



واگذاری بازار قدیمی ماهی فروشان بندر عباس به صنعتگران آسیب دیده

معهدنوها

آتش سوزی بازارچه صنایع دستی معبد هندوها، اظهار کرد: بازار ماهی فروشان از سانساحه آتش سوزی معبد هندوها و واگذاری بازار ماهی فروشان قدیم بندر عباس به آنان خبر داد. فریدون همتی، در نشست با رئیس مجمع نمایندگان هرمزگان، معاون عمرانی استانداری مدیرکل امور بانوان استانداری و جمعی از صنعتگران آسیب دیده از

آتش سوزی بازارچه صنایع دستی معبد هندوها، اظهار کرد: بازار ماهی فروشان از سانساحه آتش سوزی معبد هندوها و واگذاری بازار ماهی فروشان قدیم بندر عباس به آنان خبر داد. فریدون همتی، در نشست با رئیس مجمع نمایندگان هرمزگان، معاون عمرانی استانداری مدیرکل امور بانوان استانداری و جمعی از صنعتگران آسیب دیده از

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۰۷
 eghtesadekish@yahoo.com

دوشنبه ۳ خرداد ۱۴۰۰، ۱۲ شوال ۱۴۴۲، ۲۴ می ۲۰۲۱، شماره ۳۷۳۸ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۵ از چهل قاعده شمس تبریزی
 کیمیای عقل با کیمیای عشق فرق دارد. عقل محتاط است. ترسان و لرزان گام بر می دارد. با خودش می گوید: «مراقب باش آسیبی نیینی.» اما مگر عشق اینطور است؟ تنها چیزی که عشق می گوید این است: «خودت را رها کن. بگذار برود!» عقل به آسانی خراب نمی شود. عشق اما خودش را ویران می کند. گنجها و خزانهها هم در دل ویرانهها یافت می شود، پس هرچه هست در دل خراب است.

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۳۵	▲ ۳۱	▲ ۴۰	▲ ۴۳	▲ ۳۹	▲ ۴۳
▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۳۰

آموزش آشپزی

سالاد پیازچه

مواد لازم:
 سبب زمینی پخته و نگینی خرد شده: ۳ لیوان
 سیبب مرغ آب پز و نگینی باریش شده: ۲ لیوان
 خیارشور نگینی خرد شده: ۱ لیوان
 پیازچه نگینی خرد شده: ۱ لیوان
 شوید خرد شده: سه چهارم لیوان
 ماست خامه ای نصف لیوان
 طرز تهیه:

۱. انسانی کار تمام مواد را پخته و نگینی خرد کنید.
۲. برای تهیه سبب زمینی را در آب پز بپزید و سپس مایونز، آبلیمو، ماست خامه ای، کمی فلفل سیاه، کمی آویشن و کمی پودر سیر را در آن ریخته و خوب باهم مخلوط کنید.
۳. سبب آماده شده را با همه مواد خرد کرده، مخلوط کنید و چند ساعت داخل یخچال قرار داده تا مواد به خورد هم رفته و جا بیفتد.

فوت و فن ها:
 - می توانید چند قاشق روغن زیتون برای طعم بهتر به سالاد اضافه کنید.
 - به جای سینه مرغ می توانید از دو لیوان کالباس نگینی شده استفاده کنید.

وقتی که مواد سالاد گرم هستند سعی کنید سس را اضافه نکنید. چون در این حالت تمام سس به خورد مواد رفته و باعث می شود تا سس بیشتری مصرف کنید

تله های زندگی؛ طبعی که در گوش ما کوییده می شود

تله های زندگی، الگوهای تکراری هستند که در دوران کودکی و نوجوانی فرد شکل می گیرند و اگر تغییر نکنند، می توانند در زندگی او نهادینه و تکرار شوند. "هیچکس من را دوست ندارد، چون من آدم دوست داشتنی نیستم." عبارتی که شاید همه ما در زندگی شنیده و یا به زبان آورده باشیم و این موضوع آنقدر در ذهن ما جا خوش کرده باشد که به یک باور تبدیل شده باشد به طوری که واقعا به این باور رسیده ایم که محبوب هیچ فردی نیستیم و تلاش می کنیم از افراد دور و برمان فرار کنیم و در دنیای خود فرو برویم. در حقیقت، تله های زندگی یا همان طر حواره ها به افراد دیکته می کنند که چطور فکر، رفتار و احساس کنند و به عبارت دیگر، زندگی افراد در بزرگسالی تحت تاثیر دوران کودکی آن ها قرار می گیرد. اگر بخواهیم به طور واقعی به این موضوع بپردازیم باید بگویم که تله های زندگی، صدای درونی بسیاری از افراد است که در مورد آن با کسی صحبت نمی کنند و همین خود یک علامت سوال بزرگ است که باعث مطرح شدن سوالات دیگری می شود. به طور مثال: این پیام ذهنی از کجا به وجود آمده است که در حساس ترین مقاطع زندگی مانند طبل در رابطه با موضوع تله های روانی و عمده دلایل پیدایش آن ها اظهار کرد: این یک باور

با شکل و مسیر زندگی فرد متاثر از آن تغییر می کند و معمولاً تله ای که به دنبال محرومیت عاطفی می آید، طر حواره باز داری هیجانی است. نوری ادامه داد: بسیاری از افرادی که در دام تله باز داری عاطفی افتاده اند به محض اینکه رابطه سالمی برقرار می کنند، انگار ناراضی و ناخوشایندی به سراغشان می آید و تمایل دارند که این رابطه را بسیار زود تمام کنند و این افراد به دلیل این صدای درونی که خود را دوست داشتنی نمی دانند در رابطه ناموفق هستند و به تحقیر خود باور دارند؛ به طوری که آن ها می پذیرند که باید برای طرف مقابل بسوزند و یا به او خدمتگزاری کنند، چون خود را بی ارزش می دانند و به همین علت، نمی توانند رابطه سالم را درونی کنند، زیرا با تعریف آن ها از خود تناسیب ندارند.

وی گفت: دو صورتی که این ارتباط توسط دو دکتر به نشو و نما گذاشتیم به نام محرومیت هیجانی به وجود می آید که باور زیربنایی این تله (من دوست داشتنی نیستم) است. گرفتن این سایه، همه اهداف، روابط و مسیر زندگی فرد متاثر از آن تغییر می کند و معمولاً تله ای که به دنبال محرومیت عاطفی می آید، طر حواره باز داری هیجانی است. نوری ادامه داد: بسیاری از افرادی که در دام تله باز داری عاطفی افتاده اند به محض اینکه رابطه سالمی برقرار می کنند، انگار ناراضی و ناخوشایندی به سراغشان می آید و تمایل دارند که این رابطه را بسیار زود تمام کنند و این افراد به دلیل این صدای درونی که خود را دوست داشتنی نمی دانند در رابطه ناموفق هستند و به تحقیر خود باور دارند؛ به طوری که آن ها می پذیرند که باید برای طرف مقابل بسوزند و یا به او خدمتگزاری کنند، چون خود را بی ارزش می دانند و به همین علت، نمی توانند رابطه سالم را درونی کنند، زیرا با تعریف آن ها از خود تناسیب ندارند.

عکس روز

بارگیری میوه و تره بار در بندر شهید باهنر و ارسال به کشورهای حوزه خلیج فارس
 عکس: نادر ناصری

بازدید و بررسی بهسازی و بازسازی اماکن ورزشی کیش

