

## نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۱۹۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۵۵۶۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

## 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: ۴۴۲۴۹۶۹۹ - ۴۴۲۴۹۶۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۲۴۹۶۸۸  
امور آکبی ها: ۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: توران، شهرک صنعتی صفا داشت، بلوار تیر، انتهای  
خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۶۲۱۰  
eghtesadekish@yahoo.com

دوشنبه ۲۸ مهر ۱۳۹۹، ۲۰ ربيع الاول ۱۴۴۲، ۱۹ اکتبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۹۵ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

### تذکره

زندگی عمر کردن نیست، بلکه رشد کردن است...  
عمر کردن کاری است که از همه حیوانات بر می آید.  
اما رشد کردن هدف والای انسان است که عده معدودی میتوانند ادعایش را داشته باشند.  
«جورج برناردشو»

### آموزش آشپزی



رب گوجه فرنگی، یک قاشق غذاخوری  
گوچه گیلیسی برای تزئین  
روش تهیه:

ابتدا سیب زمینی ها را با پوست آب پز کنید و بعد  
از پخته شدن، پوست آن را بگیرید و با چنگال له کنید.  
مقداری نمک، فلفل، آویشن و روغن زیتون یا کره روی آن  
بریزید تا سیب زمینی ها مزه دار شوند. سپس سیب زمینی  
ها را در کف ظرف مورد نظر تان پهن کنید و با فشار پشت  
قاشق، آن را صاف و یکدست کنید. بعد روی آن یک لایه  
نازک پنیر پیتزا بریزید. فر را با دمای ۱۶۰ درجه سانتی گراد  
روشن کنید تا گرم شود.

دهید. سپس مخلوط گوشت را روی سیب زمینی بریزید  
و خوب پهن کنید.  
ذرت و پنیر پیتزا را هم روی آنها بپاشید و در آخر برای  
تزئین گوچه ها را در چند جای مختلف روی پنیر قرار دهید.  
و ظرف را داخل فر گرم شده بمدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قرار  
دهید تا گراتن آماده شود.

## گراتن سیب زمینی آب پز

### مواد لازم:

سیب زمینی: ۸ عدد متوسط  
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم  
فلفل دلمه ای متوسط: ۲ عدد خرد شده  
پنیر پیتزا: به میزان کافی  
ذرت: ۵۰ قاشق غذاخوری  
نمک، فلفل و آویشن: به میزان کافی  
روغن زیتون یا کره: به اندازه لازم  
پیاز خرد شده: یک عدد کوچک

### عکس روز



بازدید نمایندگان مجلس از شهر حریره کیش

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۵	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۸	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۳
▼ ۲۶	▼ ۲۰	▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۱۹	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۲۵

### کودک و نوجوان

## هر آنچه که باید در مورد بازی درمانی کودک بدانید

بازی درمانی کودکان یکی از موثرترین روش های  
اجرائی است که برحسب تشخیص کارشناس انجام  
می شود، این روند اصول و مراحلش دارد که باید به  
درستی انجام شود. کودکان به طور غریزی از بازی برای  
برقراری ارتباط استفاده می کنند به همین خاطر بازی  
یکی از ابزارهای درمان محسوب می شود. مدام می بینید  
کودکان چگونه با بازی روابطشان را شکل می دهند و  
تجارب سخت و آسان کسب می کنند اما لازم به ذکر  
است بدانید بازی درمانی با بازی نرمل متفاوت است. در  
این بخش از نمانک به تعریف کلی بازی درمانی و اصول  
پایه این روش خواهیم پرداخت، در حقیقت هیچ نوع  
بازی برای کودکان خاص معرفی نمی شود بلکه قواعد  
اولیه را خواهیم گفت.

**حرکت به سمت واقعیت**  
افراد به طور طبیعی برای پیشرفت سازنده برنامه  
دارند محرکی درون همه ما برای شناخت پتانسیل ها  
وجود دارد مثل خلاقیت و میل به دانستن استقلا و  
مثمر نمیرود.

**اهمیت احترام در بازی درمانی کودکان**  
افراد نیازمند پذیرش احترام از سمت دیگران  
هستند و همانطور که کودکان رشد می کنند این  
نیازمندیها به نسبت عزت نفس تغییر می کند.  
ارتباط ما بین بازی

در حالی که تمرین ها و نظریه های مختلف در  
بازی درمانی استفاده میشود موضوع اصلی که آنها را  
با هم مرتبط می کند تجربه ها احساسات میل هاست.  
**تمرین بازی درمانی**  
کودکان در بازی می توانند بسیاری از تجارب را  
کسب کنند و آنها را به اجرا در آورند و امکان تغییر رفتار  
کودکان با بازی وجود دارد.  
**شنن بازی درمانی**  
شنن بازی شکل دیگر بازی درمانی است که در  
آن کودکان با اسباب بازی ها و انگشتان شنها جهان  
مینیاتسوری را طراحی میکنند، بعضی کودکان وارد  
بازی باشنن می شوند و بدون هدایت شروع به ساخت  
چیزهای می کنند شنن درمانی برای همه افراد با هر سن  
شغل و جایگاهی قابل استفاده است و نماد زندگی و  
مرگ و طبیعت را دریافت می شود کرد.  
**مراحل بازی درمانی:**  
بازی درمانی ابتدا با مصاحبه آغاز می شود به این  
صورت که ابتدا با والدین کودک در مورد اولین پیشرفت  
و عملکردان و مشکلی که دارد صحبت می کنند بیشتر  
درمانگرها برای اطمینان با کودک هم صحبت می کنند تا  
مشکل آن را متوجه شوند.  
**ارزیابی یکی از مراحل بازی درمانی**



# به مناسبت هفته تربیت بدنی و ورزش موسسه ورزش و تفریحات سالم کیش برگزار می کند:



**شطرنج**  
**ویژه آقایان و بانوان**  
تاریخ برگزاری  
۱ آبان ۹۹  
نحوه برگزاری: آنلاین  
اطلاع بیشتر و ثبت نام  
ماهینی ۰۹۱۲۶۱۱۴۸۵۹

**ژیمناستیک**  
**ویژه دختران و پسران**  
تاریخ برگزاری  
۳۰ مهر ۹۹  
نحوه برگزاری: مجازی  
اطلاع بیشتر و ثبت نام  
چراغی ۰۹۱۲۳۷۱۳۶۲۸

**سپک تاکرا**  
**ویژه بانوان**  
تاریخ برگزاری  
۲۹ مهر ۹۹  
نحوه برگزاری: مجازی  
اطلاع بیشتر و ثبت نام  
جهازی ۰۹۱۷۱۷۸۵۰۳۰

**پوش کاراته و خانواده**  
**ویژه بانوان**  
تاریخ برگزاری  
۲۹ مهر ۹۹  
نحوه برگزاری: مجازی  
اطلاع بیشتر و ثبت نام  
راستگو ۰۹۳۷۱۷۷۹۴۹۳

# هفته تربیت بدنی و ورزش گرامی یاد