

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۵	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۶
▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۵	▼ ۲۴	▼ ۲۰	▼ ۲۴	▼ ۲۳

## بانک مشاغل ساختمانی جزیره کیش

استودیو طراحی کاریزما کیش

# ۷۷۷ \* ۶۶۵۵

دفترچه تلفن آقایان مشاغل ساختمانی جزیره کیش

راههای ارتباطی با ما

شتاب دهنده کسب و کار

مشاوره و خدمات شتاب دهنده کسب و کار در جزیره کیش

۰۹۱۲۹۶۴۰۷۲۵ - ۰۹۱۲۹۶۴۰۷۲۵

اقتصاد کیش  
خبر، 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: اسحاق ارزانی  
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
مرورید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۲۰۷۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۰۱۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۳۰ مهر ۱۴۰۲، ۶ ربیع الثانی ۱۴۴۵، ۲۲ اکتبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۲۲ (۱۷۰۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان  
اندیشیدن در زندگی مان نقش مهمی دارد. اندیشیدن به نگرش مان شکل می دهد.  
با اندیشه مان می توانیم زندگی مان را دگرگون کنیم.  
جی پی واسوانی

آیا میدانیدهای جالب غذاها

- آیا می دانید بیشترین مغازه های فروش دونات در کانادا هستند؟
- آیا می دانید موز فاقد هر گونه چربی، کلسترول و سدیم است؟
- آیا می دانید پس از موز غذای مورد علاقه گوریل باغ وحش، کرفس است؟
- آیا می دانید بعد از غذا خوردن، حدود ۱۲ ساعت طول می کشد تا غذا به طور کامل هضم شود؟

عطر نیشاپوری

باردگر شور آورید این پیر درد آشام را صد جام برهم نوش کرد از خون دل پر جام ما چون راست کاندلر کار شد و کعبه در خمار شد در کفر خود دین دار شد بیزار شد از اسلام ما پس گفت تا کی زین هوس ماییم و درد یک نفس دایم یکی گویم و بس تا شد دو عالم رام ما پس کم زنی استاد شد بی خانه و بنیاد شد از نام و ننگ آزاد شد نیک است این بدنام را پس شد چون مردان مرد او وز هر دو عالم فرد او وز درد درد درد او شد مست هفت اندام ما دل گشت چون دل داده ای جان شد ز کار افتاده ای تاریخت پر هر پاده ای از جام دل در جام ما جان را چون آن می نوش شد از بی خودی بیهوش شد عقل از جهان خاموش شد و از دل برقت آرام ما عطار در دیر معان خون می کشید اندر نهان فریاد برخواست از جهان کای زند درد آشام ما

کاریکاتور

### سبک زندگی

## ضرورت زوج درمانی و وظیفه زوج درمانگر

بیماری یا فرسودگی می شود، رابطه زوجی که از دیدگاه ما یک "موجود زنده" می باشد، گاهی نیاز به تجویز داروهای تقویتی، گاهی نیازمند درمانی سطحی و کوتاه مدت و زمان هایی فقط یک درمان عمیق و جراحی به این موجود زنده (رابطه) کمک کننده خواهد بود. (با در نظر گرفتن استثنائات، آنجا که یک یا هر دو نفر از اختلال شخصیت رنج می برند، ابتدا به درمانگر فردی ارجاع داده خواهد شد).

زمینه علم و تجربه دارد بدون اینکه قضاوت شود، در یک محیط کاملاً امن و با رعایت کامل اصل رازداری در میان بگناراید.

در ادامه تصریح کرد: زوج درمانی بر روابط زوجین تأثیر می گذارد؛ همانطور که هر موجود زنده ای، دچار آسیب، می باشد.

تعارضات شما کمک می کند و هم برای بالا بردن کیفیت رابطه شما با آموزش مهارت های زناشویی شما را در این مسیر همراهی می نماید.

زنگنه بیان کرد: از کوچکترین مسئله تا دشوارترین مشکل زوجی خود را می توانست با فرد متخصصی که در این

چالش هایی که می تواند به درگیری منجر شود، ضعف در برقراری ارتباط سالم است. ممکن است خیلی از ما یاد گرفته باشیم در زندگی روزمره اتفاقات ناخوشایند را پنهان کنیم تا زندگیمان حفظ شود.

سهیلا زنگنه روانشناس و زوج درمانگر گفت: ما چه زمان هایی می توانیم به زوج درمانگر مراجعه کنیم؟ در تمام مواردی که شما فکر می کنید نیاز به کمک و راهنمایی یک فرد متخصص دارید. برای بهتر شدن و کسب رضایت بیشتر از زندگی زوجی، بعضی ها بر این باورند که حتماً باید در رابطه، دچار دعوا و تنش و تعارض شوند تا بتوانند نزد زوج درمانگر بروند، به هیچ وجه اینطور نیست.

وی گفت: زوج درمانگر هم به حل

### عکس روز

برداشت خرماي زاهدی - بوشهر

### آموزش آشپزی

## سالاد والدورف

مواد لازم:  
ساقه کرفس: ۴۰۰ گرم  
سیب درختی: ۲ عدد  
دانه انگور: ۱ پیمانه  
گردوی خرد شده: نصف پیمانه  
سس مایونز: نصف پیمانه  
آب لیمو: یک چهارم پیمانه  
برگ کاهو: به میزان لازم  
نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:  
برای شروع کار کرفس را بشویید و ساقه های آن را خرد کنید. سیب ها را پوست کنید؛ سپس به صورت مکعبی خرد کنید و کنار بگذارید. دانه های انگور را از وسط به دو قسمت برش بزنید. کرفس و سیب خرد شده را داخل یک کاسه مناسب بریزید و گردوی خرد شده را به آن اضافه کنید. داخل یک ظرف دیگر سس مایونز، آب لیمو، نمک و فلفل سیاه را با هم مخلوط کنید و خوب هم بزنید. حالا سس آماده را به کاسه محتوی سالاد اضافه کنید و همه مواد را با هم خوب مخلوط کنید تا کاملاً به سس آغشته شوند. در مرحله آخر برگ های سبز و پهن کاهو را داخل ظرف سرو قرار دهید و سالاد والدورف آماده شده را روی برگ کاهو بریزید؛ سپس با برش های سبب، دانه انگور و گردوی آن را تزئین کنید. حالا سالاد جذاب و خوشمزه شما آماده سرو است.

# سرمايه گذاري تکرار نشدنی

# املاک نیک

گروه مشاورین املاک  
REALESTATE GROUP  
نیک NIK

## فروش واحدهای آماده تحویل سند دار به صورت نقد و اقساط

خرید  
فروش  
اجاره

ساختمان میلاد، طبقه دوم، واحد ۷

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴

۰۹۳۴۷۶۹۶۰۲۷  
۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲  
۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲  
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۹۵

مریم عطری  
امین محمودی  
محمد صالحی  
امیر روحی