

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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir



@hany_tahrir

یک فانتزی فروشی جدید

کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید 15% OFF

یکشنبه ۱۷ تیر ۱۴۰۳، ۱۴۴۶، ۷ جولای ۲۰۲۴، شماره ۴۵۰۴ (۱۸۸۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۹ - طلوع آفتاب: ۵:۰۸ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۱ - اذان مغرب: ۱۹:۰۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۴۳	▲ ۳۹	▲ ۲۲	▲ ۴۵	▲ ۴۵	▲ ۴۱	▲ ۴۳
▼ ۳۱	▼ ۳۳	▼ ۳۲	▼ ۲۲	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲

سخن‌بزرگان

اگر می‌خواهید خوش‌سبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید.

نه به آدم‌ها و اشیاء...

آلبرت انیشتین

کودک و نوجوان

کمک به نوجوانان در شرایط آسیب‌زا

نو جوانی پر از چالش است و حوادث آسیب‌زا می‌توانند این دوران را سخت‌تر کنند، اما با چند راهکار ساده می‌توانیم به آنها کمک کنیم تا احساس امنیت و آرامش بیشتری داشته باشند. نوجوانی به خودی خود دوران چالش‌برانگیزی است. نوجوانان با تغییرات بدنی زیادی مواجه هستند، دوست دارند استقلال بیشتری داشته باشند و فکر می‌کنند چیزی نمی‌تواند به آنها آسیب برساند. حوادث آسیب‌زا می‌توانند برای نوجوانان این احساس را ایجاد کنند که کنترل اوضاع از دست‌شان خارج شده است، حتی وقتی جویری رفتار می‌کنند که انگار قوی هستند. آنها همچنین احساس بدنی نسبت به افرادی دارند که تحت تأثیر آن فاجعه قرار گرفته‌اند و دوست دارند بدانند چرا آن اتفاق رخ داده است.

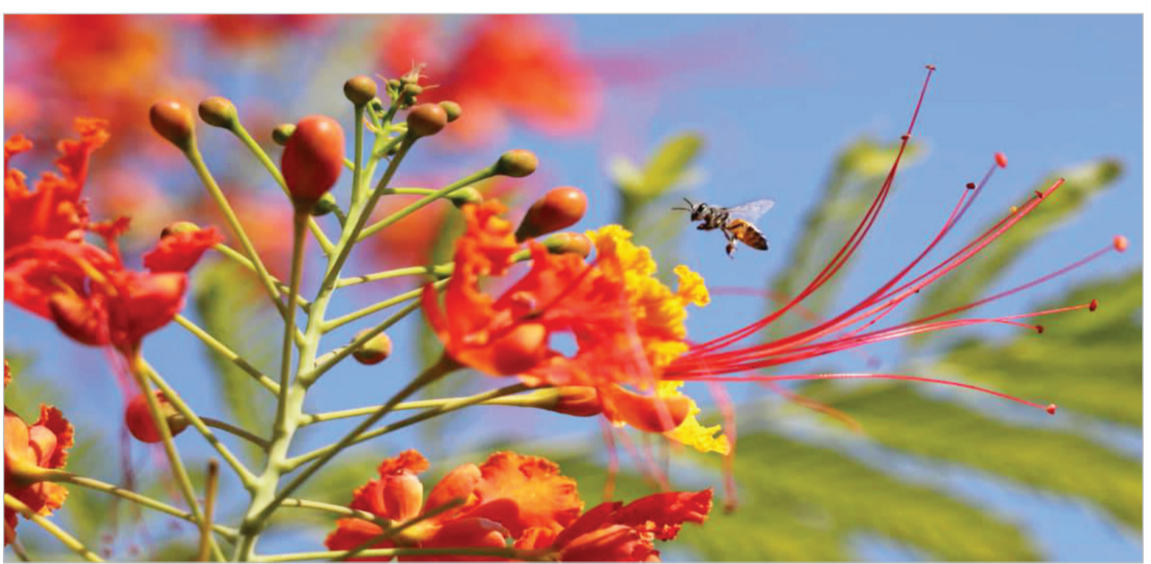
واکنش‌های معمول کودکان ۱۲ تا ۱۸ ساله به اتفاقات آسیب‌زا شامل اجتناب از احساسات، مشغولیت ذهنی مداوم درباره اتفاق، فاصله گرفتن از دوستان و خانواده، خشم و ناخوشی، افسردگی و احتمالاً ابراز افکار خودکشی، ترس و اضطراب، نگرانی درباره آینده، تغییرات خلقی و تحریک‌پذیری، تغییرات در اشتها یا عادات خواب، مشکلات تحصیلی مثل مشکل در حافظه و تمرکز یا بی‌میلی نسبت به حضور در مدرسه، مشارکت در رفتارهای پرخطر یا غیرقانونی مانند نوشیدن الکل یا مصرف مواد می‌شود.

اما چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟
 نوجوانان دوست ندارند آسیب‌پذیری‌شان را نشان دهند. ممکن است تلاش کنند تا نشان دهند حال‌شان خوب است، حتی اگر واقعاً چنین نباشد. اگرچه بغل

کاریکاتور



عکس روز



عکس از: استاد کیومرث صیاد

آموزش آشپزی

قیمه بوشهری

مواد لازم:
 نخودپله محلی پخته شده ۲۰۰ گرم
 گوشت پخته شده ۲۰۰ گرم
 پیاز سرخ شده ۲ عدد
 سبب زمینی پخته شده ۲ عدد
 رب گوجه فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
 گلاب یک استکان
 آب گوشت ۲ پیمانه
 نمک، فلفل، زردچوبه، پودر زیره و پودر لیمو عمانی: به مقدار کافی
 روغن مایع: به میزان لازم
 طرز تهیه:
 برای درست کردن قیمه بوشهری ابتدا باید لپه را خیس کنید و بعد از چند ساعت خیس خوردن و عوض کردن

آب داخل آن، به همراه مقداری آب و کمی نمک بپزید. بعد از پخته شدن لپه‌ها، آن را با گوشت کوب‌شده و علاوهر لپه، سبب زمینی پخته شده و گوشت پخته شده را هم باید جداگانه له کنید. پیازهای سرخ شده را به همراه کمی روغن داخل ظرفی بپزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. تمام ادویه‌ها را به همراه کمی نمک به پیاز سرخ شده اضافه کنید و تفت دهید. بعد از کمی تفت دادن ادویه‌ها و پیاز در روغن رب، گوجه را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا در اثر حرارت خامی رب گرفته شود و رنگ رب باز شود. سپس به آن نخودپله له شده، سبب زمینی و گوشت له‌شده را اضافه کنید و هم بزنید تا مواد کاملاً بهم مخلوط شوند. در حین هم زدن آب گوشت را هم به مواد مخلوط شده اضافه کنید و هم بزنید تا آب گوشت کاملاً جذب مواد شود. قیمه بوشهری باید کم‌آب باشد به همین دلیل نباید زیاد آب گوشت را اضافه کرد در

با تخفیف ویژه

دستگاه کرایولیپولیز کویتیشن RF لاغری در کوتاه ترین زمان

مشاوره
 ۰۹۱۲۰۲۱۷۷۸۷
 نوبت دهی
 ۰۹۳۱۴۷۶۸۵۸۹۹

Ariasalamat.kish

- ام اسکالپ
- کویتیشن آر اف
- لیپوپرو
- اتاق ورزش

فیابان کاشانی، نزسیده به میدان سنایی، جنب برج مونا سافتمان تندیس، درمانگاه آریا سلامت

گروه هتل های تاپ تورز

هتل کوروش

هتل ویدا

© 021-8586 www.tgroup.ir @Toptours_Group tgroup.ir