

# 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  
بمجاز 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: ۴۴۴۹۶۶۹ - ۴۴۴۹۶۶۹ (۰۷)  
فکس: ۴۴۴۹۶۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای  
خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵-۷  
eghtesadekesh@yahoo.com

**باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث**  
**تاسقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید**  
دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا  
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش  
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰  
✓ صدور انواع بیمه نامه  
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید  
بیمه نامه  
هر چهره ای را بلبخند زیباتر می شود

بیمه نامه حوادث خانواده



به آسایش لبخند برزید

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۷ - طلوع آفتاب: ۵:۵۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۲ - اذان مغرب: ۱۸:۱۸

| کیش  | بندر عباس | قشم  | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۲۵ | ▲ ۲۸      | ▲ ۲۴ | ▲ ۲۵      | ▲ ۳۰  | ▲ ۲۶ | ▲ ۲۵      | ▲ ۲۶    |
| ▼ ۱۸ | ▼ ۱۵      | ▼ ۱۸ | ▼ ۱۶      | ▼ ۱۴  | ▼ ۱۱ | ▼ ۱۶      | ▼ ۲۰    |

دوشنبه ۲۵ اسفند ۱۳۹۹، ۱۴ شعبان ۱۵۰۱۴۴۲، ۲۰۲۱ مارچ ۲۰۲۱، شماره ۳۶۹۹ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته  
خواب دیدم ما را بریدند، و به کار خانه چوب بری بردند، آنکه عاشق بود  
پنجره شد، آنکه بی رحم، چوبه ی دار، از من اما، دری ساختند برای گذشتن...  
«پهل الوار»

**آموزش آشپزی "کتلت هندی"**

مواد لازم:  
گوشت چرخ کرده نیم کیلو  
سیب زمینی متوسط: ۲ عدد  
پیاز: ۲ عدد  
تخم مرغ: ۱ عدد  
آرد سوخاری: ۱ قاشق غذاخوری  
ادویه گرم ماسالا: ۱ قاشق چایخوری  
زیره نصف قاشق چایخوری  
پاپریکا: نصف قاشق چایخوری  
جعفری تازه: ۱ دسته  
فلفل قرمز: نصف قاشق چایخوری  
نمک، فلفل و زردچوبه: به میزان کافی

دستور پخت:  
سیب زمینی ها و پیازها را پوست بگیرید و بعد از شستن با رنده ریز رنده کنید. آب سیب زمینی و پیاز رنده شده را بگیرید. گوشت چرخ کرده را داخل کاسه ای بریزید و سیب زمینی و پیاز رنده شده را به آن اضافه کنید و هم بزنید. جعفری را به صورت سساطوری ریز و هم بزنید. بعد به این ترکیب آرد سوخاری هم اضافه کنید. تخم مرغ را جداگانه در ظرفی بشکنید و به آن ادویه گرم ماسالا، پودر پاپریکا، زیره و مقداری نمک، فلفل ها و زردچوبه اضافه کنید و خوب هم بزنید. بعد داخل داخل آن بریزید تا داغ شود. سپس به اندازه یک تخم مرغ از مایه کتلت بردارید و در کف دست به شکل گرد یا لوله ای حالت دهید. کتلت ها را داخل روغن سرخ کنید.



**عکس روز**

استقبال از نوروز ۱۴۰۰ با تخم مرغ های رنگی



عکس: میثم علاقمندان

## صنایع چوبی

# حلاج کیش

کلید سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه  
و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی  
درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61  
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲



**سبک زندگی**

**دوست آن باشد که گیرد دست دوست در پریشان حالی و درماندگی**

برخی از ویژگی های دوست واقعی:

دوست واقعی دوست واقعی یکی از موهبت های الهی است که می تواند نقش مهمی در زندگی هر فردی داشته باشد. یکی از مهم ترین انتخاب های زندگی هر فردی، انتخاب دوست است که این موضوع می تواند در زندگی او تأثیر بسزایی داشته باشد، اما نکته مهمی که در دنیای امروز، بیش از پیش به آن نیاز داریم انتخاب کردن و داشتن دوست واقعی است که می تواند حتی روند زندگی ما را دستخوش تغییرات بسیاری کند، به همین منظور این موضوع بسیار مهم است که در پرورش فرزندان، آنها را با شاخص مهم در شناسایی دوست، آشنا و آگاه کنیم. رویانوری جامعه شناس در رابطه با نقش مهم دوست خوب در زندگی اظهار کرد: دوست، مهم ترین عنصر در زندگی انسان محسوب می شود و چنانچه در کنار ما دوستان ناب و خالص باشند قطعاً می توان از

راه های نامموار زندگی با دلگرمی عبور کرد، اما نکته مهمی که در این میان وجود دارد این است که متأسفانه، بسیاری از افراد بزرگسال در شناسایی و انتخاب دوست واقعی ناتوان هستند و از سوی دیگر، بسیاری از ما از فقدان یک دوست دیگر و ویژگی های خوب و خصیصه های ناب رنج می بریم. وی با اشاره به برخی از ویژگی های دوست خوب بیان کرد: یکی از ویژگی های دوست خوب این

است که برای شما وقت می گذارد و در هیچ شرایطی شمارا تنها نمی گذارد و برطرف شدن مشکلات شما دغدغه خودش است و تمام تلاش را می کند تا بار مشکلات از روی دوش شما برداشته شود. این جامعه شناس تصریح کرد: از دیگر ویژگی های یک دوست خوب این است که در زمان های شادی و موفقیت دوست خود، او را همراهی می کند و از خوشحالی او خوشحال می شود و با

یکدیگر، موفقیت او را جشن می گیرند. نوری گفت: دوست خوب، کسی است که بدون اندازه گیری به دوست خود کمک می کند و هیچ چشم داشت و انتظاری از او ندارد که کمک و لطف او را برگرداند و با تمام وجود این کار را برای دوست خود انجام می دهد و هیچ گونه میزان و معیاری برای این منظور ندارد. وی ادامه داد: یکی دیگر از ویژگی های دوست خوب این است که با او می توان خود واقعی بود و در این میان، هیچ گونه تظاهری وجود ندارد و باید هر دو طرف، همان طور که هستند یکدیگر را بپذیرند، نه اینکه تظاهر به خوب بودن کنند. این جامعه شناس در پایان خاطر نشان کرد: انتخاب دوست واقعی سخت به دست می آید و تمامی افراد باید در داشتن این نعمت الهی هوشیار باشند، چرا که دوست خوب و واقعی نقش بسیار مهمی در زندگی هر فردی ایفا می کند.

**کودک و نوجوان**

**نصایح بد والدین به فرزندان**

نصیحت والدین همیشه با هدف مثبت و سازنده انجام می شود اما گاهی با نا آگاهی مسیر را اشتباه سپری می کند. اکثر والدین می خواهند که فرزندان در زندگی موفق باشند. در این مقاله ما نگرش هایی را به والدین خواهیم دید که به اعتقاد ما به اهدافشان کمک می کند. مطمئناً ممکن است که در مدت کوتاهی نتایج بدست آورید. در اینجا چند مورد از آسیب پذیر ترین موارد که در حال حاضر به فرزندانمان در مورد موفقیت می آموزیم چه چیزهایی باید جای آن ها به آن بیاموزیم؟

باید بگویم نگرش هایی که والدین دارند نصیحت فرزندانمان نمی دانند

**چیزهایی که ما به فرزندانمان می آموزیم به آینده تضرک کن!**

**چیزهایی که ما باید به آن ها بگویم: در لحظه زندگی کن!**

حتماً این کار سختی خواهد بود که دائماً در حال تمرکز کردن باشیم. محققان به ما نشان می دهند که ذهن های ما تمایل دارد تا ۵۰٪ از زمانی که ما بیداریم را به خود اختصاص دهند. زمانی که ذهن ما این تمایل را داشته باشد اغلب ما شروع به نگرانی در مورد آینده مان نمی کنیم که در نتیجه این عمل باعث ایجاد احساسات منفی می شود و استرس کل وجودمان را در بر می گیرد. تمرکز بیش از حد بر روی اینکه در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد و چه اتفاقی نخواهد افتاد عملکرد ذهن را مختل می سازد و همچنین توانایی های فکری ما را آسیب خواهد رساند.

اگر بچه های تان با یاد بگیرند که در لحظه زندگی کنند می توانند بهتر از پس کارها برآیند و احساس بهتری

خواهند داشت و زمانیکه آنها احساس شادی بیشتری کنند قادر خواهند بود که سریعتر یاد بگیرند. می توانند خلاقانه تر فکر کنند و راحتتر می توانند مشکلاتشان را حل کنند. حتی مطالعات نیز نشان می دهند که شادی ۱۰٪ بیشتر باعث می شود که فعال تر باشید در نتیجه انرژی مثبت باعث افزایش یادگیری شما خواهد شد. مطمئناً این خیلی خواهد بود که فرزندانمان برای کاری که انجام می دهند هدف داشته باشند.

**چیزی که شما به فرزندانمان میگویید: استرس اجتناب ناپذیر است - خودتان را راحت قضاوت قرار دهید.**

**چیزی که باید به فرزندانمان بگویید: استرس اجتناب پذیر است - سخت گیری نباشد.**

کودکان در سنین نوجوانی احساس اضطراب می کنند و احساس فشار سنگین انجام تکالیف مدرسه به بهترین نحو را دارند. این کار خیلی ناراحت کننده می باشد چرا که ما شاهد خودکشی در آنها هستیم. چون که ما زندگی خود را همچون زندگی بزرگسالان داریم به فرزندان و مدام می گوئیم که استرس یک چیز اجتناب ناپذیر است و باید استرس داشته باشند تا در زندگی شان موفق باشند.

در کل این سبک زندگی برای مدل دادن و فرم دادن زندگی آنها مناسب نیست ما می گوئیم که والدین نیستند ما آموزش دادن فرزندان خود مهارت های لازم را کسب کنند تا فرزندانمان در آینده دچار مشکل نشوند، برای کاهش استرس می توانیم کارهای چون مدیتیشن، یوگا و تنفس آزاد استفاده کنیم

تأثیرهای وارد شده بر ما کاهش یابند. با آموزش دادن این کارها به فرزندانمان نحوه هضم مسائل و استرس های را یاد می گیرند. حتی در اوقات فراغت مان افراد در جوامع غرب تمایل دارند تا عواقف مثبت و انرژی بخش را احساس کنند و این به این معناست که فرزندانمان برنامه هایی با فعالیت های اضافی دوست با تفریح هیچ مشکلی نیست خیلی هم خوب می باشد که انسان می تواند از لحاظ روحیه و انرژی بیشتر و مثبتی به دست آورد اما هیجان و استرس باعث بروز برخی مشکلات می شود که حل کردن آن یا فراموش کردن آن کار مشکلی خواهد بود.

تحقیقات نشان می دهد که مغز ما تمایل به رشد بیش از حد دارد پس شما با راهنمایی فرزندانمان بهتر می توانید آنها را پرورش دهید و ذهن آنها بهتر می تواند رشد و برنامه ریزی شود. کودکان برای پیدا کردن آرامش اغلب با کتاب می خوانند یا تمایل به بودن با دوستانشان دارند یا که به پیاده روی می روند یا زیر یک درخت دراز می کشند به آسمان خیره می شوند و حرکات ابرها را بررسی می کنند.

**چیزی که ما به فرزندانمان میگوییم: با قدرت خود عمل کنید.**

**چیزی که باید به فرزندانمان بگوییم: اشتباه کن و از اشتباهات درس بگیر.**

والدین تمایل دارند تا فرزندانمان را از طریق نقاط قوتشان و فعالیت هایی که می توانند از پس آن بر بیایند و جامعه و اطرافیان ششان معرفی کنند.

**کارکاتوره**

**شعر**

بازای و دل تنگ مرا مونس جان باش  
وین سوخته را محرم اسرار نهان باش  
زان باده که در میکده عشق فروشند  
ما را دو سه ساغر بده و گو رمضان باش  
در خرقة چو آتش زدی ای عارف سالک  
جهدی کن و سر حلقه رندان جهان باش  
دلدار که گفتا به توام دل نگران است  
گو می رسم اینک به سلامت نگران باش  
خون شد دلم از حسرت ان لعل روان بخش  
ای درج محبت به همان مهر و نشان باش  
تا بر دلش از غصه غباری نشیند  
ای سیل سرشک از عقب نامه روان باش  
حافظ که هوس می کندش جام جهان بین  
گو در نظر آصف جمشید مکان باش

**پرنندگان جزیره**

**مرغ مینا:**  
مرغ مینا پرنده ای کوچک است که توانایی تقلید صدا دارد و انسان ها از سالیان بسیار دور به پرورش و نگهداری از این پرنده علاقه مند بوده اند. تاریخ اهلی شدن آن چندان مشخص نیست اما به نظر می رسد که لا اقل سه هزار سال قبل این پرنده برای اولین بار در هندوستان اهلی شده باشد.



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه