



**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  
 مروریاد، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۲۴۹۶۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com

سه شنبه ۱۳ تیر ۱۴۰۲، ۱۵ ذی الحجه ۱۴۴۴، ۴ جولای ۲۰۲۳، شماره ۴۲۴۵ (۱۶۲۹ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

**سخن بزرگان**  
 قدر زمان حال را بدانید که گذشته هرگز بر نمی گردد  
 و آینده شاید نیاید.  
**"گالیه"**

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۹	▲ ۴۰	▲ ۴۶	▲ ۳۹	▲ ۴۲
▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۳۲

**آیا می‌دانید ریش‌های بلوند سریع‌تر از ریش‌های مشکی رشد می‌کنند؟**  
**آیا می‌دانید رنگ تیره یا روشن لفل‌های چیلی هیچ ربطی به میزان تند بودن آن ندارد؟** معمولاً لفل‌های کوچک‌تر تندتر هستند.  
**آیا می‌دانید کاهو محبوب‌ترین سبزیجات با رنگ سبز است؟**

**منوچهری**  
 ای با عدوی ما گذرنده ز کوی ما  
 ای ماهروی شرم‌نداری ز روی ما؟  
 نامم نهاده بودی بدخوی جنگجوی  
 با هر کسی همی گله کردی ز خوی ما  
 جستی و یافتی دگری بر مراد دل  
 رستی ز خوی ناخوش و از گفتگوی ما  
 اکنون به جوی اوست روان آب عاشقی  
 آن روز شد که آب گذشتی به جوی ما  
 گویند سردتر بود آب از سبوی نو  
 گرم است آب ما که کهن شد سبوی ما  
 اکنون یکی به کام دل خویش یافتی  
 چندین به خیر خیر چه گردی به کوی ما؟



**سبک زندگی**  
**اضطراب فراگیر GAD از شایع‌ترین اختلال‌های اضطرابی**  
 وی یادآور شد: کانون نگرانی‌های این افراد مثل نگرانی بسیاری از انسان‌های دیگر است با این تفاوت که آن‌ها در رابطه با موضوعات جزئی مانند روابط، سلامت، اوضاع مالی و گرفتاری‌های روزمره نگران می‌شوند.  
 این روانشناس افزود: این اضطراب چنان بر ذهن و افکار این افراد مسلط می‌شود که آن‌ها را در انجام کارهای روزمره و روابط اجتماعی دچار مشکل می‌کند.  
 وی اضافه کرد: گاهی اوقات ممکن است همه‌ی افراد در طول روز یکسری از اضطراب‌ها را بنا به کارهای روزمره تجربه کنند که طبیعی است، اما فریب‌ناپذیرانه این اختلال، کنترل نگرانی و اضطراب خود را ندارد.  
 این روانشناس دلایلی چون وقوع اتفاق‌های ناگوار در کودکی، خلق و خوی مضطرب، دانش‌تن والدین کنترل‌گرسو و... از عوامل به وجود آمدن این اضطراب دانست.  
 یک روانشناس درباره اضطراب فراگیر GAD که یکی از شایع‌ترین اختلال‌های اضطرابی است، توضیحاتی ارائه داد.  
 هاینه صفایی‌کیار روانشناس درباره اضطراب فراگیر GAD که یکی از شایع‌ترین اختلال‌های اضطرابی است، گفت: اختلال اضطراب GAD یکی از بزرگ‌ترین و ریشه‌دارترین اضطراب‌هاست که در نوجوانی آغاز می‌شود.  
 وی افزود: ویژگی اصلی این اضطراب احساس نگرانی برای یک مسئله و ناتوانی در رها کردن آن است.  
 این روانشناس اضافه کرد: نگرانی‌های افرادی که به این اختلال دچار هستند به شکل افراطی، بهمان‌نابپذیر و دیرپا است و حداقل ۶ ماه باید این علائم در فرد ماندگار باشد. این روانشناس زودرنجی، خستگی، بهم ریختگی خواب و... را از دیگر علائم افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر GAD برشمرد.

**عکس روز**  
**حصیر بافی با نخل خرما**

**آموزش آشپزی**  
**پیراشکی گوشت بخارپز**  
**مواد لازم:**  
 کنبج و نمک و فلفل به مقدار لازم  
 سس سویا ۲ قاشق چای خوری  
 سرکه سفید ۱ قاشق غذا خوری  
 پیازچه ۵ عدد  
 سیر ۱ حبه  
 پودر زنجبیل ۱/۲ قاشق چای خوری  
 گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم  
 روغن ۱ قاشق غذا خوری  
 پودر قند ۲ قاشق چای خوری  
 بیکنینگ پودر ۱/۲ قاشق چای خوری

آب نمک ۲۳ لیوان  
 ۱/۲ قاشق چای خوری  
 مخمر فوری ۱ قاشق چای خوری  
 آرد کندم ۱۵ لیوان  
**طرز تهیه:**  
 برای تهیه خمیر پیراشکی آرد، بیکنینگ پودر، نمک و پودر قند را مخلوط کنید سپس آب را کم اضافه کنید تا به شکل خمیر درآید و ۵ دقیقه با دست به آرامی ورز دهید، در این حالت خمیر کمی حالت چسبندگی دارد. کاسه‌ای را چرب کنید و خمیر را گرد کرده داخل کاسه قرار دهید و حوله‌ای مرطوب روی آن قرار دهید و ۱-۲ ساعت بگذارد در جای گرمی بماند تا حجمش دو برابر شود. برای تهیه مواد داخل پیراشکی، پیازچه‌ها را خرد کنید و به همراه گوشت چرخ کرده، سیر خرد شده، پودر زنجبیل، سس سویا، سرکه، نمک و فلفل مخلوط نمایید و با دست ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. خمیر را بعد از این که ور آمد به ۵ قسمت مساوی تقسیم کنید و کف دستتان گرد کنید و ۱۰ دقیقه دیگر استراحت بدهید سپس هر خمیر را با ورزده پهن کنید و از مواد پیراشکی وسط آن قرار دهید و اطراف هر خمیر را جمع کنید و به شکل گرد حالت دهید. خمیرها را روی کاغذ روغنی که گرد برش زده‌اید

## کیش بهشت گردشگران و سرمایه گذاران دنیا

# املاک نیک

گروه مشاورین املاک  
 REAL ESTATE GROUP  
**نیک NIK**

**آینده ای روشن در سرمایه گذاری و فرصتی تکرار نشدنی**

**خرید**  
**فروش**  
**اجاره**

ساختمان میلاد، طبقه دوم، واحد ۷

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴  
 ۰۹۳۴۷۶۹۴۹۴۴ علی الهی  
 ۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲ امین محمودی  
 ۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲ محمد صالحی  
 ۰۹۱۰۰۷۳۲۰۷۹ مریم عطری  
 ۰۹۱۲۵۸۳۵۵۸۲ ناهید لشگری  
 ۰۹۱۱۴۸۷۲۴۱۷ پروا مکرم