون DNA، برای تعیین اینکه آیا افراد پیری بیولوژیکی سریع‌تری را تجربه می‌کنند یا خیر، استفاده کردند و بررسی کردند که آیا ارتباطی بین رفتارهای ناسالم و پیری سریع‌تر وجود دارد یا خیر. به طور کلی ساعت‌ها نشان داد، نوجوانانی که در دو گروه با رفتارهای ناسالم طبقه بندی شدند، به طور متوسط ۱.۷ تا ۳.۳ سال بزرگ‌تر از افرادی هستند که شیوه زندگی سالم‌تری در دوران نوجوانی خود گزارش کرده‌اند. این میزات معادل پیری حدود ۲ تا ۳ هفته سریعتر در هر سال تقویمی است. نتایج، بسته به ساعت اپی ژنتیکی که دانشمندان از آن‌ها استفاده می‌کردند متفاوت بود، اما ارتباط بین سبک زندگی و پیری تسریع شده در درجه اول به دلیل ژنتیک مشترک بود. کانکاانپا می‌گوید: مطالعات قبلی روی دوقلوها نشان داده‌اند که سبک زندگی و پیری بیولوژیکی تا حد زیادی به ارث می‌رسد.

کاریکاتور

شیخ بهایی

شبی ز تیرگی دل سیاه گشت چنان
که صبح وصل نماید در آن، شب هجران
شبی، چنانکه اگر سر بر آورد خورشید
سیاه روی نماید چو خال ماهرخان
ز آه تیره‌دلان، آنچنان شده تاریک
که خواب هم نبرد ره به چشم چار ارکان
زمانه همچو دل من، سیاه روز شده
گهی که سر کنم از غم، حکایت دوران
ز جور یار اگر شکوه سر کنم، زیبد
که دوش با فلک مست، بسته‌ام پیمان
منم چه خار گرفتار وادی محنت
منم چه کشتی غم، غرقه در ته عمان
منم که تیغ ستم دیده‌ام به ناکامی
منم که تیر بلا خورده‌ام، ز دست زمان
منم که خاطر من، خوش دلی ندیده ز دور
منم که طبع من از خرمی بود ترسان
منم که صبح من از شام هجر تیره‌تر است
اگر چه پرتو شمع است بر دلم تابان

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۴۸,۸۱۰
یورو	۳۶۱,۲۴۰
درهم	۹۵,۰۶۰
سکه امامی	۱۵۹,۸۱۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۵۱,۴۷۰,۰۰۰
نیم سکه	۸۸,۵۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۵۸,۵۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۴,۷۹۴,۰۰۰

۳۴ نکته برای رشد فردی

۱۶. روی فهرست کارهای روزانه‌تان متمرکز بمانید

روزتان را با نوشتن فهرست کارهای روزانه شروع کنید و در طول روز روی آنها متمرکز بمانید. اگر برای روزتان برنامه‌ای نداشته باشید، زمان بیشتری تلف می‌شود. می‌توانید از برنامه‌های مدیریت کارهای روزانه استفاده کنید که رایگان هستند و استفاده از آن راحت است.

آموزش آشپزی

شیرینی سوئدی گردویی

مواد لازم:

گردو	به میزان لازم
وانیل	یک چهارم قاشق چای خوری
آرد	۲۱۰ گرم
پودر قند	۱۰۰ گرم
روغن نباتی یا کره	۱۳۰ گرم
تخم مرغ	۲ عدد

طرز تهیه:

کره را کناری بگذارید تا به دمای اتاق برسد سپس با پودر قند و وانیل کاملا مخلوط نمایید.

تخم مرغ ها را به مواد اضافه کرده و هم بزنید تا کاملا سفید و کشدار شود.

آرد را الک کنید و کم کم به مواد اضافه کنید تا جایی که خمیر نرمی بدست آید.

فر را با دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.

خمیر را کف دست گرد کنید یا قالب بزنید و در سینی فر بچینید و به مدت ۱۳ - ۱۵ دقیقه در فر ثرار دید تا بپزد و سپس کناری بگذارید تا خنک شود.

سفیده تخم مرغ باقی مانده را هم بزنید تا یکدست شود و سپس روی شیرینی بکشید و شیرینی را در گردو خرد شده بچرخانید و دوباره در فر قرار دید تا سفیده ها خشک شود.

عکس روز

طعم زندگی در بازار روز بندر انزلی

اقتصاد کیش روزنامه
۶ روز هفته
از شنبه تا پنج شنبه با شما هستیم
۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹