روزنامه اقتصاد کیش

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

با کانال واتساپ
روزنامه اقتصاد کیش
همراه باشید
WhatsApp
روزنامه اقتصاد کیش
WhatsApp group

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۴ - طلوع آفتاب: ۵:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۷ - اذان مغرب: ۱۸:۱۴

چهارشنبه ۲۶ شهریور ۱۴۰۴، ۲۴ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۱۷ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۸ (۲۱۷۲ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲۳۶	▲۳۷	▲۳۴	▲۳۶	▲۳۸	▲۴۱	▲۳۶	▲۳۹
▼۳۱	▼۳۱	▼۳۱	▼۳۰	▼۳۱	▼۲۷	▼۳۰	▼۲۷

سخن بزرگان

کسی که می تواند صبر داشته باشد می تواند آنچه را که می خواهد داشته باشد.

بنجامین فرانکلین

کودک و نوجوان

ویژگی های کودکان اضطرابی چگونه توصیف می‌شود ؟

اضطراب در بچه ها می تواند در اثر یادگیری اتفاق بیفتد. همچنین بچه ها نیابتی هم دچار اضطراب می شوند، بدین صورت که دوست کودک خواب و کابوسی دیده برای هم تعریف می کنند آنگاه به اضطراب دچار می‌شوند.

در بررسی از این کودکان متوجه می شویم که یک ترس واحد ندارد پدرو مادر در توجیه آنها می گویند: بچه های خوب و باهوش و با کمالاتی هستند همچنین هنرمند، مودب و درس خوان، ولی در موقعیت های خاصی مثلا در موقعیت ترس و غیره عملکرد خوبی ندارند و نمی توانند ترس و اضطراب را مدیریت کنند.

در بررسی از این کودکان متوجه می شویم که یک ترس واحد ندارد، اکثراً چندین ترس را با هم دارند بعنوان مثال فوبی خاص، مکان بسته، فوبی اجتماعی و وسواس، البته وسواس خیلی با اضطراب همبود نیست؛ بدین معنا که لزوماً هر کسی اضطراب داشته باشد وسواس هم دارد. هر چند که ریشه وسواس اضطراب است. کمابیش پیش می آید که فقط از یک چیز بیشتر ترس و هراس داشته باشد. اولین علت مراجعه به کلینیک مشاوره را می توانیم بگوییم اضطراب است.

اختلالات روانشناختی به دو دسته تقسیم می شوند:

۱.Internalize (نمود درونی)

۲.Externalize (نمود بیرونی)

نمود درونی که خود فرد متوجه می شود، دیگران زمانی متوجه می شوند که شدت آن زیاد باشد. یعنی قابل مشاهده هستند. مثل لجبازی مقابله‌ای یا تکانشگری و وسواسی که تعداد آداب آن بالا باشد.

اضطراب و افسردگی درونی هستند. معمولاً این افراد دیرتر برای درمان مراجعه می کنند و خودشان متوجه مشکلشان می شوند و دیگران شاید خیلی متوجه مشکل آنان نشوند. مثال: پدر و مادر شاکی هستند که ما این همه وسیله برای این بچه می خریم، بازم ناسازگاری میکنه و همیشه شاکی هست. پس این نمود بیرونی باعث می شود که کودک را فوراً برای درمان نزد روانشناس ببرند.

در مورد وسواس تا زمانی که نمود درونی باشد جهت درمان مراجعه نمی کنند. وقتی که آداب آن زیاد شد و دیگران هم درگیر این قضیه شدند، آن موقع بچه را برای درمان نزد روان شناس می برند. برای درمان اضطرابی ها هم، به دلیل اینکه جزء دسته درونی هستند دیر به درمانگر مراجعه می نمایند، زمانی که نمود بیرونی پیدا کند. مثلاً اینکه به مدرسه نرود. در بچه ها اضطراب بیشتر علایم جسمانی درست می کند. مثلاً دل درد، دل پیچه، لرزش، تپش قلب و غیره آنقدر زیاد است که والدین متوجه نمی شوند علت روانشناختی هست به همین دلیل کودک را نزد پزشک می‌برند.

اضطراب در بچه ها می تواند در اثر یادگیری اتفاق بیفتد. همچنین بچه ها نیابتی هم دچار اضطراب می شوند، بدین صورت که دوست کودک خواب و کابوسی دیده برای هم تعریف می کنند آنگاه به اضطراب دچار می‌شوند. در صورت ادامه دار بودن علائم باید به پزشک مراجعه شود.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

بازگشت ناممکن - آملی نوتومب

هیچ قاره‌ای به دلخواه خود از قاره‌ای دیگر جدا نمی‌شود. پیش از شکاف‌های ناشی از دگرگونی‌های پوسته زمین، فقط یک دریا و یک خشکی بود؛ جزیره‌ای واحد به نام پانژه. تبعیدی وجود نداشت، فقط کافی بود مدت مدیدی راه بروی، به‌طور حتم به بستگان و آشنایانت می‌پیوستی. هر عزیمتی نوعی جدایی و سرگشتگی است. به‌نظرم در جایگاهی قرار گرفته‌ام که می‌دانم چه می‌گویم، از وقتی یادم می‌آید دائم جابه‌جا می‌شدیم. پدر و مادرم که دیپلمات بودند پیوسته از کشوری به کشور دیگر نقل مکان می‌کردند و هر بار بیش از پیش به فرزندانشان لطمه روحی می‌زدند. من نه‌تنها به این وضع خو نگرفتم، بلکه هر عزیمتی در من حساسیتی برمی‌انگیخت. در نوجوانی قسم خورده بودم که هر وقت بالغ شدم مکان مطلق زندگی‌ام را پیدا کنم و بعد از آنجا تکان نخورم.

انوری

زعشق تو نهانم آشکارست
زوصل تو نصیبم انتظارست
زباغ وصل تو گل کی توان چید
که آنجا گفتگوی از بهر خارست
ولی در پای تو گشتم بدان بوی
که عهدت همچو عشقم پایدارست
دلم رفت و ز تو کاری نیامد
مرا با این فضولی خود چه کارست
چو گویم بوسه‌ای گویی که فردا
کرا فردای گیتی در شمارست
به بند روزگارم چند بندی
سخن خود بیشتر در روزگارست
به عهدم دست می گیری ولیکن
که می گوید که پایت استوارست
ترا با انوری زین گونه دستان
نه یکبار و دوبارست و سه بارست

آموزش آشپزی

فیله مرغ و بادام هندی رژیمی

مواد لازم :

فیله مرغ	۳ عدد
بادام هندی	۳۰ گرم
اسفناج	۱ استکان
نان سبوس دار	۲ تکه
گوجه	۱ عدد
روغن زیتون	۱ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و آویشن	به میزان کافی

طرز تهیه:

فیله مرغ را به همراه بادام هندی در غذاساز بریزید تا کاملا پوره و یکدست شوند.

اسفناج‌ها را بشویید و ساطوری کنید، سپس آن‌ها را به ترکیب مرغ و بادام هندی اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملا یکدست شود.

کف یک ماهیتابه کمی روغن زیتون بریزید و سپس ترکیب مرغ، اسفناج و بادام هندی را مانند کباب تابه‌ای در آن پهن کنید.

درست مانند کباب تابه‌ای، گوشت را به صورت نواری در ماهیتابه تقسیم کنید.

وقتی یک طرف مرغ پخت آن را برگردانید تا طرف دیگر آن هم بپزد.

گوجه‌ها را به صورت حلقه‌ای برش بزنید. آن‌ها را در همان ماهیتابه‌ای که مرغ را در آن پخته‌اید بچینید و کمی نمک، فلفل و آویشن به گوجه‌ها بزنید.

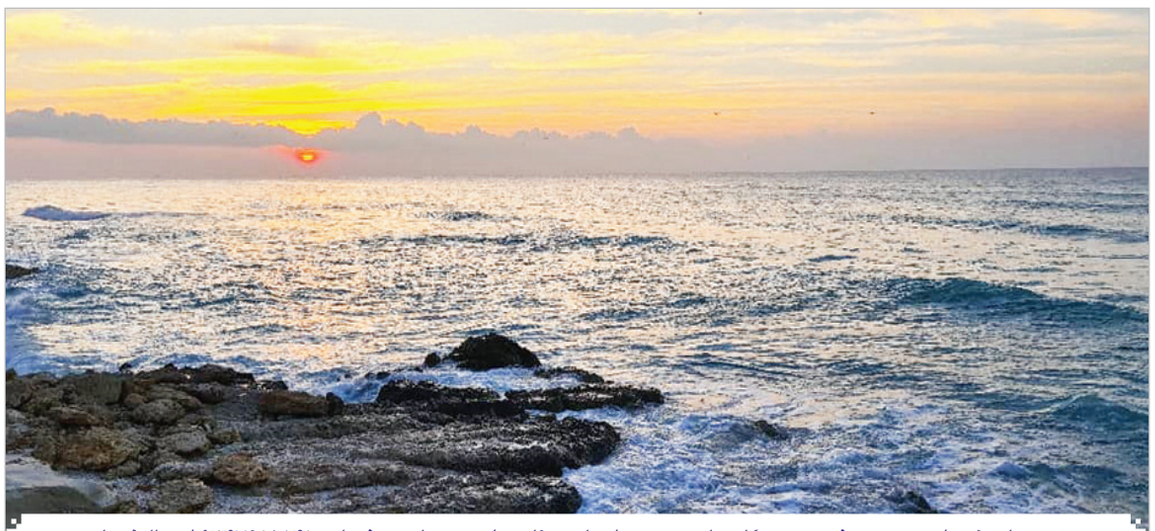
وقتی گوجه‌ها کمی له شدند و آب انداختند، نان‌ها را

از وسط برش بزنید و بخش خمیری نان را به آب و گوجه آغشته کنید.

مرحله چهارم: ساندویچ را سرو کنید

روی یک لایه نان که به گوجه آغشته شده یک تکه از مرغ‌ها را قرار دهید، روی مرغ چند تکه گوجه پخته بچینید و لایه دیگر نان را روی آن بگذارید. ساندویچ شما آماده است!

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

مارال امیری مهربانی - کیشوند

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹