

# اقتصاد کیش

روزنامه

**اقتصاد کیش**  
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اسحق ارزانی  
 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 - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ ریحان ۱۷۱۷-۶۲۰۷۱۷  
 eghtesadekish@yahoo.com

**عمارت رستوران**  
**رستوران سنتی عمارت کیش**  
 (با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس) **«رستوران سراسر مزیزه»**  
 @emarat.restaurant.kish  
 @emarat.restaurant.kish  
**پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس**  
 ۰۷۶۴۴۴۳۳۳ - ۰۹۳۴۷۴۸۹۶۲۳ - ۸ - ۰۷۶۴۴۴۳۳۳  
 ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب

سه شنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۱، ۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۱۸ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۵۹ (۱۴۴۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۹ - طلوع آفتاب: ۵:۵۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۳ - اذان مغرب: ۱۷:۴۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۵	▲ ۴۱	▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۹
▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۲۴

نکته  
 سه چیز برای شاد بودن حیاتی است:  
 کاری برای انجام دادن، کسی برای دوست داشتن و امید به فردای بهتر ...

**آموزش آشپزی**  
**قزل آلای توری**  
**مواد لازم:**  
 ماهی یک عدد  
 سیب زمینی (ورقه شده) ۲ عدد  
 آبلیمو ۳ قاشق غذا خوری  
 روغن زیتون ۱/۴ پیمانه (لیوان)  
 زعفران آب کرده (غلیظ) یک قاشق چای خوری  
 سیر (پوره شده) ۲ حبه  
 سبزیجات (برای تزئین و اختیاری) به مقدار لازم  
 رب انار به مقدار لازم  
 نمک و فلفل و زردچوبه به مقدار لازم  
 لیموترش ورقه ای یک عدد

طرز تهیه:  
 برای تهیه ماهی قزل آلای توری خانگی ابتدا درون یک کاسه نمک را همراه با فلفل و پوره سیر مخلوط کنید، سپس زردچوبه آبلیمو و نصف روغن زیتون را همراه با زعفران به این مواد اضافه نمایید، حالا روی پوست ماهی و داخل شکم آن را مرینیت کنید.  
 ماهی را برای مدت زمان ۶۰ دقیقه درون یخچال قرار دهید تا حسابی ادویه ها به خورد گوشت ماهی برود.  
 حالا سینی فر را با ورقه های فویل بپوشانید سپس روی فویل را چرب کرده و بر روی آن سبب زمینی های ورقه شده را بپخش کنید.  
 در مرحله بعد سطح روی سبب زمینی ها را هم چرب کنید و پس از آن قیله ماهی را روی سبب زمینی ها قرار دهید. با انجام دادن این ترند شما از چسبیدن خوراک

## کودک و نوجوان

**این کودکان در معرض لکنت زبان قرار دارند**



به عنوان والدین طبیعی است که نگران رشد گفتار فرزند خود باشید اما باید بدانید که شروع حرف زدن در کودکان متفاوت است؛ برخی زود شروع به حرف زدن می کنند و برخی دیر. کودکان در سن ۲ تا ۵ سالگی غالباً هنگام صحبت کردن، ناروانی را تجربه می کنند و برخی صداها و کلمات را شبیه تلفظ می کنند. همچنین گاهی کودک هنگام صحبت کردن، صداها خاصی را تکرار می کند و به نظر می رسد که در صحبت کردن مشکل دارد. این مسائل اغلب برای والدین نگران کننده است اما آیا جای نگرانی وجود دارد یا لکنت زبان در یک سن خاص طبیعی است؟

دکتر ملک نیامی گوید عوامل زیستی ایجاد لکنت شامل عوامل ژنتیکی یا وراثتی و عوامل مادرزادی می شود: «کودکانی که در خانواده ای متولد می شوند که اعضای خانواده در بزرگسالی لکنت زبان دارند، احتمال بروز لکنت در آن ها بیشتر است. گاهی لکنت به دلیل بیماری، ضربه فیزیکی یا عوامل روان شناختی ایجاد می شود. همچنین اگر در زمان تولد مشکلی برای نوزاد ایجاد شود سبب بروز لکنت خواهد شد.»

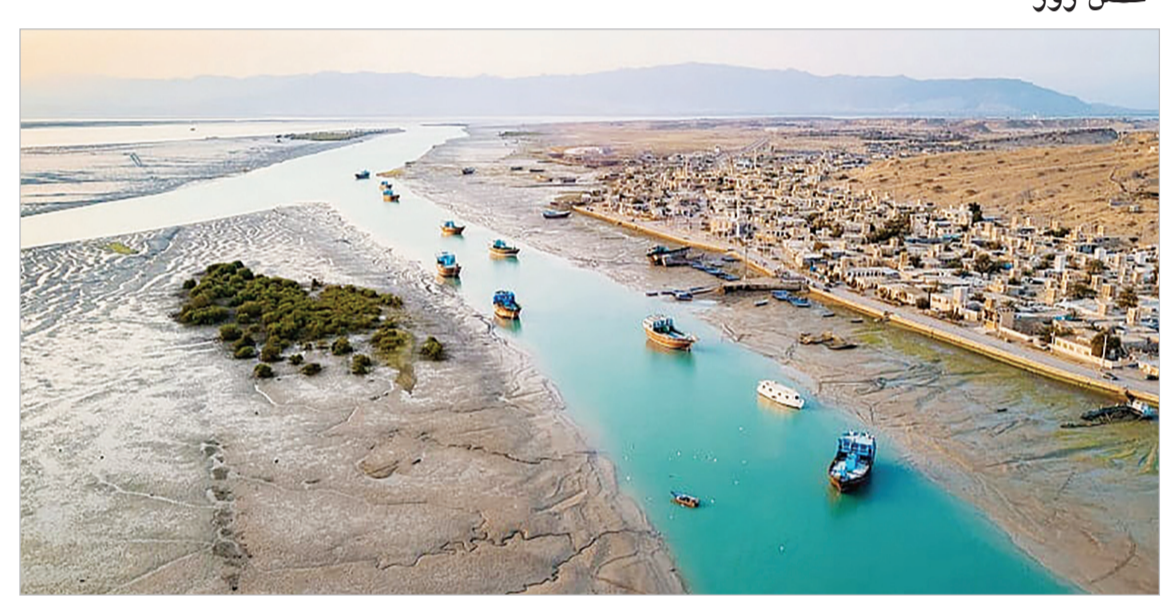
به گفته این روانشناس تربیتی، عوامل روان شناختی از جمله عوامل مهم ایجاد لکنت هستند: «وقتی کودک دچار ترس و اضطراب فرا تر از توان و تحمل خود می شود، لکنت زبان پیدا می کند. محیط هایی که کودک شما از آن می ترسد یا از افراد خاصی که موقع مواجه شدن با آن ها احساس امنیت نمی کند می ترسد، لکنت بروز پیدا می کند. در خانواده هایی که هر دلیلی مادر و پدر از هم جدا شده اند می تواند محیط زندگی کودک را ناایمن کرده و فرزند طلاق دچار لکنت شود؛ بنابراین، بحث فضای امن بسیار مهم است. ما بیشتر در سن ۷ الی ۱۰ سالگی دقیقاً زمانی که کودک وارد مدرسه می شود شدت بروز لکنت را در کودکان دیدیم. اگر این مشاهده کنیم»

به گفته ملک نیامی شرایطی که کودک دچار لکنت می شود بعضاً متفاوت است: «استرس گاهی اوقات می تواند لکنت زبان را بدتر کند. به همین دلیل، صحبت کردن در مقابل گروه یا صحبت کردن با تلفن می تواند شرایط را تشدید کند. با شروع مدرسه استرس کودکی که دچار لکنت است بیشتر می شود چون از محیط هایی که در مرکز توجه هستند مثل خانواده وارد محیط هایی می شوند که مقدار توجه به آن ها بسیار کمتر خواهد بود.»

ملک نیامی گوید: «کودکان اغلب در زمان رشد گفتار یعنی بین ۷ تا ۱۳ سالگی دچار لکنت زبان می شوند که بین چند هفته تا چند ماه از بین می رود اما کودکانی که دارای لکنت هستند با شروع مدرسه به دلیل ورود به مکان جدید دچار شدت در لکنت زبان می شوند.»

افزودن مبتلا به لکنت زبان، کلمات یا هجاهای طولانی تر از حد معمول بیان می کنند یا به عبارت بهتر می کنند؛ ملک نیامی در باره توضیح می دهد: «انواع لکنت زبان به دو دسته کلونیک و تونیک تقسیم می شود. در کلونیک

**عکس روز**  
**روستای لافت هرمزگان**



## سبک زندگی

**عشق به خود و مراقبت از خود چیست؟**



عشق به خود یعنی خودتان را بدون هیچ شرطی قبول کنید، خودتان را ببخشید و برای کسی که هستید، احترام قائل شوید. در ادامه چند راه عملی برای به کارگیری آن مرور کنیم:

- تصمیمات خوب بگیری: البته زندگی به خودی خود سخت است، بنابراین باید مراقب تصمیم گیری هایی بود که به نوبه خود بر کیفیت زندگی شما تأثیر می گذارد. برخی از تصمیم های می تواند پیامدهای کیفیت زندگی مانند وضعیت مالی، سلامت روانی و جسمی و کیفیت روابط را کاهش دهند و در مقابل برخی تصمیم های دیگر می توانند آن ها را بهبود بخشند.
- وقتی خود را دوست دارید و از آن مراقبت می کنید، تصمیمات استراتژیک می گیرید که کیفیت زندگی شما را بهبود می بخشد و از آن محافظت می کند، و تلاش می شود، باعث خود بیزاری و خود ویرانگر است.
- تعیین مرزهای بزرگ: مرزها قوانینی هستند که از شما در برابر هر چیزی که ممکن است کیفیت زندگی خارج از دایره شما را کاهش دهد (چه عمدی یا ناخواسته) محافظت می کند. مرزها به دیگران اطلاع می دهند که چه چیزی برای شما مناسب است و چه چیزی مناسب نیست. به بیان ساده، مرزها شریعتی هستند که باعث می شوند در تعامل با شما احساس راحتی کنیم، اگر این

شرایط شکسته شود، رابطه ما سطحی با قطع می شود. وقتی در ایجاد و اجرای مرزها شکست می خوریم، به خود اجازه می دهیم با تجربیات بدی در زندگی خود مواجه شویم.

اغلب منجر به احساس ناامیدی و رنجش می شود که در روانشناسی، زندگی اجتماعی و ظاهر شما در جامعه تأثیر منفی می گذارد. تعیین حد و مرز برای دوست داشتن و پرورش خود با گفتن به دیگران "من به شما اهمیت می دهم، اما از خودم نیز مراقبت می کنم" است.

**تیام رایان کیش**  
 ارائه کننده راهکارها و تجهیزات ارتباطی مخابراتی، فناوری اطاعات  
**سرویس اینترنت وایرلس**  
 ویژه هتل ها، کافی نت ها، گیمرها، شرکتهای  
**ارائه خدمات VOIP**  
 با تیام رایان کیش همیشه برخط باشید  
 انواع تجهیزات شبکه  
 بهنگام باندا اختصاصی  
 تماس: ۰۷۶۴۴۸۰۵ - ۷۶ - ۰۷۱۹۱۰۹۲۶۷۵ و ۷۶۴۴۸۰۵۰۰۰  
 www.tyam.ir  
 tiyamnet

**قوانین جهانی موقعیت**  
**۱۱۵. قانون موقعیت در هر موقعیتی مشکلاتی وجود دارد که باید از آنها به نفع خود برای ساختن پلکان به موفقیت استفاده کرد. هر مشکلی در خود بذر سودی دارد که میتواند برابر با سود حاصل و یا حتی بیشتر از آن باشد. شما باید بدانید که مشکلات معلم ما هستند نه مانع ما.**

**سهراب سپهری**  
 شب سردی است، و من افسرده راه دوری است، و پای خسته تیرگی هست و چراغی مرده می کنم، تنها از جاده عبور دور ماندند ز من آدمها سایه ای از سر دیوار گذشت غمی افزود مرا بر غمها فکر تاریکی و این ویرانی بی خبر آمد تا بادل من قصه ها ساز کند پنهانی نیست رنگی که بگوید با من اندکی صبر، سحر نزدیک است هر دم این بانگ برآرم از دل وای، این شب چقدر تاریک است! خنده ای کو که به دل انگیزم؟ قطره ای کو که به دریا ورزم؟ صخره ای کو که بدان آویزم؟ مثل این است که شب نمناک است دیگران را هم غم هست به دل غم من، لیک، غمی غمناک است

**کاریکاتور**  
 تصویر کارتونی از یک فیل که یک کلاه را بر سرش گذاشته و یک کلاه را در دست دارد.

**پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش**  
 گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش  
 ۴۴۴۲۴۹۶۹  
 ۴۴۴۲۴۹۹۹  
 روزنامه