

اقتصاد کیش

روزنامه

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
 کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹ - ۴۴۴۲۹۹۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

شاورما سوری (عربی)

shawarma

جزیره کیش / صفین قدیم
 روبه روی خانه بومیان
 ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱



اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۳ - طلوع آفتاب: ۵:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۳ - اذان مغرب: ۱۹:۰۱

شنبه ۱۲ خرداد ۱۴۰۳، ۲۳ ذی القعدة ۱۴۴۵، ۱ ژوئن ۲۰۲۴، شماره ۴۴۷۷ (۱۸۶۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخن‌بزرگان
 من آموخته‌ام که انسان‌ها سخنان شما را فراموش خواهند کرد، آنچه را که انجام داده‌اید فراموش می‌کنند، اما هرگز احساس شما را فراموش نخواهند کرد.
 مایا آنجلو

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۴۳	▲ ۳۷	▲ ۴۲	▲ ۴۶	▲ ۲۷	▲ ۴۱	▲ ۴۴
▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۳۱

میرزاده عشقی

گر سینه چون شیرم و برهنه چو شمشیر
 برهنه‌ای شیر گیر و گر سینه‌ای شیر
 برهنه‌ام دستگیرم نکند کس!
 دست نگیرد کسی به برهنه شمشیر
 من دم شیرم، ببازیم نگر فتند
 کس نه به بازی، گرفته است دم شیر
 گر سینه از دره دلش همچو نهی طبل
 شهر خیر سازد، از نماید تقدیر
 طبل نهی را بلند آید آواز
 گر سینه را ناله، بیش باشد تأثیر
 عزت تقسم نگر که هست خوراکم
 خون دل و اشک چشم و چشم دلم سیر!
 مرده شو این مرده دوست مردم ببرد
 گشته فقط حب مرده، در شان تخمیر!
 بی سر و وضع چو آغلی ز حکیمان
 گر سینه ماندم چو اکثری ز مشاهیر!

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب‌های ناب

صدسال تنهایی - گابریل گارسیا مارکز
 گذشته دروغی بیش نیست و خاطره بازگشتی ندارد و هر
 بهاری که می‌گذرد، دیگر بر نمی‌گردد و حتی شدیدترین و
 دیوانه‌کننده‌ترین عشق‌ها نیز حقیقتی ناپایدار است!
 انسان تنها زمانی حق دارد به انسانی دیگر از بالا به پایین
 بنگرد که ناگزیر است او را باری رسیاند تاروی پای خود
 بلیستند
 روزی که قرار شود بشری در کوچه درجه یک سفر کند و
 ادبیات در واگن کالا، دخل دنیا آمده است.
 فرقی بزرگی ست میان کسی که تنهایی است که تنهایی
 را انتخاب کرده است.
 قلب خاطرات بسد را کنار می‌زند و خاطرات خوش را جلوه
 می‌دهد و درست از تصدیق همین فریب است که می‌توانیم
 گذشته را تحمل کنیم.

مهار لجبازی کودکان با روش‌های هوشمندانه

برای مقابله با لجبازی کودک، روش‌های زیادی وجود دارد که می‌تواند به بهبود رفتارهای کودک کمک کند. به جای دستورات مستقیم و تنبیه، از عبارات مثبت و جملات تشویقی استفاده کنید. مثلاً به جای گفتن این کار را نکن بگویید اگر این کار را انجام دهی، نتیجه خوبی خواهد داشت.

ایجاد یک روتین مشخص و پایدار می‌تواند به کودک کمک کند که احساس امنیت بیشتری داشته باشد و کمتر لجبازی کند. دانستن اینکه چه چیزی در آینده خواهد آمد، استرس و نگرانی را کاهش می‌دهد. به کودک اجازه دهید در تصمیم‌گیری‌های کوچک مشارکت کند. این کار به او احساس کنترل و مسئولیت می‌دهد و می‌تواند لجبازی را کاهش دهد. برخی از کودکان به دلیل نیاز به توجه بیشتر لجبازی می‌کنند. سعی کنید زمان کافی و با کیفیتی را برای بازی و تعامل با کودک خود اختصاص دهید. به همراه کودک، مواردی که در گذشته باعث لجبازی شده‌اند را بررسی کنید و به او کمک کنید که

راه‌های بهتری برای برخورد با چنین موقعیت‌هایی بیابید. گاهی اوقات لجبازی کودک ممکن است نشانه‌ای از نیازهای اساسی مثل گرسنگی، خستگی یا نیاز به توجه باشد. به این نیازها توجه کنید و سعی کنید آنها را برطرف کنید.

به کودک مهارت‌های اجتماعی مانند همکاری، همدلی و مذاکره را آموزش دهید. این مهارت‌ها به کودک کمک می‌کند که بهتر با دیگران تعامل کند و مشکلات خود را حل کند. تشویق کودک به داشتن تعاملات مثبت با دیگران و شرکت در فعالیت‌های گروهی می‌تواند به بهبود رفتارهای او کمک کند. مطمئن شوید که کودک شما به اندازه کافی استراحت می‌کند و تغذیه مناسب دارد. خستگی و گرسنگی می‌تواند لجبازی را تشدید کند. به کودک کمک کنید تا مهارت‌های خودتنظیمی مثل تنفس عمیق، شمارش تا ۱۰ یا استفاده از روش‌های آرام‌سازی را یاد بگیرد تا بتواند در مواقع استرس‌زا یا خشمگین شدن، خود را آرام کند. اگر کودک شما به

عکس روز

زیبایی های کیش - استاد کیومرث صیاد

آموزش آشپزی خوراک‌شاهی پنیر (هندی)

مواد لازم:
 گوچه فرنگی رنده شده ۲ پیمانه
 پیاز بزرگ خرد شده ۱ عدد
 سیر رنده شده ۴ حبه
 پودر تخم گشنیز ۱ قاشق غذاخوری
 پودر زیره سبز ۱ قاشق چایخوری
 پودر فلفل قرمز ۱ قاشق چایخوری
 زردچوبه ۱/۲ قاشق چایخوری
 نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
 پنیر فتا، خرد شده ۲۰۰ گرم

آب خنک
 ۱/۴ پیمانه
 ۱/۴ پیمانه
 گشنیز خرد شده برای تزئین به مقدار لازم

طرز تهیه:
 در یک قابلمه بزرگ، روغن را روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم و شفاف شود. سیر را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا عطر آن آزاد شود.
 ادویه‌ها را اضافه کنید و تفت دهید.
 گوچه فرنگی رنده شده را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا آب گوچه فرنگی کشیده شود.
 آب، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و اجازه دهید سس به جوش بیاید. حرارت را کم کنید و سس را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید تا غلیظ شود.
 پنیر فتا را اضافه کنید و هم بزیند تا ذوب شود.
 سپس خامه را اضافه کنید و هم بزیند تا کاملاً مخلوط شود. غذای را از روی حرارت بردارید و در ظرف سرو بکشید. با گشنیز خرد شده تزئین و سرو کنید.

نهشت افزار هانی

انواع لوازم تمهیر، اداری، بازی فکری
 لوازم کادویی و کلی آیتم وارداتی فانتزی

۰۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳
 ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹
 جنبه کیش، صدف، فیلیانج، مرکز فیلیانج، صدف، فرفه ۱۲

مطبخ Kitchen Matbakh

انواع غذاهای ایرانی

برای حفظ طعم و اصالت غذای ایرانی مجموعه مطبخ راه اندازی کردیم تا خیال شما را از جهت کیفیت و طعم غذای اصیل ایرانی راحت کنیم و عطر و طعم غذاهای قدیمی خانگی برایتان زنده کنیم و شما را به خاطرات خوش ببریم

مجموعه مطبخ آماده همکاری با تمامی ارگان‌ها و شرکت‌ها و مجالس شما می‌باشد

ارسال رایگان به سراسر جزیره زیبای کیش

آدرس: فاز ۷ صدف - بازارچه سلطانیه - غرفه ۹ (دور پاساژ)
 تلفن جهت سفارش: ۰۹۳۴۷۶۹۰۹۲۶