

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۰ - اذان مغرب: ۱۷:۴۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۴
▼ ۱۹	▼ ۱۴	▼ ۱۷	▼ ۱۷	▼ ۱۴	▼ ۱۱	▼ ۱۶	▼ ۱۳

کودک و نوجوان

## والدین؛ چقدر از ارتباط با نوجوان خود مطمئن هستید!

لیلا ششماقی متخصص روانشناسی بالینی کودک و نوجوان گفت: زمانی که در خانه فرزند نوجوانی دارید بهتر است اطلاعات کافی درباره‌ی ارتباط گیری با آن‌ها را کاملاً آموزش ببینید. او بیان کرد: نوجوان ممکن است در برهه‌ای از زمان بلوغ رفتارهای نامناسبی را از خودش نشان دهد؛ به طور مثال به یکباره عصبانی شود یا فریاد بزند. حتی ممکن است ساعت‌ها تنها داخل اتاقش بماند و تمایلی برای صحبت با کسی نداشته باشد. در این مواقع تصمیمات عجولانه‌ای می‌گیرد و مثال ترک تحصیل کردن و یا شغلی را انتخاب می‌کند که از تصورات خانواده به دور است. ششماقی تصریح کرد: این‌ها ویژگی‌های نوجوانانی است که اگر خانواده‌ها شناخت و درک کافی از آن‌ها داشته باشند این دوره با آسیب کمتری برایشان سپری خواهد شد. متخصص روانشناسی بالینی کودک و نوجوان گفت: نوجوانان از دو جهت تحت فشار هستند؛ یکی

استروئیدهای درونی (استرس) ناشی از تغییرات هورمونی و دیگری محیطی است. نوجوان نه بزرگسال که ما از او توقع و انتظار داشته باشیم که بتواند موضوعات را به درستی پردازش کند و نه کودک است که بتوانیم کودکانه با آن‌ها رفتار کنیم. او بیان کرد: پس چیزی که مهم است والدین ویژگی‌های فرزندانشان را کاملاً بشناسند و بدانند این دوره تنها مسیر کودکی به جوانی است که تمام پستی و بلندی‌هایش را باید با آرامش از آن گذر کرد. متخصص روانشناسی بالینی کودک و نوجوان تصریح کرد: این دوره انتقالی به خصوص در دوره پیش نوجوانی طبیعی است که فرزندانش رفتارهای ناسازگارانه زیادی را از خود نشان دهند. این موضوع خانواده‌ها را بسیار آشفته و نگران می‌کند. این آشنایی موجب می‌شود رفتارشان با فرزندانشان تغییر کند و رابطه صمیمانه و دوستانه آن‌ها کم‌شود. همین موضوع باعث افسردگی و گوشه‌گیری شدن نوجوانان می‌شود. او گفت: این مشکل می‌تواند زمینه‌ساز گرایش

آموزش آشپزی

## پیتزا با نان تست

مواد لازم:	سیر	کالباس و سوسیس را که از قبل ریز و نگینی خرد کرده‌اید، روی نان تست‌ها بریزید.
سوسیس و کالباس	کوچه گیلانی	قارچ‌ها را ریز که شسته و به صورت حلقه‌ای خرد کرده‌اید روی نان تست بریزید.
نان تست	طرز تهیه:	در این مرحله نوبت اضافه کردن ادویه‌ها و سپس مقداری از پنیر است.
فلفل دلمه‌ای	ابتدا فر را روشن کنید و اجازه دهید تا با دمای ۱۸۵ درجه گرم شود.	حلقه خرد کرده و روی مواد بریزید و باقی پیتزا را روی پیتزاها بریزید.
قارچ	حالا سینی فر را با مقداری روغن چرب کنید، سپس نان تست‌ها را روی آن بچینید.	تست اضافه کنید.
زیتون	روی نان تست‌ها سس کچاپ بریزید و با کم برس یا پشت قاشق پنخس کنید. مقداری پنیر پیتزا روی نان تست بریزید.	
سس کچاپ		
پنیر پیتزا		
نمک، فلفل، پاپریکا، آویشن، پودر		

## خانه پروتئین

سوسیس کالباس مرغ و گوشت لبنیات محلی سبزی منجمد



بندر چارک، خیابان فلسطین  
۰۹۰۳۳۲۰۱۰۱۷

چهارشنبه ۴ بهمن ۱۴۰۲، ۱۲ رجب ۱۴۴۵، ۲۴ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۳۹۷ (۱۷۸۱ دوره جدید) قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

زمان شما محدود است، پس آن را با زندگی دیگران هدر ندهید؛ گرفتار عقاید جزمی نشوید که زندگی با نتایج تفکر دیگران است.

استیو جابز

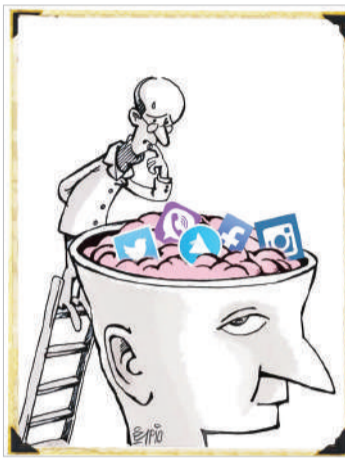
آیا میدانیدهای جالب درباره حیوانات

- ✓ آیا می‌دانید آرمادیلوها در هر زایمان ۴ نوزاد به دنیا می‌آورند که جنسیت هر چهار نوزاد یکسان است؟
- ✓ آیا می‌دانید می‌توانید یک گاو را به بالای پله‌ها هدایت کنید، اما گاو را نمی‌توانید به پایین پله‌ها بفرستید؟
- ✓ آیا می‌دانید خرس‌ها ۴۲ دندان دارند؟
- ✓ آیا می‌دانید فیل تنها پستانداری است که نمی‌تواند بالا و پایین بپرد؟

شمس تبریزی

دوست همان به که بلاکش بود  
عود همان به که در آتش بود  
جام جفا باشد دشوار خوار  
چون ز کف دوست بود خوش بود  
زهر بنوش از قدحی کان قدح  
از کرم و لطف مُنقَش بود  
عشق خلیل است، در آدر میان  
غم مخور از زیر تو آتش بود  
در خم چو گلانش یکی گوی شو  
تا که فلک زیر تو مفرش بود  
رقص کتان گوی اگر چه ز زخم  
در خم و در کوب و کشاکش بود  
سابق میدان بُودا و لاجرم  
قبلی هر فارس مه و ش بود

کاریکاتور



عکس روز



اشرف زابلی - کیشوند

با ارائه خدمات متنوع و کیفیت بالا  
"میزبان تیم ملی فوتبال ایران در جزیره کیش"

سرویس دهی از ساعت: ۱۰:۰۰ صبح تا ۲:۰۰ بامداد

Breakfast | lunch | dinner | cafe



رستوران  
و کافی شاپ

Café & Restaurant

جزیره کیش، محوطه بیرونی هتل پالاس  
۰۹۳۴ ۷۶۸ ۱۴۴۵۳  
WWW.billionairerestaurant.ir  
billionaire.restaurant



۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹