

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: اسحق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مورارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۴۹۶۹ - ۴۴۴۴۹۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۰۲۸۴ - ۴۴۴۲
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir



@hany_tahrir

یک فانتزی فروشی جدید

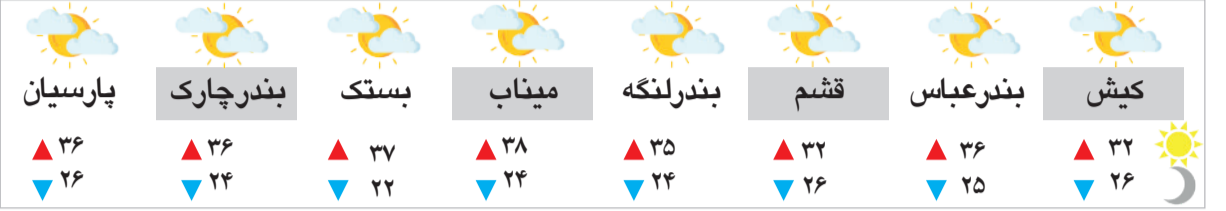
کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

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

سه شنبه ۱۱ اردیبهشت ۱۴۰۳، ۲۱ شوال ۱۴۴۵، ۳۰ آپریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۵۲ (۱۸۳۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۰۵:۵۴ - طلوع آفتاب: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۲۶ - اذان مغرب: ۱۸:۴۳



سبک زندگی

گام‌های موثر در درمان افسردگی

احمد صابری روانشناس در تشریح چگونگی ابتلای افراد به افسردگی و نحوه درمان آن گفت: افسردگی یک اختلال روحی و روانی است که در آن انسان تمام رویدادهای گذشته خود را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و از ذهن خود می‌گذراند و نمی‌تواند پذیرای اتفاقات گذشته خود باشد؛ در واقع همه آن شکست‌ها را به زندگی حال انتقال و همه امید نسبت به فردا را از دست می‌دهد.

وی کام‌اول برای درمان افسردگی را این چنین توصیف کرد: برای اینکه از افسردگی خلاص شویم و بتوانیم از نگاه متفوتی که گذشته خود بگذریم و امیدوار فردی خود شدیم باید زاویه نگاه را برای تماس باروز خود پراکنده و گسترده کنیم. فرد افسرده می‌تواند در کام‌اول نگاه متفاوتی را به روز خود داشته باشد و به دنبال تشابه اتفاقات امروز با دیروز خود نباشد، زیرا این تشابه امید را در افسرده‌ها از بین ببرد. این تشابه‌ها زنجیره تماس دیروز، امروز و آینده است. فرد به جای نگاه کردن به

این زنجیر باید موضوعات را متفاوت ببیند. این روانشناس گفت: آدم‌های افسرده همیشه از تولید فکر ناتوان اند و تنبلی ذهنی و فکری دارند یعنی هرگز نمی‌توانند تفکر ایشان را نسبت به موضوعات امروز با سبک جستجویی انجام دهند. در کام دوم فرد افسرده باید در تفکرات خود انسان جستجوگری باشد یعنی فرایند و چگونگی موضوع امروز را بررسی کند. آدم‌های افسرده هیچ گاه افکار عمیق ندارند بلکه افکارشان سطحی است و با یک یاد کام دربار موضوع امروز به قضاوت می‌رسند در صورتی که باید از قضاوت فاصله بگیرند، به دنبال اکتشاف باشند و نگاهی عمیق نگرو فکورانه به موضوعات داشته باشند.

صابری تصریح کرد: در کام سوم آدم افسرده باید پویا باشد و برای این امر باید روزهایی که در حال گذراندن آن است را اختصاص به یک موضوع داده و فقط به آن موضوع فکر کند برای مثال روز جمعه روز تفریح است و فقط باید ذهن حول محور تفریح بچرخد. افسرده‌ها

سخن‌بزرگان

آنقدر که از دست دادن چیزی، ما را افسرده می‌کند، از داشتن همان چیز احساس خوشبختی نمی‌کنیم...
 و این ذات آدمین است!

ژان پل سارتر

کاریکاتور



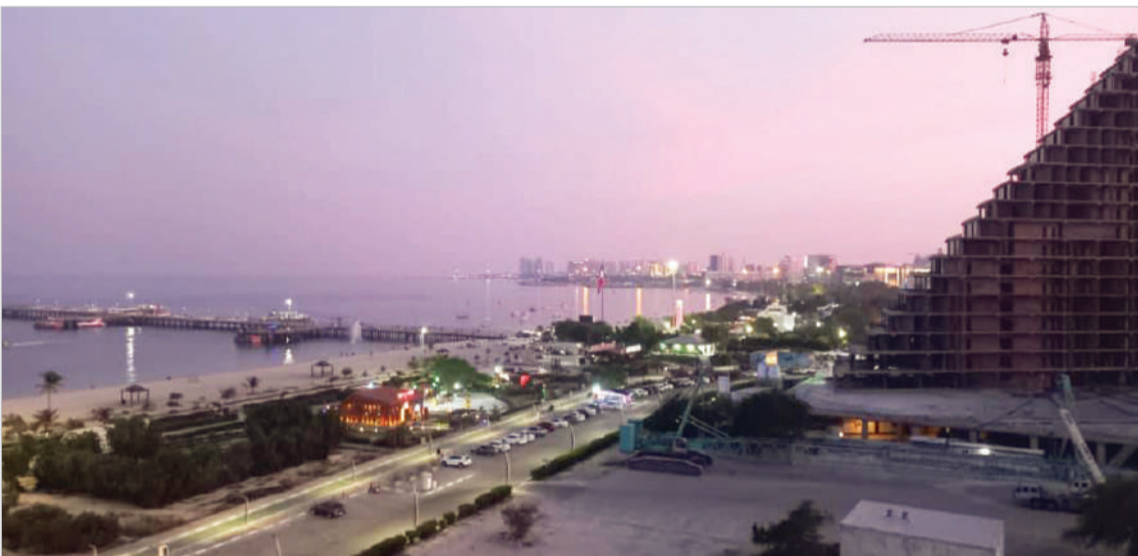
رهی معیری

چشم فرو بسته اگر واکنی در تو بود هر چه تمنای کنی عافیت از غیر نصیب تو نیست غیر تو ای خسته طیب تو نیست از تو بود راحت بیمار تو نیست به غیر از تو پرستار تو همدم خود شو که حبیب خودی نیست به غیر از تو پرستار تو غیر که غافل ز دل زار تست بی خبر از مصلحت کار تست بر حذر از مصلحت اندیش باش مصلحت آندیش دل خویش باش چشم بصیرت نگشایی چرا؟ بی خبر از خویش چرایی چرا؟ صید که در مانده ز هر سو شده است غفلت او دام ره او شده است تاره غفلت سپرد پای تو دام بود جای تو ای وای تو خواجه مقبل که ز خود غافل می خواهی خانه خود رو داشته باشم اگر کتابخانه‌ای نداشته باشم بدیخت خواهم شد»

جملات ناب از کتاب‌های ناب

غرور و تعصب
 «غلب اوقات چیزی جز غرور خودمون نیست که فریبمون میده»
 «کسانی که شکایت نمی‌کنند هرگز تر حزن نمی‌کنند»
 «تخیل به خاتم خیلی سریع در یک لحظه از تحسین به عشق و از عشق به از دواج جهش می‌کنه»
 «هیچ چیز بدتر از جنایی از دوستان نیست به نظر می‌رسد که آدم بدون اون‌ها همیشه خسته‌ست»
 «هر دختری دوست داره گاه و بیگاه عاشق بشه»
 «فقط به گذشته فکر کن چون یسارآوری اون به تولدت میده»
 «همه‌ی زن‌ها با این که در نهایت زن هستند اما هر کدام جهانی کاملاً متفاوت پیش روی خودش میخواند»
 «به جای ازدواج بدون عشق هر کاری میتونی انجام بده»
 «سنان اعلام می‌کنم که هیچ لذتی مثل کتاب خواندن نیست»
 «آدم به جز کتاب خیلی زود از هر چیزی خسته میشه، وقتی خانه‌ی خودم رو داشته باشم اگر کتابخانه‌ای نداشته باشم بدیخت خواهم شد»

عکس روز



فرانک فتوحی - کیشوند

آموزش آشپزی

گیزاتما؛ غذای سنتی ارومیه



ابتدا تمام سبزیجات را پوست کنید و به اندازه دلخواه برش بزنید. سپس برای اینکه بادمجان روغن کمتری جذب کند با قلمو به آن کمی ماست بزنید. اصلا در طعم و مزه بادمجان تاثیری ندارد فقط باعث می‌شود روغن کمتری داشته باشد.

داخل تابه روغن ریخته و تمام سبزیجات را به ترتیب سرخ کنید و داخل یک ظرف بچینید. سعی کنید اول سبب زمینی سپس بادمجان و سرخ کنید سپس مابقی سبزیجات را به دلخواه می‌توانید روی دستمال روغن گیر نیز قرار دهید تا روغن اضافی آن گرفته شود.

داخل یک تابه کوچک سسیرهای پوره شده را تفت

مواد لازم:
 بادمجان: ۲ عدد
 کدو: ۲ عدد
 سبب زمینی متوسط: ۳ عدد
 سیر: ۳ حبه
 گوجه فرنگی متوسط: ۳ یا ۴ عدد
 روغن مایع برای سرخ کردن:
 به مقدار لازم
 فلفل سبز: ۱ عدد
 ماست و سیر: به مقدار لازم
 طرز تهیه:

شاورما سوری (عربی)

shawarma



- | | | | |
|--------------|-------------|-------------|--------|
| کافه میکس | چای کرک | گل گاوزبان | سمبوسه |
| قهوه ترک | قهوه فرانسه | فلافل عربی | لقیعات |
| اسپر سو دارک | شیر زنجبیل | شاورما عربی | فطایر |
| شیک شکلاتی | چای | پیراشکی | چم چمو |
| دمنوش گیاهی | کیک | مینی پیتزا | دونات |

جزیره کیش / صفین قدیم / روبه روی خانه بومیان

۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

نهشت افزار

هانری

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



۰۷۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳ | ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

جزیره کیش، صدف، فیلبان، فرمان، مرکز خرید بساک، فرقه ۱۲

شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین

شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک

Hany_Tahrir 0902 299 2099

نهشت افزار هانری

تحويل در محل
 ویژه ادارات

