

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲ - طلوع آفتاب: ۶:۴۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۴ - اذان مغرب: ۱۷:۵۱

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۲	▲ ۲۵	▲ ۲۳
▼ ۱۸	▼ ۱۴	▼ ۱۷	▼ ۱۵	▼ ۱۴	▼ ۹	▼ ۱۴	▼ ۹

## هاله پروتئین

سوسیس کالباس مرغ و گوشت لبنیات محلی سبزی منجمد

بندر چارک، خیابان فلسطین  
 ۰۹۰۳۳۲۰۱۰۱۷

کودک و نوجوان

### احترام به خود؛ درس ارزشمندی و عزت نفس است

روانشناس بالینی کودکان و نوجوان گفت: به خود و ارزش هایمان احترام بگذاریم تا فرزندانمان عزت نفس داشتن را یاد بگیرند. لیلی شقایق روانشناس بالینی کودک و نوجوان گفت: با داشتن عزت نفس باعث می شود که درون خودمان احساس خوبی ایجاد کرده و بتوانیم این حس ارزشمند را به دیگران منتقل کنیم. اگر بتوانیم عزت نفسمان را با فرزندانمان به اشتراک بگذاریم می توانستیم به راحتی در بزرگسالی پذیرا اشتباهات خود باشیم. او در ادامه بیان کرد: در این بین از خود انتظارات واقع بینانه ای خواهند داشت. حتی می توانند رابطه مناسبی

برای فرزندانمان مفید نخواهد بود. او گفت: ما فرزندانمان را دوست داریم و از خود گذشتگی ما برای رسیدن اهداف کل خانواده است. البته فرزندانمان باید بدانند که ما هم به عنوان یک انسان افکار و نیازها، علایق، نظریات خودمان را داریم. نه تنها نقش های خودمان بلکه به سایر وظایف خودمان می رسیم. این درس در این راستا است که فرزندانمان بدانند که چگونه به خودشان احترام بگذارند. ارزش خود را حفظ کنند. بهتر است تمام خانواده ها روش دادن عزت نفس و ارزشمند بودن را ابتدا از خود و به فرزندانمان انتقال دهند.

فرزندانمان ما را افراد از خود گذشته و مظلوم بدون عزت نفس بدانند. تصویر آرمانی یک زن به عنوان یک ابر انسان خستگی ناپذیر و از خود گذشته نه تنها برای خودمان بلکه

را با دیگران برقرار کنند. با داشتن عزت نفس و ارزشمند بودن می توانند نیازهای خود را بشناسند و بیان کنند. شقایق تصریح کرد: نگذارید



دوشنبه ۹ بهمن ۱۴۰۲، ۱۷ رجب ۱۴۴۵، ۲۹ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۴۰۰ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان  
 مهم نیست کجا متولد شدم و چگونه و کجا زندگی کرده ام. مهم این است که در آنجا که بوده ام چگونه رفتاری داشته ام ... (جوجیا اوکیف)

آیا میدانیدهای جالب درباره حیوانات

- آیا می دانید عمر متوسط یک دایناسور ۱۰۰ سال بوده است؟
- آیا می دانید شترها ۳ عدد پلک دارند تا از ورود ماسه به چشمشان جلوگیری کند؟
- آیا می دانید نوزاد خرس قطبی در ماه اول زندگی قدرت بینایی و شنوایی ندارد؟

حمید مصدق

مرا با سوز جان بگذار و بگذر اسیر و ناتوان بگذار و بگذر چو شمع سوختم از آتش عشق مرا آتش به جان بگذار و بگذر دلی چون لاله بی داغ غمت نیست بر این دل هم نشان بگذار و بگذر مرا با یک جهان آندوه جانسوز تو ای نامهربان بگذار و بگذر دو چشمی را که مفتون رخت بود کنون گوهر فشان بگذار و بگذر در افتادم به گرداب غم عشق مراد این میان بگذار و بگذر به او گفتم: حمید از هجر فرسودا به من گفتم: جهان بگذار و بگذر



عکس روز



اشرف زابلی - کیشوند

### آموزش آشپزی

#### تارت قارچ و پنیر

مواد لازم:

- سینه مرغ ۱ عدد
- قارچ ۳۰۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- پنیر پیتزا به مقدار لازم
- خمیر تارت آماده به مقدار لازم
- پودر سیر ۱ قاشق چای خوری
- آویشن ۱ قاشق چای خوری
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
- طرز تهیه: ابتدا درون قابلمه یک عدد سینه مرغ را به همراه مقداری

نمک و فلفل و زردچوبه بپزید، سپس مرغ پخته شده را ریش ریش کنید و کنار بگذارید. بعد از پوست کندن پیاز، آن را رنده ریز کنید، سپس قارچ ها را بشویید و سپس پوست آن را بگیریید و خرد کنید. در یک تابه مناسب روغن بزیزید و پیاز را به همراه پودر سیر و قارچ های خرد شده تفت دهید. بعد از تفت دادن قارچ ها نوبت به اضافه نمودن مرغ ریش شده به تابه می رسد، مرغ را به همراه ادویه های گفته شده به قارچ های سرخ شده اضافه کرده و تفت دهید. قالب تارت را با روغن چرب کنید و خمیر آماده را در آن پهن کنید. مواد تهیه شده را درون قالب بر روی خمیر تارت بریزید و سپس پنیر را اضافه کنید. میزبان پنیر پیتزا دلخواه است، برای طعم دهی بیشتر می توانید کمی جعفری نیز

## CLAGE

### فروشگاه جودکی

نمایندگی آبرگر مکن تخصصی CLAGE آلمان

- فروش تخصصی انواع آبرگر مکن های مخزن دار و بدون مخزن برقی ALPHA
- نمایندگی فروش محصولات پرشین استاندارد (وان، جکوزی و دوردوشی)
- فروش اسپلیت در توان های مختلف
- تصفیه آب خانگی
- انواع پمپ آب

بازدیدو عیب یابی رایگان

کارانتی ۲ سال

خدمات پس از فروش

شعبه ۱: کیش، بازار پادانا، غرفه CG27  
 ۰۹۱۶ ۳۶۳ ۳۷۷۹  
 ۰۷۶ ۴۴۴۲ ۰۱۲۲

شعبه ۲: کیش، سه راه خان شیر، مجتمع کلف، همکف، غرفه S3  
 ۰۹۳۴ ۷۶۸ ۵۱۶۳  
 ۰۹۹۱ ۰۳۶ ۹۱۶۱  
 ۰۷۶ ۴۴۴۳ ۰۸۸۰

## نمایشگاه پرده هرمز

HORMOZ CURTAIN SHOP  
 PROVIDE ALL CURTAIN SERVICES  
 T: 0914 457 4470

(مهندس مرتضی اصغری)

- ارائه انواع پرده های ترکی و ایتالیایی
- با نازل ترین قیمت و بهترین کیفیت همراه با کادری مجرب
- اجرای انواع طرح های پ آورده به صورت برقی و هوشمند
- انواع پرده های زیبا، شید، دوپل مکانیزم، افقی و پرده پلیسه
- فروش و نصب توری های پشه بند پلیسه مغناطیسی متناسب با نوع پروفیل درب و پنجره
- کاغذ دیواری و پوستر با طرح های متنوع
- مشاوره، طراحی و اجرای تخصصی دکوراسیون داخلی

آدرس: بازار هرمز - غرفه W9 - نمایشگاه پرده هرمز  
 ۰۹۱۴۴۵۷۴۴۷۰  
 @pardehormoz.asghari

## ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲ ۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه