

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 (۰۷۳)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

شاوورما لبنانی (عربی)

قیس

جزیره کیش / صفتین قدیم
 روبه روی خانه بومیان
 ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

انواع نوشیدنیهای گرم و سرد
 شیرینی و غذاهای عربی

شنبه ۲۸ مهر ۱۴۰۳، ۱۵ ربیع الثانی ۱۴۴۶، ۱۹ اکتبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۷۰ (۱۹۵۴ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۵	▲ ۳۵	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۷
▼ ۲۸	▼ ۲۵	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۲۵	▼ ۲۵

سخن بزرگان
 موفقیت، کم و بیش در دسترس همه هست،
 اما دامنه توفیق در زندگانی شخص، بدون توان رهبری محدود است.
«جان ماکسول»

کاریکاتور

و طوط
 ای راحت عیش ها وصال
 مقصود همه جهان جمالت
 ای محنت عاشقان فراقت
 وی نعمت مفلسان وصال
 ای پرده نقش حسن، زلفت
 وی دانه دام عشق خالت
 ماه شب چهارده به خوبی
 پالوده تن من از فریب
 فرسوده تن من از محالت
 ای حال دلم تباه بی تو
 چون حال دلم مباد حالت
 نی نی، که مرست تازه عیشی
 در سایه دولت خیالت

جملات ناب از کتاب های ناب
 شوهر حسود - فیودور داستایفسکی
 ایوان آندریویچ، پس از هوار شدن بر تاتار، یک آن
 لژه‌های طبقه دوم را از نظر گذراند و آوی قلیش از
 تیش ایستاد زن این جا بود در لژ نشسته بود از نزال
 باینیتستین نیز همراه همسر و خواهر همسرش
 بود نیز حضور داشت، یک نظامی دیگر هم بود... ایوان
 آندریویچ تمام دقتش، تمام قدرت چشمانش را به
 کار گرفت، اما... افسوس! فرد نظامی که مکارانه پشت
 آجودان مخفی شده بود و قابل شناسایی نبود.
 زن این جاس بود، در حالی که گفته بود اصلا به این جا
 نخواهد آمد! این همان رفتار گولگنای بود که از چندی
 پیش مدام از گلافیرا پترونا سر می‌زد و ایوان آندریویچ
 را دیوانه کرده بود، ظاهرا همین افسر جوان موجب
 سر خوردگی عمیق او شده بود.

کودک و نوجوان

۸ راهکار طلایی برای غلبه بر ترس کودکان

روانشناس بالینی کودک و نوجوان گفت: با چند روش اثبات شده، می‌توانید کودک را به آرامش برسانید و ترس‌هایش را قدم به قدم پشت سر بگذارید.
 مریم محمدی روانشناس بالینی کودک و نوجوان اظهار کرد: برای مواجهه با ترس کودکان، باید به روشی آرام و حمایت‌گرا عمل کرد. این فرآیند شامل چندین مرحله است که می‌تواند به کودک کمک کند تا ترس‌هایش را بهتر مدیریت کند و به مرور زمان از شدت آنها کاسته شود.
گوش دادن و فهمیدن احساسات کودک
 او گفت: ابتدا به کودک اجازه دهید درباره ترس‌هایش صحبت کند. از او سوالات باز پرسید و به صحبت‌هایش با دقت گوش دهید. نشان دهید که احساساتش را درک می‌کنید و ترس‌هایش را بی‌ارزش نمی‌دانید.
ایجاد احساس امنیت
 محمدی تصریح کرد: کودکان نیاز دارند احساس امنیت کنند. اطمینان دهید که در کنارش هستید و او را حمایت می‌کنید.
محو شدن ترس
 او گفت: کودکان از والدین و بزرگترها الگو می‌گیرند. اگر شما در موقعیت‌های استرس‌زا آرام بمانید و با اعتماد به نفس برخورد کنید، کودک نیز این رفتار را یاد می‌گیرد.
تدریس مهارت‌های مقابله
 او گفت: به کودک مهارت‌هایی برای مقابله با ترس بیاموزید. این مهارت‌ها می‌تواند شامل تکنیک‌های آرامش‌بخش مثل تنفس عمیق یا تصویرسازی ذهنی باشند. به او یاد دهید که چگونه در موقعیت‌های ترسناک، آرامش خود را حفظ کند.
روایری تدریجی با ترس
 محمدی بیان کرد: ترس را نباید نادیده گرفت یا از آن فرار کرد. با کمک کودک، برنامه‌ای تدریجی برای مواجهه با ترس‌هایش ترتیب دهید. مثلاً اگر از تاریکی می‌ترسد، ابتدا با چراغ روشن در اتاق بماند و سپس به تدریج نور را کمتر کند.
حفظ آرامش و نشان دادن رفتار مثبت
 او گفت: کودکان از والدین و بزرگترها الگو می‌گیرند. اگر شما در موقعیت‌های استرس‌زا آرام بمانید و با اعتماد به نفس برخورد کنید، کودک نیز این رفتار را یاد می‌گیرد.

عکس روز

ساندویچ ۸۰ متری در جشنواره شاد کیش

آموزش آشپزی

آش ششیله عدس تبریز

مواد لازم:
 عدس
 برنج
 بلغور گندم (پارما)
 تره ریز شده
 پیازچه ریز شده
 گوجه فرنگی درشت رنده شده
 پیاز متوسط
 آب مرغ
 آب

طرز تهیه:
 دو تاسه ساعت برنج، عدس و بلغور گندم را به صورت جداگانه خیس دهید. پیاز را پوست گرفته و به صورت نگینی خرد کنید.
 پیاز نگینی شده را با کمی روغن در قابلمه تفت دهید. بعد از این که پیاز کمی طلایی رنگ شد، مقداری زردچوبه به آن اضافه کنید تا بوی خاموش گرفته شود. عدس خیس داده شده را آبکش کرده و با ۲ لیوان آب و آب مرغ داخل قابلمه بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید. بعد از نیم پز شدن عدس، برنج و بلغور را به قابلمه بیافزایید. در این مرحله از طرز تهیه آش عدس برای سرماخوردگی، تره را اضافه کنید. پس از شگفته شدن برنج پیازچه و گوجه

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group
 تاپ تورز

هتل بزرگ کوروش
 هتل ویدا

www.ttgroup.ir
 @Ttoptours_Group
 021-8586

مرکز مشاوره و مراقبت‌های پرستاری در منزل شفابخش آراین

Consultation & Home Nursing Care Center

دارای مجوز رسمی از دانشگاه و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

مرکز مشاوره و مراقبت‌های پرستاری در منزل شفابخش آراین افتخار دارد بصورت شبانه روزی همراه با تیم با تجربه خود، بعنوان حامی دلسوز و مشاور امین، با ارائه کلیه خدمات پرستاری و پزشکی در خدمت بومیان عزیز، کیشوندان گرامی و گردشگران جزیره زیبای کیش باشد.
 اینجانب بعنوان مدیر این مرکز با ۳۰ سال تجربه کار درمانی، با تقدیر نامه‌های متعدد بخاطر خدمات صادقانه و شایستگی‌های کسب شده، بسیار خرسندم که برای ادامه مسئولیت‌های اجتماعی و حرفه‌ای به تاسیس این مرکز همت گماشتم.

با آرزوی روزهای خوب برای مردم سرزمینم
 مهناز کاظمی مطلق
 موسس و مدیر مرکز مشاوره و مراقبت‌های پرستاری در منزل شفابخش آراین

خدمات مرکز		
سرم تراپی، تزریقات	تعویض پانسمان و مدیریت زخم	انجام نمونه‌گیری و آزمایشات خون
کشیدن بخیه و بخیه زدن	خدمات تجهیزات پزشکی	خدمات فیزیوتراپی
نوار قلب	تهیه دارو و نسخه پزشکی	چک قند خون و فشار خون
فوتوراپی برای نوزادان (یکتر زردی)	آموزش شیردهی	سوند معده و مئانه/ادراری
پرستاری از نوزاد و کودک	ویزیت پزشکی و خدمات پزشکی	تهیه و تزریق واکسن
مراقبت از بیماران پس از ICU	خدمات ماماایی	آموزش خودمراقبتی
مراقبت از سالمند	خدمات بانک زمان	ماساژ توسط خانم و آقا

آدرس: جزیره کیش، میدان پارس، برج‌های طلایی، طبقه همگف
 تلفن تماس:
 ۰۹۳۴۷۶۹۷۰۰۴
 ۰۹۳۴۹۲۰۸۶۶۸
 ۰۷۶۴۴۴۷۸۶۰۴

ار تباط از طریق تلگرام

۶ روز هفته
 از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹