

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۵
▼ ۱۹	▼ ۱۳	▼ ۱۷	▼ ۱۶	▼ ۱۳	▼ ۱۰	▼ ۱۶	▼ ۱۱

## کودک و نوجوان

### چگونگی کنترل اضطراب در کودکان

فاطمه روحانی زاده مشاور و درمانگر کودک و نوجوان گفت: کودکان از حدود هشت ماهگی تا سال‌های پیش دبستانی، ممکن است در زمان جدایی از والدین و نزدیکان، پریشانی و اضطراب شدیدی نشان دهند که آن را اضطراب جدایی می‌نامند. بچه‌های خردسال ممکن است دچار ترس‌های کوتاه‌مدتی، مانند ترس از تاریکی، طوفان، حیوانات یا وحشت از غریبه‌ها شوند.

وی گفت: بچه‌های مضطرب اغلب بیش از حد ناراحت و عصبی یا سخت‌گیر می‌شوند. برخی ممکن است نیازمند اطمینان خاطر و قوت قلب زیادی باشند و نگرانی‌های آن‌ها می‌تواند در فعالیت‌هایشان درگیری ایجاد کند. والدین نباید ترس‌های فرزندشان را نادیده بگیرند. بچه‌های مضطرب ممکن است ساکت، مطیع و مشتاق جلب رضایت دیگران نیز باشند. مشکلات آن‌ها ممکن است دیده نشود. پس والدین باید نسبت به علائم آموزش آشنایی

مواد لازم:  
ماست سفت: ۱ کیلو  
تخم مرغ: ۱ عدد  
زعفران خشک: به مقدار لازم  
پیاز داغ: ۱ پیمانه  
گوشت قیمه پخته: ۵۰۰ گرم  
آب گوشت: ۱ استکان  
نمک و فلفل: به مقدار لازم  
نشاسته ذرت: ۲ قاشق سوپخوری  
طرز تهیه: برای درست کردن این غذای محلی باید ابتدا زرده تخم



مرغ و ماست و زعفران را با یکدیگر ترکیب کنید. سپس پیاز داغ را داخل یک قابلمه ریخته و گوشت را با آن تفت دهید و بعد کمی آب گوشت را به آن اضافه کنید و منتظر بمانید که جوش بخورد و بپزد تا جایی که آب آن کاملاً کشیده شود و آب کمی داخل ظرف باقی بماند و بعد به تدریج مخلوط مواد را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا روغن بیندازد.

بعد از چند لحظه از روی شعله گاز برداشته و در آخرین لحظات نمک و فلفل را به آن اضافه کنید.

حالا نشاسته ذرت را با ۵ قاشق سوپخوری آب سرد مخلوط کرده و حل کنید و روی غذا بریزید و برای مدت کوتاهی روی شعله گاز با حرارت کم غذا را قرار دهید و هم بزنید و سپس آن را از روی گاز برداشته و میل می‌شود.

## خانه پروتئین

سوسیس کالباس مرغ و گوشت لبنیات محلی سبزی منجمد

بندر چارک، خیابان فلسطین  
۰۹۰۳۳۲۰۱۰۱۷

## اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروری بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶) فکس: ۴۴۲۴۹۶۸ امور آکشی ها: ۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۲۵۵۸۸۰۱ eghtesadekish@yahoo.com eghtesad-kish.ir

دوشنبه ۲ بهمن ۱۴۰۲، ۱۰ رجب ۱۴۴۵، ۲۲ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۳۹۵ (۱۷۷۹ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان  
لازم نیست گوش کنید، فقط منتظر شوید. حتی لازم نیست منتظر شوید، فقط بیاموزید که آرام و ساکن و تنها باشید. جهان آزادانه خود را به شما پیشکش خواهد کرد تا نقاب از چهره اش بردارید. انتخاب دیگری ندارد؛ مسرور به پای شما در خواهد غلطید.  
فرانتس کافکا

### ولی الله فاتحی (فاتح) - کیشوند

و چه دردی هست، دردمند خوشستن پیش هر نامرد، دردی کاستن می شود از زندگی سیر سیر در خود بر مردمانی زور گو سر نمودن کج به آدم های پست زهراب خندی لباشان کاشتن گفتش هر راز بر دل های سنگ گو بمرید هر سیه دل سینه ای تا به کی مردم هر اسان از شما می کشید آخر به دوران زجر را می کند مسکین علم افراشتن دردمردم را به جان باید خرید هر کجا باید که یاری داشتن

### کاریکاتور

### عکس روز

اشرف زابلی - کیشوند

## با خوراکی‌های سرشار از پتاسیم به جنگ فشار خون بروید

پتاسیم علیه فشار خون

- آووکادو
- بادام
- کلم بروکسل
- کیوی
- طالبی
- گوچه فرنگی
- بروکلی
- زردآلو
- فندق
- اسفناج
- کاهو
- انجیر
- چغندر
- تربچه

## اینترنِت Wireless

تیام رایان کیش، کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره 5  
شماره واتس اپ 076 4480 5000  
تیام نت شیراز 071 91014805  
تیام رایان کیش 076 44805  
تیام نت شیراز  
www.tiyam.com