

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۳۱
▼ ۲۴	▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۱۸	▼ ۱۴	▼ ۲۱	▼ ۱۹

همواره حامی توسعه فرهنگ
مطالعه کتاب و کتابخوانی
در جزیره کیش

برجای طلایی کیش

نمایشگاه کتاب کیش

کتاب کیش

۵۵٪ تخفیف

مکان: مرکز نمایشگاه هستی
پین المظلی کیش، جنب فودکاد
ساعت: ۱۶ تا ۲۳

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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekesh@yahoo.com

شنبه ۱۵ آبان ۱۴۰۰، ۳۰ ربیع الاول ۱۴۴۳، ۶ نوامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۴۴ (۱۲۲۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته
بزرگ ترین روز زندگی همه ما روزی است که مسئولیت تمام نگرش ها
و رفتارهایمان را تمام و کمال بر عهده بگیریم.
جان. سی. مکسول

آموزش آشپزی

دلمه سبزیجات؛ وعده جذاب پاییزی

مواد لازم:
بادمجان دلمه ای، فلفل دلمه ای رنگی
گوچه فرنگی درشت، پیاز: ۲ عدد
پیاز خرد شده: ۱ عدد
روغن: ۱ پیمانه
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذا
خوری
لپه پخته: ۲/۱ پیمانه
برنج: ۱ پیمانه
تره، جعفری، شوید، ریحان، مرزه و

ترخون: ۶ قاشق غذا خوری
طرز تهیه:
برای آماده کردن مواد داخل دلمه ها پیاز
را سرخ کنید، سپس زردچوبه و بعد
گوشت چرخ کرده را اضافه کرده و
خوب به همراه پیاز تفت دهید. سبزی
خرد شده را اضافه کنید. برنج نیم پز را
کنید مایه داخل دلمه ها آماده است.
دلمه فلفل و گوچه فرنگی: فلفل دلمه ای
و گوچه را شسته و سر آن را به شکل در

جدا کرده، داخل آن را خالی کنید. داخل
آنها را با مواد دلمه پر کنید.
دلمه پیاز: برای درست کردن دلمه پیاز
آن را پوست بگیرید و از یک سمت به
صورت عرضی یک شکاف عمیق بزنید
و در مقداری آب جوش و نمک پیاز را
قرار دهید تا کمی نرم شود. وقتی که پیاز
نرم شد آن را از آب جوش خارج کنید
و زیر آب سرد بگیرید. پیاز خنک شده
را از هم باز کرده ورقه ورقه کنید. داخل
هر ورقه را از مواد دلمه پر کرده و برگ
کنید مایه داخل دلمه ها آماده است.
پیاز را به شکل بقیچه یا لوله ای ببینید.
دلمه ها بریزید و اجازه دهید با شعله
ملایم حدوداً ۲ ساعت بپزد.

سبک زندگی

اهمیت توجه به همسر برای داشتن زندگی شاد

اگر به دنبال خانوادگی شاد و محیطی سالم در منزل
هستید، محبت و توجه را از همسرتان دریغ نکنید.
زن و مرد است. اگر به دنبال خانوادگی شاد و محیطی
سالم هستید، محبت و توجه را از همسرتان دریغ نکنید.
ابراز محبت به همسر بسیار حائز اهمیت است. گفتن
کلمه دوست دارم به همسر باعث دل بستگی بیشتری می
شود. بنابراین محبت خود را هم با گفتار و هم با رفتار
به همسرتان نشان دهید.
حمیدرضا پایامرادی روانشناس و استاد دانشگاه درباره
آسیب های توجه نکردن به همسر در زندگی مشترک
گفت: توجه، گستره وسیعی دارد. بعضی
اوقات توجه کم یا توجه زیاد، توجه های اشتباهی و یا
توجه در زمان های اشتباه می تواند تاثیرات مخربی در
زندگی مشترک داشته باشد.
وی با اشاره به استراتژی های پویا در روانشناسی بیان
کرد: این استراتژی مربوط به زمانی است که یکی از
زوجین به همسرش بگوید دوست دارم و همسر
مجید این جمله را از او درخواست کند و او پاسخ
دهد که یکبار گفته ام و تغییری در تو ایجاد نشده است
و زمانی که دوست ندانم می گویم که دوست ندارم.
در حقیقت پویایی در دوست داشتن با یک پنهان، لفظ
و یا رفتار خودش را نشان می دهد. هم خانم و هم آقا
باید محبت خودشان را به یکدیگر نشان دهند. خانم ها
و آقایان هر کدام موارد و انتظارات خاصی از یکدیگر
دارند، اما تفاوت های کلیدی بین خواسته های آنان
وجود دارد که نباید نسبت به آن ها بی تفاوت بود.
این روانشناس تصریح کرد: همه افراد دوست دارند به
خوبی از طرف شخصی که دوستشان دارند، شناخته
شوند و از طرفی دوست دارند که توسط آن فرد نیز
دوست داشته شوند. شاید با خودتان فکر کنید که

عکس روز

افتتاحیه نمایشگاه کتاب کیش

این عواملی که باعث شادی و یا خشم خودمان می شود
را باید در دفترچه داشته باشیم و به همسرمان ارائه دهیم.
این روانشناس درباره توجه کردن های نادرست گفت:
برخی از افراد در جمع به صورت افراطی به همسرشان
توجه می کنند. کسه این امر باعث به وجود آمدن دعوا
بین زوج های دیگر در آن مهمانی می شود. در صورتی
که در خانه به این اندازه به همسرش توجه و محبت
نمی کند. به همین دلیل بیشتر آقایان تمایلی به دورهمی
و مهمانی هسان دارند. زیرا مدام احساس می کنند در
حال اشتباه کردن هستند. یا آن طوری که همسرشان
می خواهد نمی توانند باشند. به این عوامل، مخصوصاً
خانم ها باید توجه بیشتری کنند.
وی افزود: در روایات هم آمده است که میزان ایمان، با
میزان محبت به زن ارتباط مستقیم دارد و هر قدر ایمان
زیادتر شود میزان عشق به زنان بیشتر می گردد. امام
صادق علیه السلام میزان محبت به اهل بیت را با عشق
به زنان می سنجد و می فرماید: «هر قدر محبت به اهل
بیت بیشتر باشد میزان محبت به زنان بیشتر است».
زوجین باید به یاد داشته باشند زندگی که از دواج کرده،
فقط مادر بچه ها نیست. پس هرگز از قرارهای عاشقانه
بین خود و همسرتان صرف نظر نکنید و این کار را
بی اهمیت نشمارید. انجام دادن فعالیت های مشترک با
یکدیگر می تواند روابط شما را مستحکم و شادتر کند.
این روانشناس تاکید کرد: در زندگی مشترک چیزی که
همسران از یکدیگر انتظار دارند توجه و محبت است.
برای حفظ و تقویت رابطه باید به همسر ابراز محبت
کرد. محبت و توجه، حد و مرزی نمی شناسد، اما هر
چیزی که از حد تعادل خارج شود، تبدیل به مشکل
در زندگی می شود. نه مردان و نه زنان، همسری که
دائم به آن ها توجه داشته باشد و آن ها را کنترل کند را
دوست ندارند.

آیین گشایش سومین نمایشگاه بزرگ کتاب کیش

عکس: جعفر همافر