

# 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  
 کستور توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸  
 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 / صیفین قدیم  
 روبه روی خانه بومیان  
 ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱



چهارشنبه ۳۱ مرداد ۱۴۰۳، ۱۶ صفر ۱۴۴۶، ۲۱ آگوست ۲۰۲۴، شماره ۴۵۳۴ (۱۹۱۸ دوره جدید) قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۱۰ - طلوع آفتاب: ۵:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۸:۲۵ - اذان مغرب: ۱۸:۴۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۳۸
▼ ۳۲	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱

### سخن‌بزرگان

به محض اینکه کاری در جهت منافع کسی انجام می‌دهید، نه تنها او به شما فکر می‌کند بلکه خداوند نیز به شما فکر می‌کند.

**پاراما هانسایوگاناندا**

### کاریکاتور



### عکس روز



عکس از: استاد کیومرث صیاد

### کودک و نوجوان

## مهارت‌های جادویی برای کاهش اضطراب کودکان

روانشناس بالینی کودکی و نوجوان گفت: با تکنیک‌های ساده و موثر، کودکان را از نگرانی‌ها رها کنید و به آن‌ها زندگی آرام و شاد هدیه دهید. ساغر غیاثی روانشناس بالینی کودکی و نوجوان اظهار کرد: مدیریت اضطراب کودکان نیازمند توجه و حمایت ویژه است. کودکان به ثبات و قابل پیش‌بینی بودن محیط نیاز دارند. ایجاد یک روتین منظم و اطمینان‌بخشی به آن‌ها که همیشه پشتیبان و حامی‌شان هستید، می‌تواند کمک زیادی کند. او ادامه داد: به صحبت‌های کودک خود گوش دهید و به احساسات و نگرانی‌هایش توجه کنید. این کار به کودک احساس ارزشمندی و حمایت می‌دهد. غیاثی تصریح کرد: تکنیک‌هایی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، و تمرین‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند به کاهش اضطراب کمک کنند. ورزش و فعالیت‌های

بدنی می‌توانند به بهبود خلق و خوی کودک کمک کنند و اضطراب را کاهش دهند. او گفت: کودکان نباید در معرض اطلاعات نگران‌کننده یا استرس‌زا قرار بگیرند. محدود کردن دسترسی آنها به اخبار یا محتوای ترسناک می‌تواند مفید باشد. غیاثی بیان کرد: کودکان را تشویق کنید تا احساسات خود را با شما یا یک فرد قابل اعتماد دیگر به اشتراک بگذارند. صحبت کردن درباره احساسات می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. او گفت: رفتارهای خود را در مقابل کودک مدیریت کنید. اگر خودتان اضطراب دارید، سعی کنید آن را به خوبی مدیریت کنید تا کودک نیز از شما یاد بگیرد. در صورت لزوم، می‌توانید از مشاوره و درمان‌های روان‌شناختی حرفه‌ای برای کمک به کودک استفاده کنید.

### آموزش آشپزی

## دونات ژله‌ای

مواد لازم برای لایه ژله شیر:

- ۱ پاکت ژلاتین بدون طعم
- ۲ قاشق غذاخوری آب سرد
- ۱ فنجان شیر تغلیظ شده شیرین شده ۱/۲ فنجان

مواد لازم برای لایه ژله قهوه:

- ۱ پاکت ژلاتین بدون طعم
- ۲ قاشق غذاخوری آب سرد
- ۲ قاشق غذاخوری قهوه فوری
- ۱/۵ فنجان آب جوش
- ۱/۴ فنجان شکر دانه ریز
- سس کارامل برای تزیین شکلات

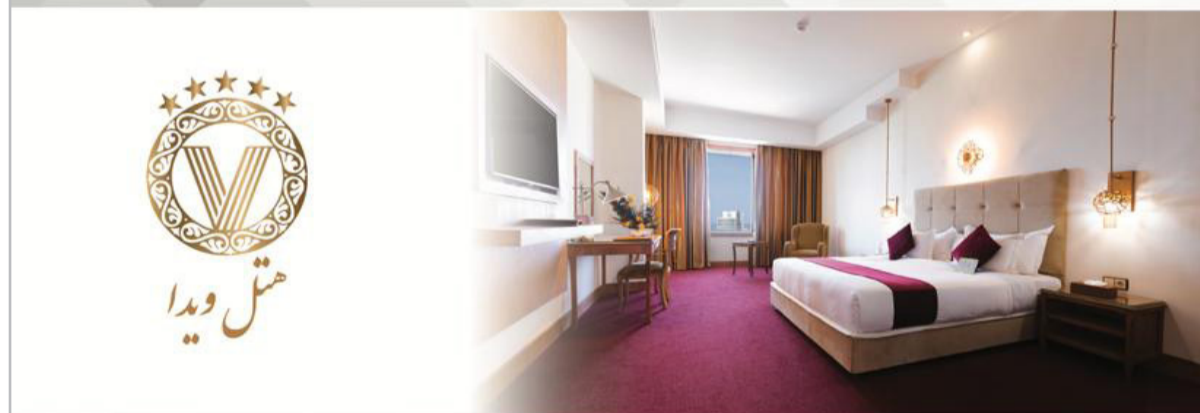


### طرز تهیه:

ژله شیر را درست کنید؛ ژلاتین و آب سرد را به یک کاسه کوچک اضافه کنید. هم بزنید تا ترکیب شوند سپس اجازه دهید ۵ دقیقه بماند تا آب جذب شود و ژلاتین غلیظ شود. آب داغ در حال جوش و ژلاتین شکفته شده را با هم مخلوط کرده و هم بزنید تا کاملاً حل شود. شیر تغلیظ شده را اضافه کنید و هم بزنید تا یکدست شود. ژله شیر را در قالب‌های دونات سیلیکونی بریزید و فقط تا نیمه پر شود. به یخچال منتقل کنید و حدود ۱ ساعت بگذارید تا سفت شود. ژله قهوه را درست کنید؛ ژلاتین و آب سرد را به یک کاسه کوچک اضافه کنید. هم بزنید تا ترکیب شوند سپس اجازه دهید ۵ دقیقه بماند تا آب جذب شود و ژلاتین غلیظ شود. قهوه فوری و شکر را با آب گرم در حال جوش در یک کاسه مخلوط کنید. ژلاتین شکفته شده را اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً حل



## گروه هتل‌های تاپ تورز



تلفن: 021-8586 | وبسایت: www.ttgroup.ir | شبکه اجتماعی: @Toptours\_Group | ttgroup.ir

## مجموعه تخصصی خودرو تخته گاز

با مدیریت سعید ارژنگ



- گیربکس
- موتور
- برق و باطری
- صافکاری
- نقاشی
- جلوبندی



آدرس: کیش، ۲۸ سوله، خیابان کارا، بلوک ۵۱۳

تلفن: ۰۹۱۷۹۵۹۴۰۰۷ - ۰۹۳۸۵۰۵۵۸۸۴ - ۰۹۳۸۵۰۳۳۸۸۴

شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین  
 شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک  
 Hany\_Tahrir 0902 299 2099

# نهشت افزار هانی

تعمیر در محل  
 ویژه ادارات

