

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ - طلوع آفتاب: ۶:۱۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۵ - اذان مغرب: ۱۸:۱۱



دوشنبه ۹ اسفند ۱۴۰۰، ۲۶ رجب ۱۴۴۳، ۲۸ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۲۴ (۱۳۰۸) دوره جدید - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

**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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۸ (۰۷)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۳ غربی  
 شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷  
 eghtesadekish@yahoo.com

**نکته**  
 اندیشیدن در زندگی مان نقش مهمی دارد. اندیشیدن به نگرش مان شکل می دهد.  
 با اندیشه مان می توانیم زندگی مان را دگرگون کنیم.  
**جی پی واسوانی**

| کیش  | بندرعباس | قشم  | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۲۵ | ▲ ۲۷     | ▲ ۲۵ | ▲ ۲۷      | ▲ ۲۹  | ▲ ۲۸ | ▲ ۲۷      | ▲ ۲۸    |
| ▼ ۱۸ | ▼ ۱۶     | ▼ ۱۹ | ▼ ۱۵      | ▼ ۱۸  | ▼ ۹  | ▼ ۱۴      | ▼ ۱۳    |

**آموزش آشپزی**  
**ساندویچ مرغ با سیب زمینی کبابی**  
**مواد لازم:**  
 سینه مرغ ۲ عدد  
 سیب زمینی تازه و کوچک ۷۰۰ گرم  
 پیاز قرمز کوچک ۱ عدد  
 پنیر موزارلا تازه ۴ ورقه  
 سس مایونز ۴ قاشق چایخوری  
 شاهی تازه به میزان کافی  
 نان همبرگر ۴ عدد  
 برگ های جعفری به میزان کافی  
 نمک و فلفل به میزان کافی  
 روغن زیتون ۳ قاشق سوپخوری  
 طرز تهیه:  
 پیاز و سیب زمینی را پوست گرفته و به شکل حلقه ای برش بزنید.  
 داخل سینی فر را چرب کنید و سیب زمینی ها و پیازها را داخل آن بچینید.  
 با روغن زیتون سیب زمینی و پیازها را چرب کنید. روغن زیتون و پیازها کمی نمک و فلفل بپاشید.  
 سینی فر را به مدت نیم ساعت داخل فر با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید.  
 در این مرحله سینه مرغ را که تکه کرده و استخوان و پوست آن را در آورید و از مرغ را روی آن قرار دهید.

**سبک زندگی**  
**اعتیاد اینترنتی، تله پنهان فضای مجازی است**  
 یک جامعه شناس گفت: وابستگی به فضای مجازی می تواند نوعی اعتیاد باشد، اعتیادی که همانند اعتیاد به مواد مخدر پیامدهای مخرب می دارد.  
 علیرضا شریفی یزدی روانشناس اجتماعی گفت: اگر مغز مورد اسکن قرار بگیرد، فعل و انفعالات در نتیجه اعتیاد به مواد مخدر با اعتیاد اینترنتی یکسان خواهد بود، البته برخی کارشناسان میسبان این دو تفاوت قائل هستند اما میتوان گفت عواقب این دو، تفاوت چندانی با یکدیگر ندارد.  
**شخصیت افراد بر روی میزان دل بستگی به فضای مجازی موثر است**  
 این جامعه شناس گفت: انسان هایی که تیپ شخصیتی پرهیزمدار و گوشه گیر دارند چون نمی توانند در عالم واقع ارتباط اجتماعی مناسبی داشته باشند به فضای مجازی روی می آورند در نتیجه به مرور زمان به این اعتیاد مبتلا می شوند یا کسانی که شخصیت وابسته و اعتماد به نفس کمتری نیز دارند از جمله افراد مستعد برای درگیری با این معضل هستند.  
 اینترنت به فضایی برای پناه گرفتن تبدیل شده است شریفی یزدی گفت: افرادی که در زندگی روزمره درگیر هستند و دغدغه های ذهنی مختلفی دارند بیشتر به فضای مجازی وابسته می شوند تا به نوعی برای مدت کوتاهی از مشکلات فاصله بگیرند یا سازی های آنلاین و رواج آنها مخصوصا زمانی که به جنبه های اقتصادی و کسب درآمد گره می خورد باعث می شود که افراد به طور روانی به این بازی ها وابستگی پیدا کنند.  
 به گفته این روانشناس ایجاد نوعی هیجان و ترشح هورمون هایی مانند اندروفین و دوپامین از جمله عوامل موثر بر دل بستگی به فضای مجازی هستند، برخی افراد نیز نوعی وسواس به کسب اطلاعات و



شکوفه های بهاری در زمستان - پوریا پاکیزه

**عکس روز**  
 سبک نسبت به یکدیگر فاصله زیادی پیدا می کنند و در نتیجه پیوندهای عاطفی کم می شود.  
**راه مقابله با اعتیاد اینترنتی چیست**  
 شریفی یزدی گفت: ترسیم راهی درست برای گذران اوقات فراغت همانند طبیعت گردی، کتابخوانی و یا گسره درمانی و انجام بازی های گروهی میتواند وابستگی را کاهش دهد. توجه به روابط دوستی و خانوادگی و حتی گردش در سطح شهر از عوامل مهم دیگر برای مقابله با اعتیاد اینترنتی هستند. افراد باید سعی کنند استعداد و ذوقی درونی خود را شناسایی کرده و به دنبال آن رقان باشند تا فرصت های خود را با فضای مجازی تلف نکنند.  
 در برخی کشورها مانند چین و استرالیا برای سبک زندگی سالم کمپ هایی برای ترک اعتیاد اینترنتی برپا شده است که سعی می کنند افراد را از فضای مجازی دور نگه دارند و با جنبه های مفید زندگی آشنا کنند.

**پانیز**  
 مرکز خرید بین المللی  
**خریدت رو شیرین کن!**  
**ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم**  
**پانیز، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش**  
**جزیره کیش بلوار فردوسی**  
 ما را در اینستاگرام دنبال کنید  
 @panizmall  
 www.panizmall.com  
 اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰

**کودک و نوجوان**  
**کاهش تحرک در کودکان با شیوع کرونا**  
 یک روانشناس گفت: به دلیل شیوع کرونا و در خانه ماندن کودکان فعالیت های حسی حرکتی آنها کاهش یافته و با موجی از کودکان با مشکلات یادگیری مواجه هستیم.  
 یک روانشناس گفت: مهارت های درکی حرکتی نقش بسیار پایداری در مسئله یادگیری دارند. این مهارت ها به دستمای از مهارت های حرکتی اطلاق می شود که به فرد کمک می کند تا اطلاعات حسی را با شناخت بیشتری درک کند و او را قادر می سازد تا با توجه بیشتر بر مهارت های حرکتی مورد نظر به هدف برسد.  
 به گفته عارفه جوانبخت انسان برای زندگی در محیطی که پویاست نیازمند آن است که به طور صحیح اطلاعات حسی را از محیط دریافت، درک و پردازش کرده و پاسخ حرکتی مناسب را به محرک های موجود دهد. یکی از ملزومات بروز پاسخ حرکتی صحیح از سوی فرد درک صحیح از محرک هاست. محرکات از طریق گیرنده های حسی به پیام عصبی تبدیل شده و مورد پردازش قرار می گیرد.  
 او گفت: تمرینات حسی - حرکتی می تواند فرایند درک و مسیرهای مربوط به مراکز مرتبط در مغز را تقویت کند و به بهبود یادگیری افزایش سرعت عمل، توجه و تمرکز و هماهنگی های بدنی دوطرفه و چشم و دست منجر شود. تمرینات حسی - حرکتی شامل ورزش های هوازی، بالا و پایین رفتن از پله، حرکت روی تخته تعادل، حرکت کردن در مسیرهایی با نشانه ها و اشکال مختلف است.  
 این روانشناس می گوید: در تمرینات هوازی تمام حواس بینایی، شنوایی، لامسه، حس عمقی، و حس تعادلی درگیر می شوند و مغز در حین انجام فعالیت، این اطلاعات را ادغام، بررسی و پردازش کرده و بعد از تطابق سازی با تجربیات گذشته پاسخ حرکتی مناسب را می دهد.  
 به گفته جوانبخت در چند سال اخیر و با شیوع کرونا و افزایش دغدغه های فکری والدین و در خانه ماندن کودکان عدم تحرک افزایش یافته و به دنبال آن

**قوانین جهانی موفقیت**  
**۳۹. قانون توجه**  
**اگر شما چیزی را دوست دارید، به آن توجه می کنید و برای شما بسیار مهم و بارز می باشد.**

**امیرحسام کشفی**  
**شاعر کیشوند**  
 این آسودگی رد پایت است که می رود...  
 از چشم های من تا گونه های عکس!  
 برعکس...  
 شاید می شد پوشید زخمت تابستان را و تو باشی پتوی کجی باشد نسیم هم صدای ما باشد دیگر نمی گویم!  
 فکر نکنید خیال بافی می کنم! تنها صدای قدم های اوست که بر زبان مردم شهر می رود و می آید و ساختمان ها را شیدا می کند. برعکس...  
 این آسودگی رد پایت است که می رود...  
**از کتاب: اشک ماهی ها**

**کاریکاتور**  

 نگار

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