

# اقتصاد کیش

روزنامه

دعای روز پنجم ماه مبارک رمضان  
بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ  
اللّٰهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَغْفِرِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ  
القَاتِنِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ اَوْلِيَاكَ الْمُقْرَبِينَ بِرَأْفَتِكَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ  
خدایا، فرارده مرا در این ماه از آموزش جویان و از بندگان شایسته فرمان بردار و از اولیای مقربیت (دوستان نزدیکت)، به مهربانی خودت ای مهربان ترین مهربانان.

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 (۰۷۸)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۳ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷  
eghtesadekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱ - طلوع آفتاب: ۶:۳۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۴ - اذان مغرب: ۱۹:۳۱ - پنجشنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۱، ۵ رمضان ۱۴۴۳، ۷ آوریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۳۷ (۱۳۲۱) دوره جدید، استثنائاً ۸ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته  
اگر می خواهید شجاعان را بیابید، کسانی را جستجو کنید که قادر به بخشدن هستند و اگر می خواهید قهرمانان را بیابید، کسانی را بجویید که قادرند در مقابل نفرت عشق بورزند.  
بهاگاوادگیتا

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۲۹	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۳	▲ ۳۶
▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۲۳

آموزش آشپزی  
حلواسه آرد مجلسی؛ دسر شیرین افطاری

شکر به خوبی در این مواد حل شده و شهد حلو آماده شود. پیش از زمان قل زدن و جوش آمدن قابلمه را از روی حرارت بردارید. آرد سفید را در قابلمه الک می کنید و ۵ دقیقه آن را تفت می دهید. سپس آرد برنج و آرد نخودچی را به نوبت اضافه می کنید و ۵ دقیقه تفت می دهید. هر سه آرد دوباره الک می کنید. سپس روغن را اضافه کرده تا اندازه ای تفت می دهید که این مواد به رنگ طلایی در بیایند. مواد را از روی حرارت بر می دارید و در مرحله بعد کم کم شهد و زعفران را اضافه و کامل یک دست می کنید. حلو را دوباره روی حرارت قرار می دهید و تا ۵ دقیقه تفت می دهید. حلو نباید خشک داشته باشد و با کمی چسبندگی دست شدن آن می شود.

مواد لازم:  
آرد سفید ۱۲۵ گرم  
آرد برنج ۱۲۵ گرم  
آرد نخودچی ۱۲۵ گرم  
شکر ۳ لیوان فرانسوی  
آب و نیم لیوان  
۱ لیوان  
یک سوم لیوان  
گلایب ۲۰ الی ۲۵ گرم  
کره ۲۰۰ گرم  
زرغن  
طرز تهیه:  
آب و شکر و گلایب را روی حرارت قرار می دهید تا

کودک و نوجوان  
شستگی نوجوانان را چگونه درمان کنیم

متوجه بی نظمی نمی شود. تحقیقات نشان می دهد این امر به دلیل نحوه تنظیم مغز نوجوان است. بخش های مختلف مغز نوجوان از طریق سیناپس های (سلول های عصبی) به یکدیگر متصل می شوند. این سلول های عصبی، یک ماده چرب به نام میلین است که در طول زمان ایجاد می شود. اتصال مجدد فرایند مغز نوجوانان ۱۲ سال (بین ۱۰ تا ۱۲ سالگی) طول می کشد و از پشت مغز شروع می شود و به آرامی جلو می رود. آخرین تکه های مغز نوجوان که باید به هم متصل شوند، قشر پیشانی هستند، جایی که پیش، همدلی، ریسک پذیری و توجه و برنامه ریزی کنترل می شود. این بدان معناست که سازماندهی و آراستگی برای بیشتر نوجوانان اولویت بالایی ندارد. آن ها چیزهای دیگری برای نگرانی دارند. نوجوانان نامرتب هستند زیرا نمی توانند به طور مؤثر از قبل برنامه ریزی کنند. مغز آن ها هنوز آینده نگری شناختی برای برنامه ریزی مرتب کردن اتاق خود را ندارد، به همین دلیل آن ها اصلاً متوجه بی نظمی و آشفتگی نمی شوند.

\*\*\* ریشه بی نظمی نوجوان، کودکی اوست  
دکتر حورایی دلیل بی نظمی نوجوانان را نشأت گرفته از دوره کودکی می داند و می گوید: «اینکه بی نظمی نوجوان را به همسوزن ربط بدهیم و بگوییم کودک به محض ورود به دوره نوجوانی نامنظم می شود و تا قبل از نوجوانی مرتب و منظم بوده، غیر ممکن است. چرا که بی نظمی و شستگی در دوره نوجوانی نشأت گرفته از دوره کودکی است.»

این روانشناس تربیتی با اشاره به نقش تربیتی والدین در دوره کودکی اظهار می کند: «والدین در دوره کودکی، کودکان را مسئولیت پذیر تربیت نمی کنند و همه مسئولیت های کودک را به بهانه اینکه کودک است، گناه دارد، نمی تواند... خودشان انجام می دهند. کودک در سن پیش دبستانی از مدرسه برمی گردد می بیند اتاقش مرتب است، دوباره اتاقش را به هم ریخته می کند و فردا از مدرسه برمی گردد باز می بیند اتاقش مرتب است؛ در واقع والدین از سر دلسوزی و وسواس کامل بودن سعی می کنند مسئولیت های کودکشان را بر عهده بگیرند و این کار آرام آرام کودک را به این سمت می برد که تمام کارهایش را روی دوش والدین می اندازد؛ بنابراین، عدم مسئولیت پذیری و نامرتب بودن در دوره نوجوانی ناشی از خطاهای رفتاری والدین در دوران

عکس روز  
بهبودن شرح...

سبک زندگی  
برای مدیریت استرس خود بنویسید...

نگرانی، استرس، اضطراب و سردرگمی رهایی می کند. این نوع نوشتن هیچ نیازی به سبک ادبی خاص یا املا صحیح ندارد زیرا کسی قصد ندارد آنها را نقد کند بلکه صرفاً روایتی است از شرایط روحی خود همانند درد و دل کردن با یک مشاور عمل می کند. شما در این فرآیند همانند یک خبرنگار مشکلات روح و روان به نام "نوشتن درمانی" پرداخته شده است. در این تکنیک می توانید با نوشتن افکار، احساسات و نگرانی های خود، به آرامش جسم و روح خود کمک کنید.

نوشتن درمانی چیست  
نوشتن درمانی همانند ورزش کردن است؛ امسانه برای جسم انسان بلکه ورزشی است که ما را از

نوین، نیازی نیست منتظر وضعیت ایده آل نوشتن باشید. اما اینکه کارتان را با کسی اشتراک بگذارید به خودتان بستگی دارد، نوشتن درمانی یک فرآیند عمیقاً شخصی است و اینکه فقط برای شما عمیق و معنادار باشد.

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

قوانین جهانی موفقیت  
۵۰. قانون انتخاب  
هر کاری که می کنیم، هر کجا هستیم و هر کس هستیم به دلیل انتخاب و تصمیم های ما بر اساس ارزش های غالب در آن لحظه می باشد. حتی هیچ کاری نکردن نیز میتواند انتخاب درستی باشد.

شهریار  
خجل شدم ز جوانی که زندگانی نیست به زندگانی من فرصت جوانی نیست من از روزی هستی به جان شدم بیزار خدای شکر که این عمر جاودانی نیست همه بگریه ابر سیه گشودم چشم در این افق که فروغی ز شادمانی نیست به غصه بلکه به تدریج انتحار کنم دریغ و درد که این انتحار آتی نیست نه من به سلیبی خود سرخ میکنم رخ و بس به بزم ما رخی از باده ارغوانی نیست بین به جلد سگ باسپان چه گر گانند به جان خواجه که این شیوه شبانی نیست ز بلبل چمن طبع شهریار افسوس که از خزان گلشن شور نغمه خوانی نیست

کاریکاتور  
A cartoon illustration showing a person sitting at a desk with a laptop, surrounded by various symbols of stress and anxiety, with a large red 'X' over the scene.

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