

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۵ - اذان مغرب: ۱۸:۱۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۲۹	▲ ۳۱
▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۲۱



برنامه سینمالبخند کیش

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی  
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
پا 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 - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷)  
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۶۵۶  
eghtesadekesh@yahoo.com

چهارشنبه ۱۳۰۰/۱۲/۱۸  
شهر گریه ها ..... ساعت ۱۸:۰۰  
منصور (ایگان) ..... ساعت ۲۰:۰۰  
آپاچی ..... ساعت ۲۲:۰۰

چهارشنبه ۱۸ اسفند ۱۴۰۰، ۶ شعبان ۱۴۴۳، ۹ مارچ ۲۰۲۲، شماره ۳۹۲۹ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

به خطاهایمان اعتراف کنید؛ گاندی همیشه خود را یک انسان معمولی می دانست که خطا و اشتباه نیز داشت. او معتقد بود قویترین ها ممکن است ضعیف عمل کنند و عاقل ترین ها اشتباه کنند. این مهم است که بتوانیم به خطاهایمان اعتراف کنیم و قدم هایمان را اصلاح کنیم.

آموزش آشپزی

## اسموتی توت فرنگی؛ نوشیدنی روزهای نوروز



مواد لازم:  
توت فرنگی ۲۵۰ گرم  
شیر ۴ پیمانه (۶۴۰ گرم)  
ماست یک و نیم پیمانه (۲۰۰ گرم)  
طرز تهیه:  
به دلیل این که توت فرنگی ها را با پوست استفاده می کنیم لازم است که حتما قبل از مصرف آن ها را با دست عفونی کنیم. توت فرنگی ها را به مدت ده دقیقه در محلول سرکه، آب و کمی نمک قرار دهید و بعد کاملاً آب کشی کنید. سر آن ها را جدا کنید. سپس آن ها را به چند قسمت خرد کرده و داخل مخلوط کن بریزید. اگر مخلوط کن در دسترس ندارید از گوشت کوب برقی و یا دستی برای پوره کردن این میوه استفاده کنید. پس از آماده شدن این پوره آب دار شیر و ماست را به آن اضافه و مخلوط کنید. بافت اسموتی باید یک دست و منجمد باشد. پس تا زمانی از مخلوط کن استفاده کنید که این مواد بیش از حد رقیق نشود. اسموتی شما حاضر است. اگر از اسموتی های با طعم شیرین

بیشتر لذت می برید به جای ماست می توانید از خامه شیرین و سفید قنادی استفاده کنید. یک قاشق ماست شیرین به ۲۰۰ گرم خامه قنادی اضافه کنید و آن را هم بزنید تا رقیق تر شود. کودکان معمولاً میانه بهتری با این طعم اسموتی دارند.

اسموتی را در لیوان های پایه بلند بانی قطور تر سرو کنید.

برای تزئین اسموتی می توانید از تکه های توت فرنگی و اسمارت تیز های رنگی کوچک استفاده کنید.

عکس روز



زیبایی اسکله بندر بريس در شرق چابهار - عادل باخدا

## چرا باید از قدرت قدرانی در روابط زناشویی استفاده کنیم؟



اگرچه ممکن است گفته شود که قدرانی فقط در یک ازدواج سالم ریشه می گیرد، اما می تواند به سلامت آن رابطه نیز کمک کند. زن و شوهری که هر روز به خاطر همه مسائل کوچک یا بزرگ از یکدیگر قدرانی می کنند، در نهایت فرهنگ قدردانی را در ازدواج خود شکل می دهند. این موضوع برای شاد و راضی ماندن یک زن و شوهر و موفقیت ازدواج آنها بسیار مهم است. معمولاً فصل هایی در یک رابطه وجود دارد که در آن شکر کاه دلایلی مانند استرس کاری، قدرانی خود را ابراز نمی کنند. زندگی شلوغ می شود و همه درگیر وظایف خود می شویم. در این دوران است که اغلب متوجه نمی شویم که همسرمان به ما کمک می کند و زندگی ما را آسان تر می کند.

البته انتظار می رود که به دلایل مختلف برای مدت کوتاهی این اتفاق بیفتد، اما وقتی این عدم قدرانی به یک عادت دائمی تبدیل شود، می تواند برای رابطه زناشویی فاجعه آمیز باشد. قدرانی را باید احساس کرد، ابراز کرد و متقابلاً جبران کرد. در این گزارش روش هایی عنوان شده است که با پیروی از آنها می توانید ازدواج خود را متحول کنید.

وقتی همسرتان کارهای خاصی را برای شما انجام می دهد، مهم است که آنها را درک کنید. شما باید از نظر شناختی درک کنید که همسرتان کاری برای زندگی شما انجام داده است خواه این کار کوچک باشد یا بزرگ. اما اگر موفق به درک نشدید و قدرانی در این خصوص انجام ندادید، به این معنی است که آنها را ساده انگاشته اید و در یازده همسر شما متوجه این موضوع می شود و دیگر کاری برای شما انجام نمی دهد. حرکات کوچکی مانند آماده کردن غذای مورد علاقه شما برای شام، یا انجام دادن وظایف شما و یا حتی شاید کاربرد بزرگتری مانند برنامه ریزی سفر برای تولدتان را باید به عنوان حرکات محبت آمیز همسرتان تشخیص دهید. اگر چه ممکن است همسر شما با انجام همه این کارها به دنبال ستایش نباشد، اما اگر به سادگی

از زحمات وی قدرانی کنید، خوشحال می شود و این کار باعث افزایش عشق و احساس قدرانی در میان زوج می شود.

اگر تلاش شریک زندگی خود را درک می کنید، به همان اندازه مهم است که قدرانی خود را نسبت به وی ابراز کنید. شما باید روش های معناداری را برای ابراز قدرانی پیدا کنید که اطمینان حاصل شود، همسرتان آن را می شنود. برای این موضوع، کلمه «متشکرم» می تواند کمک بزرگی باشد. گفتن این کلمه ساده یا نوشتن آن به صورت یک یادداشت کوچک، روش عالی است که به همسرتان می فهماند که برای هر کاری که برای شما انجام می دهد، از او قدرانی می کنید. به طور مشابه، تعریف و تمجید نیز می تواند بسیار مفید باشد و کاری آسان است که زمان زیادی نیز نمی برد. گفتن جملاتی به سادگی «شام عالی بود» یا «امنون که ماشینم را شست» می تواند به شما کمک کند تا رابطه خود را تقویت کنید. علاوه بر اینکه همسر باید کارهای شریک زندگی خود را درک کرده و قدرانی خود را ابراز کند، کلید

کودک و نوجوان

## فواید و مضرات خمیر جادویی برای کودکان



خمیر اسلامی یا خمیر جادویی، یک وسیله بازی برای کودکان است که به خاطر رنگ های شاد بسیار برای کودکان را ترغیب به استفاده از آن می کند. بسیاری از والدین از ابهاماتی در خصوص فواید و مضرات اسلامی دارند که در مطلب پیش رو به آن پرداخته ایم.

اسلام چیست؟  
اسلام یک محصول در رده اسباب بازی است که اولین بار توسط شرکت متل ساخته شد. اسلامی ماده ای خمیری که حالت ژله ای دارد و برای پرورش خلاقیت کودکان از آن استفاده میشود. این خمیر به خمیر جادویی شهرت دارد و کودکان میتوانند به راحتی با آن اشکال و اجسام مختلفی درست کنند.

فواید اسلامی  
۱- استفاده از اسلامی برای تقویت سیستم عصبی کودکان  
هنگام بازی کودکان با خمیر ژله ای اسلامی دست مغز دوم انسان است. یاد حرکت کند و ایده ها از مغز دریافت نماید و خمیر را به شکل همان ایده در بیاورد. در این بازی به دلیل تحریک حسی لامسه، سیستم عصبی مغز عملکرد بهتری خواهد داشت.

۲- اسلامی به تقویت عضلات دست کمک میکند استفاده از اسلامی و ورزش خوبی برای عضلات دست به حساب می آید و برای تقویت عضلات و ماهیچه های دست بسیار مناسب است.

۳- اسلامی باعث نشاط و سرگرمی میشود بازی با اسلامی باعث سرگرمی و نشاط می شود و همچنین باعث کاهش تنش و استرس روزانه می شود.

۴- اسلامی به شکوفایی استعداد و خلاقیت کودکان کمک خواهد کرد اسلامی به درک بهتر مفاهیمی مانند نرم، سفت، سبک، سنگین، گرم، سرد به کودکان کمک می نماید و همچنین باعث شکوفایی استعداد کودکان میشود.

۵- بازی با اسلامی و درمان پارکینسون

<p><b>قوانین جهانی موفقیت</b></p> <p>۴۳. قانون هویت</p> <p>یکی از مشکلات در روابط این می باشد که شما مسائل را بیش از حد شخصی و حساس کنید. شما با داشتن یک نگرش عینی و واقع بینانه همراه با غیر شخصی کردن مسائل میتوانید به بهترین رابطه دست پیدا کنید.</p>	<p><b>سهراب سپهری</b></p> <p>خانه دوست کجاست؟ در فلک بود که پرسید سوار آسمان مکنی کرد رهگذر شاخه نوری که به لب داشت به تاریکی شن ها بخشید و به انگشت نشان داد سپیداری و گفت ترسیده به درخت کوچه باغی است که از خواب خدا سبز تر است و در آن عشق به اندازه پرهای صدف آبی است میروی تا نه آن کوچه که از پشت بلوغ سر به در می آرد پس به سمت گل تنهایی می پیچی دو قدم مانده به گل پای فواره جاوید اساطیر زمین می مانی و تو را ترسی شفاف فرامی گیرد در صمیمیت سیال فضا، خش خش می شوی: کودکی می بینی رفته از کاج بلندی بالا چوچه بردارد از لانه نور و از او می پرسی خانه دوست کجاست؟</p>	<p><b>کاریکاتور</b></p>
--	---	-------------------------

# حلاج

## شرکت صنایع چوبی

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش  
کلید سفارشات MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل  
☎ ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲  
🏠 جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز  
صنعت ششم - پلاک R۶۱

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