

# اقتصاد کیش

روزنامه

**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 ایشان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)  
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
 چاپ: تهران، شرکت صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷  
 eghtesadekish@yahoo.com

**همواره حامی توسعه فرهنگ**  
**مطالعه کتاب و کتابخوانی**  
**میکامال mica mall**  
**در جزیره کیش**

مهرماه ۱۳۹۰ تا ۲۲ آبان ماه ۱۳۹۰  
 مکان: مرکز مینامکامال کیش  
 بین المللی کیش، جنب فرودگاه  
 ساعت: ۱۰ تا ۲۳

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۸ - طلوع آفتاب: ۶:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۰ - اذان مغرب: ۲۷:۲۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۴
▼ ۲۵	▼ ۲۲	▼ ۲۵	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۲۱	▼ ۱۹

**نکته**  
 اگر می خواهید شجاعان را بیایید، کسانی را جستجو کنید که قادر به بخشودن هستند و اگر می خواهید قهرمانان را بیایید، کسانی را بجوید که قادرند در مقابل نفرت عشق بورزند.

**بهاگاوادگیتا**

**آموزش آشپزی**

**مرغ نارودونی با انارهای تازه فصل**

**مواد لازم:**  
 ۴ تکه مرغ  
 ۸ عدد انار متوسط  
 ۱ عدد آلو بخارا  
 ۱ عدد پیاز بزرگ  
 ۲ قاشق غذاخوری رب انار  
 به مقدار لازم روغن مایع  
 شکر (در صورت نیاز)  
 نمک، فلفل سیاه و زردچوبه  
 به مقدار لازم  
 به مقدار لازم آب  
**طرز تهیه:**

ابتدا پیاز را به صورت خنلای نازک خرد کنید سپس یک قابلمه مناسب روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن مایع داخل آن بریزید و پس از اینکه روغن داغ شد پیاز خرد شده را به قابلمه اضافه کنید و آنرا کمی تفت دهید تا نرم شود. پس از اینکه پیاز نرم و شفاف شد مقداری فلفل سیاه و زردچوبه به آن اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا پیاز با ادویه ها یکدست شود. در مرحله بعدی ران های مرغ را به قابلمه اضافه کنید و خوب تفت دهید تا سرخ شوند. در ادامه رب انار را به قابلمه اضافه کنید و آنرا به

**سبک زندگی**

**سیر صعودی افسردگی در جهان!**

و چون یک رفتار کنترل کننده قوی است بسیاری از مردم به رغم درد و رنج شدید این کار، انتخاب می کنند تا به واسطه آن دیگران را تحت کنترل خود درآیند. این روانشناس مطرح کرد: نقش رنج و عذاب، مشروعیت بخشیدن به درخواست کمک مانند: بنابراین در بسیاری از مواقع برای دریافت کمکی که تاکنون به هیچ طریق دیگری دریافت نکرده ایم، حاضر هستیم افسردگی کردن را انتخاب کنیم. فرد با آگاهی از این مسئله که «افسردگی کردن» یک انتخاب است، متوجه می شود که انتخاب های دیگری هم دارد و احتمالا می تواند کاری متفاوت و مفیدتر هم انجام دهد. وی با یک مثال از گلاسبرگ گفت: یک مرد جوان در پارک بزرگ کاتکوس مشغول قدم زدن بود، ناگهان یک ترم لباس هایش را در آورده و به وسط کاتکوس ها می پرد و غلت می زند، افرادی که اطراف او بودند او را با زحمت بیرون می آورند و از او می پرسند: چرا این کار را کردی؟ او پاسخ می دهد: «در آن لحظه به نظرم کار خوبی می آمد» همه ما انتخاب های این چنینی داریم که در لحظه به نظرمان کار درستی بوده است مانند زمانی که از ترس تنهایی با کسی ارتباط داشتیم که ما را به برابره کشانده، یا در زمان درماندگی از کسی درخواست کمک کردیم که صلاح ما را نمی خواست و یا تلاش برای نگه داشتن فردی کردیم که روح و شخصیت ما را باپمال کرده بود. این روانشناس ادامه داد: استفاده از یکسری الگوها که ممکن است از والدین یا اطرافیان آموخته شده باشیم، انتخاب آسان تری نسبت به فکر کردن و پیدا کردن انتخاب های بهتر است. این موضوع ما را بر آن می دارد که رنج بردن و تحمل درد را انتخاب کنیم. باور اینکه موقعیتی ناامید کننده است و شما نمی توانید هیچ کاری کنید باعث این همه رنج و درد شده است.

اختلال افسردگی یک ضعف نیست که با چند روز مراقبت برطرف شود بلکه پیگیری و درمان طولانی مدت، مراقبت و پایش مداوم می خواهد. هر چه قدر زودتر به داد افسردگی برسیم، راحت تر می توانیم آن را درمان کنیم و زمان بیشتری را از زندگی لذت می بریم. الهام مروتی روانشناس تربیتی درباره یکی از معضلات اجتماعی که خودکشی است، گفت: مطالعات نشان می دهد که خودکشی با خلق افسرده رابطه قوی دارد و در بسیاری از افراد افسردگی منجر به خودکشی شده است. وی بیان کرد: یکی از مشکلات روانشناختی شایع عصر ما، افسردگی است و روزه روز در تمامی جهان روندی فرایند دارد. به دلیل شیوع فراوان آن، به بیماری سرماخوردگی روانی معروف شده است. افسردگی حالتی است که بر تفکر، خلق، احساسات، رفتار و سلامت جسمی تأثیر می گذارد و استرس یکی از محرک های افسردگی است. مروتی تصریح کرد: در افسردگی ممکن است زود و آهسته گزینی و حتی خشم نشان دهد و به دلیل خلق پایینی که دارد ممکن است دست به خودکشی نیز بزند. طبق آمار، افکار خودکشی در ۶۰ درصد بیماران افسرده وجود دارد و ۱۵ درصد خودکشی می کنند. این روانشناس تصریح کرد: به نظر گلاسبرگ روانپزشک آمریکایی، افراد افسرده نمی شوند بلکه افسردگی را انتخاب کرده و رفتار افسردگی را نشان می دهند. درگیر شدن فرد در یک عمل فغانه کمک می کند رفتارهای افسرده و احساس بدبختی، جای خود را به احساس امید دهد که با احساس و افکار مثبت تر و آرامش جسمی بیشتر همراه است. وی ادامه داد: گلاسبرگ معتقد است افسردگی کردن نوعی درخواست کمک بدون التماس است و احتمالاً این راه قوی ترین شیوه ارسال پیام اکمکم کن به دیگران است

**عکس روز**

نشانیگرهای عاطفی: احساس افسردگی، عدم علاقه به فعالیت های روزمره، لذت نبردن از چیزی، تحریک پذیری، خشم، اضطراب، شرم یا تحقیر شدن، نوسانات خلقی

نشانیگرهای رفتاری: قطع ارتباط با دوستان یا خانواده، دادن اموال به دیگران، رانندگی بی پروا، افزایش مصرف مواد مخدر و الکل، جستجو در مورد خودکشی در اینترنت، جمع آوری مواد (قرص یا سلاح).

مروتی گفت: اگر این علائم را در اطرافیان یا دوستان خود دیدید، در وهله اول حمایت های لازم را از آن ها دریغ نکنید و از یک متخصص باید کمک گرفت. افسردگی، شرایط زندگی خوب و بد سرش نمی شود و همه ما ممکن است در هر شرایطی افسرده شویم.

**کودک و نوجوان**

**لزوم توجه والدین به ارتباط فرزندان با هم**

فرزندان خانواده وقتی بزرگ می شوند از دعوای خواهر و برادری خود به عنوان خاطر ه یاد می کنند، اما در زمان کودکی این دعوای پاید مور در صدد والدین باشد تا فرزندان در محیطی که سلامت روان آنان تامین است رشد کنند. نقش پدر و مادر در کنترل گری فرزندان و اضافه شدن ارتباط مثبت آنان با هم موثر است. مینا ارجمندپور، روانشناس و دکتری تخصصی روانشناسی بالینی کودک و نوجوان، به تبیین این مسئله پرداخت و گفت: احساس قدرت در خانواده همانند یک هرم وارونه است که پدر، مادر و هر یک از فرزندان بنا به جایگاهی که دارند در آن قرار می گیرند. در قاعده این هرم پدر و پس از آن مادر و سپس فرزندان اول و دوم و الی آخر جامی گیرند. این روانشناس تاکید کرد: نقش پدر و مادر در رابطه ی فرزندان با هم و دعوای چالش های آنان مهم است. باید دانست که به هویت هر کدام از فرزندان احترام گذاشته و طوری با آن ها برخورد کنیم که بدانند هر کدام منحصر به فرد بوده و هویت مختص خود را دارند. این مسئله ضروریست که مقایسه فرزندان با هم هرگز کرد، چون هر کدام از فرزندان خانواده، به توانمندی های متفاوتی داشته و در مسیر تربیت باید از مقایسه فرزندان به شدت دوری کرد. مقایسه کودک تنها در صورتی شدنی است که کودک را با خودش و گذشته اش مقایسه کرد، مثلا گفته شود: «قبلا همی توانستی بند کفش را ببندی، اما الان می توانی این کار را انجام دهی!» یا «خودت توانایی از پله

بالا رفتن را پیدا کردی!»  
 ارجمندپور افزود: هر کودک با توجه به این که فرزند اول، دوم یا سوم است جایگاه بالایی در هرم خانواده و نسبت به فرزندان بعدی خود دارد. معمولا از فرزند بزرگ تر خواسته می شود تا در دعوای خواهر برادری کوتاه بیاید، باجمالی نظیر "تو بزرگ تر هستی، خواهر یا برادرت کوچک تر است و باید مراعاتش را بکنی" مورد خطاب قرار می گیرند؛ اما در این مواقع فرزند بزرگ تر تمایل دارد رفتارهای فرزند کوچک را از خود نشان دهد تا مورد توجه قرار گرفته و دیده شود؛ زیرا از بزرگ بودن خودش سوادی نمی برد و ترجیح می دهد کوچک باشد تا بتواند امکانات و خدمات رادر خانواده داشته باشد.  
 ارجمندپور بیان کرد: اگر مسئله ی هرم قدرت به خوبی در خانواده جا بیفتد، به فرزند کوچک این آموزش داده می شود که "کوچک تر از برادرش هست و باید از پدایان فرزند بزرگ تر اجازه بگیرد تا او سسایش را برادری" یا "فرزند کوچک باید احترام گذاشتن به خواهر یا برادری بزرگ ترش ضروری و مهم است".  
 وی گفت: باید به فرزندان کمک کرد تا جایگاه خود را در هرم قدرت خانواده ببینند و میل به رشد داشته باشند تا در ذهن شان شکل بگیرد که اگر بزرگ تر شوند چه اختیارات و توانمندی هایی را پیدا خواهند کرد. فرزندان بزرگ تر هم آموزش صحیح می تواند جایگاه اصلی خودشان را دریافته و نسبت به بچه های کوچک تر خانواده احساس

**رئیس میز تخصصی کشور هند در اتاق بازرگانی هرمزگان خبر داد:**

**رایزنی های اتاق بازرگانی هرمزگان با سفارت هند سبب از سرگیری صادرات و حمل کالا به بندر موندرا شد**

مسئولیت داشته باشد. نقش پدر خانواده در پذیرش مسئولیت ضروری است، آرایش و آمیزش که فرزند در حضور دارد، می تواند برای کمتر شدن مشکلات قبل از متولد شدن فرزندان دوم و سوم موثر باشد. این روانشناس با اشاره به این که ممکن خانواده چند فرزند در دعوای خواهر و برادری کودکان به هم حسادت کنند، گفت: حتی حسادت فرزندان ممکن است نسبت به ارتباطی که فرزند دیگر با هر کدام از والدین دارد باشد و رو به رفتارهای اعتراضی یا پر خاشکانه و دعوای همشیر خود بیابد. در این مواقع باید برای کودکی که نسبت به پدر و مادر و دیگر فرزندان خانواده حسادت می کند، کارهایی که پدر و مادر برایش انجام داده اند را یادآوری کرد. اگر کودکی که حسادت می کند بزرگ تر است باید پدر توانمندی های بیشتری که او دارد تاکید کرد در کنار هم بتوانند هر احساسی اعم از خشم، ناراحتی، شادی و ترس را بروز دهند و به کودک حق بدیم در ارتباط با دیگر فرزندان خانواده بتواند هر احساسی را درک کند تا به شناخت خودش و دیگران منجر شود و احساسات پدر، مادر، خواهر و برادرش را بشناسد.

**اقتصاد کیش -** رئیس میز تخصصی کشور هند در اتاق بازرگانی هرمزگان گفت: با رایزنی های اتاق بازرگانی هرمزگان در نشست اخیر با سفیر هند با فعالان اقتصادی استان هرمزگان صادرات و حمل کالا به بندر موندرا که به دلیل مشکلاتی به روی کالاهای ایرانی بسته شده بود، از سر گرفته شد. به گزارش روابط عمومی اتاق بازرگانی هرمزگان، علی خمیسی در همین رابطه اظهار داشت: یکی از مشکلاتی که تجار ایرانی اخیرا با آن مواجه شده بودند، محموله ای بود که از طریق یکی از کشورهای همسایه

**برنامه سینما بخت کیش**

**دینامیت**

چهارشنبه ۱۳/۸/۱۴۰۰  
 کله پوک ۱۹:۰۰  
 دینامیت ۲۱:۰۰  
 دینامیت ۲۳:۰۰

**کاریکاتور**

تو را در هر خرابی خراب است  
 گر آنجا خانه ای گیری صواب است  
 بگیر آن خانه تا ظاهر ببینی  
 که خلق عالم و عالم سراپ است  
 در آن خانه تو را یکسان نماید  
 جهانی گر پر آتش گر پر آب است  
 خرابی است بیرون از دو عالم  
 دو عالم در بر آن همچو خواب است  
 بین کز بوی درد آن خرابیات  
 فلک را روز و شب چندین شتاب است  
 به آسانی نیای سر این کار  
 که کاری سخت و سزای ننگ یاب است  
 به عقل این راه همسر ننگدین راه  
 جهانی عقل چون خر در خراب است  
 مثال تو درین کنج خرابیات  
 مثال سایه ای در آفتاب است  
 چگونه شرح آن گویم که جانم  
 ز عشق این سخن مست و خراب است  
 اگر پرسی ز سر این سؤالی  
 چه گویم من که خاموشی جواب است

**اقتصاد کیش**  
 پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش  
 گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش  
 روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
 ۴۴۴۲۴۹۹۹