

**لوازم تحریر هانی**

عرضه کننده نوشت افزار  
لوازم مدارس و اقلام فانتزی

نوبنیاد ۳ - مرکز خرید آرین  
طبقه اول، غرفه ۴۱ و ۴۲

شنبه ۱۴ بهمن ۱۴۰۲، ۲۲ رجب ۱۴۴۵، ۳ فوریه ۲۰۲۴، شماره ۴۴۰۳ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

© Hany\_tahrir

۰۹۰۲۳۹۹۲۰۹۹

**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: اسحاق 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: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۲۵۵۸۲۸۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com  
eghtesad-kish.ir

سخن بزرگان

برای آزادی لازم نیست زمین و آسمان را بخرید،  
تنها؛ خودتان را نفروشید.

**نلسون ماندلا**

| کیش          | بندرعباس     | قشم          | بندر لنگه    | میناب        | بستک        | بندر چارک    | پارسیان     |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|-------------|
| ▲ ۲۲<br>▼ ۱۶ | ▲ ۲۳<br>▼ ۱۱ | ▲ ۲۲<br>▼ ۱۵ | ▲ ۲۳<br>▼ ۱۲ | ▲ ۲۲<br>▼ ۱۱ | ▲ ۲۱<br>▼ ۶ | ▲ ۲۲<br>▼ ۱۱ | ▲ ۲۰<br>▼ ۷ |

**کاریکاتور**

ایامیداننده‌های جالب درباره ناتوانی‌ها

آیا می‌دانید اگر غذا با بزاق مخلوط نشود، نمی‌توانید طعم آن را تشخیص دهید؟

آیا می‌دانید شما نمی‌توانید خودتان را قفلک بدهید؟

آیا می‌دانید بچه شیر تا ۲سالگی نمی‌تواند غرش کند؟

**سنایی**

ای پیک عاشقان گذری کن به بام دوست  
برگرد بنده‌وار به گرد مقام دوست  
گرد سرای دوست طوافی کن و ببین  
آن بار و بارنامه و آن احتشام دوست  
خواهی که نرخ مشک شکسته شود به چین  
بر زن به زلف پر شکن مشکفام دوست  
خواهی که کاروان سلامت بود ترا  
همراه خویش کن به سوی ما سلام دوست  
بر دانه‌های گوهر او عاشقی میناز  
تا همچون نژاد نمایی به دام دوست  
با خود دیوار خاک سر کوی او به من  
تایر سرش نهم به عزیزی چون نام دوست  
بینا مباد چشم من از سوی چشم من  
بهرتر تو تیان بود گرد کام دوست  
گر دوست را به غربت من خوش بود همی  
ای من زهی غربت و ای من غلام دوست  
از مال و جان و دین مرا ز کام جوید او  
بی کام بادم از کتم آن جز به کام دوست

**سبک زندگی**

**اضطراب فراگیر GAD از شایع‌ترین اختلال‌های اضطرابی**

یک روانشناس درباره اضطراب فراگیر GAD که یکی از شایع‌ترین اختلال‌های اضطرابی است، توضیحاتی ارائه داد.

هائیه صفایی کیا روانشناس درباره اضطراب فراگیر GAD که یکی از شایع‌ترین اختلال‌های اضطرابی است، گفت: اختلال اضطراب فراگیر 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، مهارناپذیر و دیرپاست و حداکثر ۶ ماهه 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. وی یادآور شد: کانون نگرانی‌های این افراد مثل نگرانی بسیاری از انسان‌های دیگر است یا 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 تجربه‌کنند، اما این تجربه کند که طبیعی است؛ اما فرد مبتلا به این اختلال، کنترل نگرانی و اضطراب خود را ندارد.

این روانشناس دلایلی چون وقوع اتفاق‌های ناگوار در کودکی، خلق و خوی مضطرب، دانش‌تن والدین و کنترل‌گر و... از عوامل به وجود آمدن این اضطراب دانست. وی تصریح کرد: این اختلال معمولاً در خانم‌ها بیشتر از آقایان دیده می‌شود؛ همچنین اضطراب فراگیر GAD جنبه وراثت دارد و مادری که دچار این اضطراب باشد به دلیل اثر گذاری و ارتباط بیشتر با کودک، کودک خود را هم اضطرابی می‌کند. این روانشناس افزود: اما این اضطراب علاوه بر جنبه وراثتی، جنبه اکتسابی هم دارد؛ مانند ترس از امتحان.

وی اضافه کرد: شدت این اضطراب با رشد فرد کاهش می‌یابد؛ یعنی هرچه قدر سن افراد بالاتر برود شدت این اضطراب هم کم‌تر می‌شود. وی یادآور شد: این افراد در انجام یک کار مثل رفتن به مدرسه یا دیدن یک نفر از دوستان سخت‌تر می‌زنند؛ تمایل به یادگیری ندارند؛ مانند محاسبات ریاضی. صفایی کیا در پایان گفت: بهترین درمان برای این بیماران دارو درمانی و روان درمانی در کنار اقدامات خودحمایتی است.

**عکس روز**

نمره رشیدی - کیشوند

**آموزش آشپزی**

**اسنک «چورو» و شکلات داغ؛ کشور مکزیک**

**مواد لازم:**  
یک لیوان آب  
نصف لیوان چربی مارگارین یا کره  
یک چهارم قاشق چای‌خوری نمک  
یک لیوان آرد همه‌منظوره  
۳ عدد تخم‌مرغ  
یک چهارم لیوان شکر  
یک چهارم قاشق چوب‌خوری پودر دارچین  
۸ لیوان روغن گیاهی یا روغن زیتون  
**مواد لازم برای شکلات داغ:**  
۱۲۰ گرم شکلات تلخ  
۲ لیوان شیر  
یک قاشق غذاخوری نشاسته ذرت  
۴ قاشق غذاخوری شکر

**طرز تهیه:**  
یک لیوان آب را در یک شیرجوش بریزید و آن را گرم کنید. سپس کره و نمک را در آن بریزید و مرتب هم بزنید. در ادامه آرد الک‌شده را در شیرجوش بریزید و مواد را روی حرارت ملایم گاز مخلوط کنید تا یک خمیر گلوله‌ای شکل به دست بیاید. این مرحله حدود یک دقیقه به طول می‌انجامد. تخم‌مرغ‌ها را در ظرفی جداگانه بشکند و با همزن برای چند دقیقه هم بزنید. سپس تخم‌مرغ‌ها را به خمیر بیفزایید و آن‌ها را با هم مخلوط کنید. روغن را در یک تابه گرم بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا روغن

کاملاً داغ نشود. سپس خمیر چورو را در یک قیف کاغذی یا انتهای سستاره‌های بریزید و قیف را فشار دهید تا یک رشته خمیری ۱۰ سانتی متری از قیف در روغن داغ بیفتد. چورو را برای ۳ تا ۴ دقیقه در روغن جوش سرخ کنید و برگردانید تا به رنگ قهوه‌ای یا طلایی دربیاید. شکر و پودر دارچین را در یک کاسه مخلوط کنید و چوروها را در این مخلوط بغلتانید. آماده‌سازی شکلات داغ: شکلات و نصف شیر را در یک شیرجوش بریزید و آن‌ها را روی حرارت ملایم گاز قرار دهید. مخلوط شیر و شکلات را هم بزنید تا شکلات آب شود. سپس نشاسته ذرت را از روی حرارت بردارید و آن را هم بزنید تا کاملاً یکدست شود.

**CLAGE**

**فروشگاه جودکی**

● نمایندگی آبرگرمکن تخصصی CLAGE آلمان  
● فروش تخصصی انواع آبرگرمکن های مخزن‌دار و بدون مخزن برقی ALPHA  
● نمایندگی فروش محصولات پرشین استاندارد (وان، جکوزی و دوردوشی)  
● فروش اسپلیت در توان های مختلف  
● تصفیه آب خانگی  
● انواع پمپ آب

**بازدیدو عیب یابی رایگان**

۰۹۱۶ ۳۶۳ ۳۷۷۹  
۰۷۴ ۴۴۴۲ ۱۲۲  
شعبه ۱: کیش، بازار پادانا  
غرفه CG27

۰۹۳۴ ۷۴۸ ۵۱۶۳  
۰۹۹۱ ۳۴ ۹۱۴۶۱  
۰۷۴ ۴۴۴۳ ۰۸۰  
شعبه ۲: کیش، سه راه خانشیر  
مجتمع کلف، همکف، غرفه S3

**کارانتی ۲ سال**

**۱۲ سال خدمات پس از فروش**

**کنترل حشرات و جانوران موذی**

**کیش سر**

بدون نیاز به ترک منزل و جابجایی  
بازدید و مشاوره رایگان

مهندس آذر  
بازار هرمز، S102 | ۰۹۱۲۹۶۲۴۲۵۶  
۰۹۳۴۷۶۸۶۳۷۸

**گروه بین المللی ویراسگال**

**ویراسگال**

VIRA SEGAL INTERNATIONAL GROUP

به مدیریت: علی ابراهیمی معینی

اولین مرکز تخصصی ثبت برند و نام تجاری در جزیره کیش

اخذ اقامت در دبی و عمان

جزیره کیش، برج صدف، شماره ۴۰۴  
۰۹۱۲۵۰۱۱۳۷۲ - ۰۹۷۱۵۲۳۳۸۹۹۰۹