

# 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  
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: ۴۴۴۹۶۹۶ - ۴۴۴۹۶۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۹۶۹۸  
امور آگهی ها: ۲۸۴ - ۴۴۴۰  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۸۱۶۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com

**مشاورین املاک بین الملل**  
۰۹۱۲۵۶۰۰۶۱۸  
با مدیریت مرتضی جاوند ۰۹۰۲۵۶۰۰۶۱۸  
۰۹۳۴۷۶۸۷۷۱۹  
جزیره کیش، روبروی بازار پانیند، بازارچه حافظ، پاساژ کسری

یکشنبه ۱۱ دی ۱۴۰۱، جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۱۰ ژانویه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۲ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲ - طلوع آفتاب: ۶:۴۲ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۳:۱۳ - اذان مغرب: ۱۷:۳۱

**سخن بزرگان**  
دلیل اول شکست خوردن در زندگی آن است که افراد به حرف دوستان، خانواده و همسایه ها گوش می دهند.  
**ناپلئون هیل**

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۴
▼ ۱۸	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۱۴	▼ ۱۳	▼ ۸	▼ ۱۴	▼ ۱۳

**آموزش آشپزی**  
**مافین شکلاتی**  
مواد لازم:  
کره بدون نمک ۴ قاشق غذاخوری  
روغن نباتی ۱/۴ فنجان  
آب ۱ فنجان  
آرد ۱ فنجان  
شکر دانه ریز ۱ فنجان  
پودر کاکائو ۱/۴ فنجان به اضافه ۲ قاشق غذاخوری  
جوش شیرین ۳/۴ قاشق چایخوری  
نمک ۱/۸ قاشق چایخوری  
تخم مرغ ۱ عدد  
باتر میلک ۱/۴ فنجان  
عصاره وانیل خالص ۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:  
فر را با دمای ۳۵۰ درجه گرم کنید. ۱۲ عدد قالب فنجان مافین را با کاغذ روغنی یا کاغذ فویل بپوشانید. در یک قابلمه متوسط، کره را همراه روغن نباتی و آب روی حرارت ملایم ذوب کنید. در یک کاسه بزرگ آرد را با شکر، پودر کاکائو، جوش شیرین و نمک مخلوط کنید. مخلوط کره و روغن ذوب شده را به ترکیبات کاسه اضافه کنید و با همزن دستی با سرعت کم، هم بزنید. تا یکدست شود. تخم مرغ ها را اضافه کرده و هم بزنید تا یکدست شود. باتر میلک و وانیل را اضافه کرده و هم زدن را ادامه دهید تا مواد یکدست شود. مایه کیک را در قالب های مافین بریزید و حدود سه چهارم آن ها را پر کنید. کاپ کیک ها را در طبقه وسط فر حدود ۲۰ الی ۲۵ دقیقه با درجه حرارت ۱۸۰ درجه بپزید تا نرم رابه شکل دلخواه ترین کنید.

## کودک و نوجوان

### دفاع نکردن کودک از خودش را جدی بگیرید!



به گفته یک روانشناس کودک، علت دفاع نکردن برخی کودکان از خودش می تواند به دلیل مشکلات زمینه ای بالینی باشد.

هیچ والدی از اینکه فرزندش از دیگر بچه ها کتک بخورد، زور ببیند و به اصطلاح بی دست و پا باشد، خوشحال نمی شود. والدین دوست دارند فرزندشان در عین مؤدب بودن، بتواند از خودش دفاع کند. لذا یکی از نگران کننده ترین بخش های فرزند پروری والدین زمانی است که بیند فرزندشان نمی تواند از خودش دفاع کند. کودکان در هر سنی می توانند با همسالان دچار اختلاف نظر شوند و در این میان توانند از خودش دفاع کنند. لذا این نگرانی دائم همراه والدین است و با ورود کودک به مدرسه نیز والدین اغلب نگران اند که نکند همکلاسی های فرزندشان به او زور بگویند و او نتواند از خودش دفاع کند. در چنین شرایطی والدین چطور می توانند دفاع از خود را به کودک آموزش دهند؟ دکتر فرحناز کیان ارثی، روانشناس تربیتی و استاد دانشگاه به این سؤال پاسخ می دهد.

**علت دفاع نکردن برخی کودکان از خود، مشکلات بالینی است**

به گفته دکتر کیان ارثی، دفاع کردن از حقوق خود بدون پایمال کردن حقوق شخص دیگر، جرئت ورزی محسوب می شود و علت دفاع نکردن برخی کودکان از خودش می تواند به دلیل مشکلات بالینی باشد: «غالباً کودکانی که درگیر اضطراب اجتماعی هستند یعنی بودن در جمع برایشان سخت است و در تعاملات اجتماعی احساس راحتی نمی کنند، جرئت ورزی پایین تری دارند.»

کیان ارثی یکی دیگر از دلایل عدم دفاع از خود در کودکان را کمبود عزت نفس دانست و افزود: «کودکانی که به صورت جدی در عزت نفس مشکل دارند، نمی توانند از خودش دفاع کنند زیرا چنین افرادی احساس ارزشمندی نمی کنند و جایی که باید احساس ارزش کند و حقوق خودش را مهم بداند تا بتواند از خودش دفاع کند، این کار برایشان سخت می شود.»

او ادامه می دهد: «کودکانی که درگیر اضطراب جدایی هستند نیز جرئت ورزی پایین دارند و غالباً مشکلات اضطرابی مثل اضطراب اجتماعی، اضطراب جدایی و سبک زندگی

### وقتی بزرگ می شویم بیشتر به «دوست» احتیاج داریم؟

به عقیده یک روانشناس در سالمندی خیلی بیشتر از دوران نوجوانی و جوانی نیاز به داشتن دوست و دوستی های متعدد داریم.

گوهر یسنا ازانی، با بیان اینکه هرچه سن بالاتر می رود مهارت دوستی یابی در افراد سخت تر می شود، اظهار کرد: در سالمندی بیشتر از نوجوانی و جوانی نیاز به داشتن دوستانی داریم که منطبق با اهداف ما باشند.

به گفته این روانشناس، داشتن دوست در سالمندی می تواند امید به زندگی را در فرد سالمند افزایش دهد. وی با بیان اینکه انسان موجودی اجتماعی است و از همین رو از کودکی تا بزرگسالی نیازمند دوستی هایی است که بتوانند او را در برهه های مختلف زندگی کمک کنند، افزود: در دوران کودکی نیازمند داشتن دوستانی برای بازی کردن، در نوجوانی و تا سن ۲۴ سالگی نیازمند داشتن دوستانی برای معاشرت کردن و برقراری ارتباطات در راستای تثبیت هویت خود و نیز در بزرگسالی و به هنگام دوران تحصیل در دانشگاه یا اشتغال نیازمند دوستانی منطبق با اهداف خود هستیم. در واقع در برهه ها و مقاطع مختلف

زندگی این نیاز در ما حس می شود که باید تجربیاتی را با دوستان خود ثبت کرده یا تجربیاتی را با آنها به اشتراک بگذاریم.

انزانی معتقد است که گرچه هر سنی دوستی خاص خود را می طلبد اما نیاز به داشتن دوست و رفیق در دوران سالمندی بیشتر از جوانی است.

این روانشناس تصریح کرد: در حال حاضر از طریق شبکه های اجتماعی مجازی برقراری ارتباط با دوستان راحت تر شده و حتی امکان یافتن دوستان دوران کودکی نیز وجود دارد. این امکان بسیار خوبی برای برقراری مجدد دوستی هایی است که ریشه های قدیمی دارند. وی ادامه داد: گاهی وقتی افراد به سن ۳۰ و ۴۰ سالگی می رسند بنا بر هر دلیلی مثل ازدواج یا فرزندآوری و ... دوستان خود را از دست می دهند و یا ارتباط خود را با آنها کمتر می کنند. در واقع افراد دوستان خود را در پروه های مختلف زندگی از دست می دهند. شاید در آن برهه زندگی متوجه نباشند اما در سنین سالمندی هر کدام از ما به هر حال نیازمند دوستی هایی هستیم. گاهی این نیاز فقط از طریق برقراری مجدد ارتباط با دوستانی

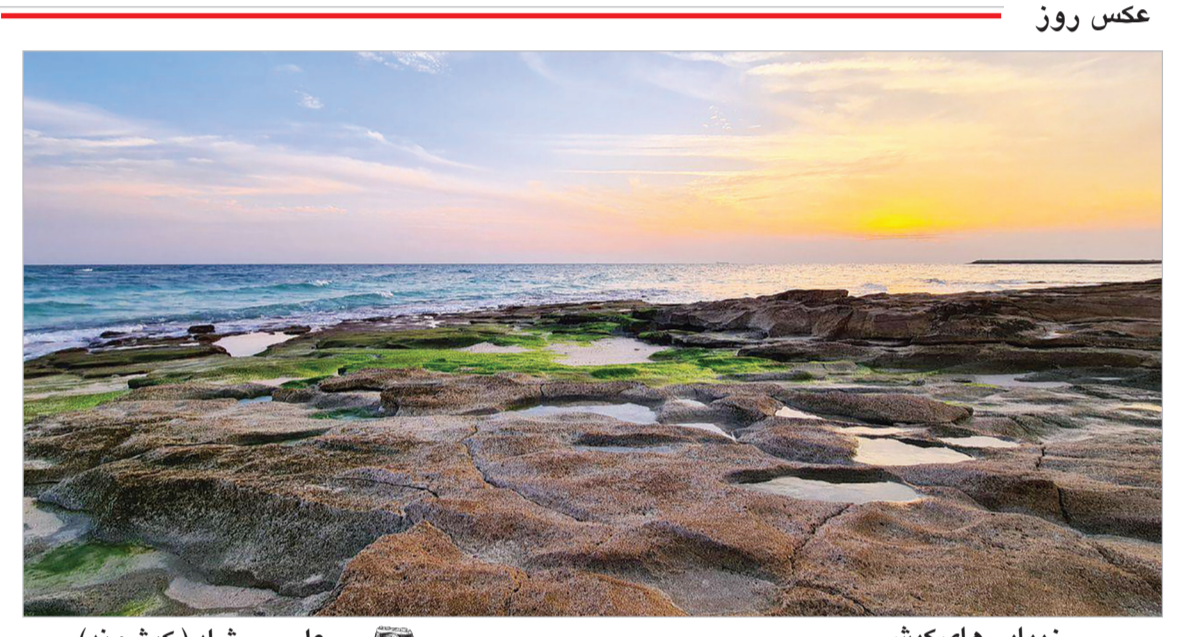
**کاریکاتور**

**وحشی بافقی**

تو فغان کن از اینسوی وفاداری هست  
طاقت و صبر مرا حوصله خواری هست  
با دلم هر چه توان کرد بکن تا بکشد  
کز من و جان منش نیز مددکاری هست  
می خرم مایه هر شکوه به سد شکر ز تو  
من خریدار، گرت جنس دل آزاری هست  
گرد زنجیر به مژگان ادب پاک کند  
آنکه در قید کسش ذوق گرفتاری هست  
ما به دامان تو نازیم که پاکست چو گل  
ورنه در شهر بسی لعبت بازاری هست  
شکر جوهر کن و خشودی او جو وحشی  
که درازست شب حسرت و بیداری هست

**نرخ ارز (تومان) - روز گذشته**

دلار	۳۹,۲۵۹
یورو	۴۲,۲۳۲
درهم	۱۰,۷۲۷
سکه امامی	۱۹,۸۰۱,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۸,۹۹۵,۰۰۰
نیم سکه	۱۱,۴۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۸,۹۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱,۷۷۶,۳۰۰



زیبایی های کیش | علی سرشاد (کیشوند)

**20% تخفیف کیشوندی**

**عمارت رستوران**

(با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس)

**ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب**



**پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس**  
۰۹۳۴۷۶۸۷۷۱۹ - ۰۹۳۴۷۶۸۷۷۱۹  
۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۸  
ارسال سراسر جزیره

**اقتصاد کیش** | **۶ روز هفته** | از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

روزنامه