

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۱۲ - طلوع آفتاب: ۵:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۸:۱۸ - اذان مغرب: ۱۸:۳۴



## دکتر مریم آقایی

جراح - دندانپزشک نظام پزشکی ۱۲۹۹۴۱

درمان ریشه، ایمپلنت، ترمیمی، لمینیت و زیبایی

پروتز متحرک و ثابت

کلینیک دندانپزشکی دکتر آقایی

تلفن: ۰۷۶۴۴۴۸۱۱۶ - ۰۹۱۷۳۹۷۶۸۲۲

کیش، خیابان رودکی، رویامال  
طبقه دوم، لاین B، واحد ۲۰۶



### 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  
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۴۴۹۶۹ - ۴۴۴۴۹۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com  
eghtesad-kish.ir

یکشنبه ۲۶ فروردین ۱۴۰۳، ۵ شوال ۱۴۴۵، ۱۴ آوریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۳۹ (۱۸۲۳) دوره جدید، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

### سخن‌بزرگان

حرف نزدن دلهره ای بود و حرف زدن  
و درست فهمیده نشدن دلهره ای دیگر.

**ژان کریستف**

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۱
▼ ۲۲	▼ ۲۲	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۱۹	▼ ۲۰

### چهل قاعده شمس تبریزی

قاعده ۳۱

برای نزدیک شدن به حق باید قلبی مثل  
مخمل داشت. هر انسانی به شکلی نرم  
شدن را فرا می‌گیرد. بعضی‌ها حادثه‌ای  
را پشت سر می‌گذارند، بعضی‌ها مرضی  
کشنده را! بعضی‌ها درد فراق می‌کشند،  
بعضی‌ها درد از دست دادن مال... همگی  
بلاهای ناگهانی را پشت سر می‌گذاریم،  
بلاهایی که فرصتی فراهم می‌آورند  
برای نرم کردن سختی‌های قلب.  
بعضی‌هایمان حکمت این بلاها را درک  
می‌کنیم و نرم می‌شویم، بعضی‌هایمان اما  
افسوس که سخت‌تر از پیش می‌شویم.

### نیما یوشیج

کاش تادل می‌گرفت و میشکست  
دوست می‌آمد کنارش می‌نشست!  
کاش میشد روی هر رنگین کمان  
می‌نوشتم "مهربان" بامن بمان!!!  
کاش می‌شد قلب‌ها آباد بود  
کینه و غم‌ها به دست باد بود  
کاش می‌شد دل فراموشی نداشت  
نم‌نم باران هم آغوشی نداشت  
کاش می‌شد کاش‌های زندگی  
تا شود در پشت قاب بندگی  
کاش میشد کاش‌ها مهمان شوند  
در میان غصه‌ها پنهان شوند  
کاش می‌شد آسمان غمگین نبود  
رد پای کینه‌ها رنگین نبود

### کاریکاتور



اعمال می‌کنند، احساس ناراحتی می‌کنند.  
تو نمی‌خواهی که احساس بهتری داشته باشی  
هنگامی که فردی با درمیان بهبود نمی‌یابد، ممکن  
است فرض کنیم که او ترجیح می‌دهد، بهبود نیابد.  
چگونه ممکن است پس از مصرف داروی اضطراب،  
مثلاً یا پس از ماه‌ها گفتار درمانی، همچنان با مشکل  
مواجه باشند اما حقیقت این است که غلبه بر  
مشکلات سلامت روان سخت است.  
از این حالت خارج شو  
گاهی اوقات ممکن است فکر کنیم که اگر به اندازه  
کافی قوی باشیم، می‌توانیم کاری کنیم که فرد  
احساس اضطراب، افسردگی، و حشمت یا هر چیز  
دیگری را که تجربه می‌کنند، متوقف کند. این یک  
نوع واکنش "عشق سسخت" است. مواجهه با یک  
وضعیت روانی خطرناک به معنای بد خلقی نیست،  
بلکه به معنای "رها شدن از آن" و تنظیم شرایط است.

### سبک زندگی

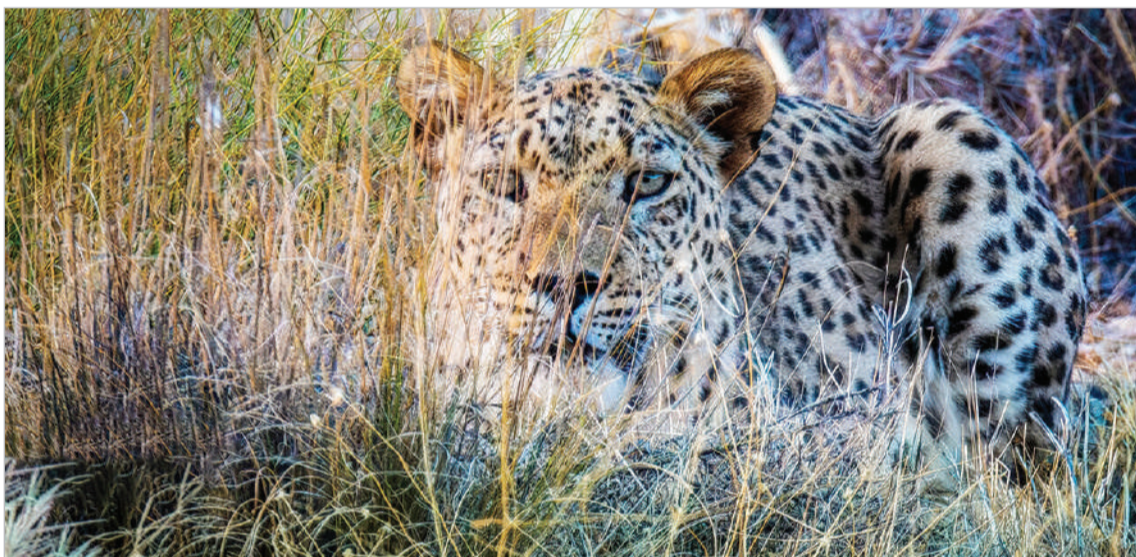
#### نحوه رفتار با فردی که از افسردگی رنج می‌برد

کلیشه‌های شناخته شده  
وقتی مطمئن نیستیم در برابر رنج چه بگوییم، به  
کلیشه‌هایی مانند «همه این‌ها می‌گذرد» یا «همه  
چیز به دلیلی اتفاق می‌افتد» متوسل می‌شویم. این  
اظهارات معمولاً ناخواسته هستند اما مفید نیستند.

**این فقط تصور شماست**  
وقتی نمی‌توانید رنج کسی را درک کنید، ممکن است  
به او بگویید که دارد چیزهایی غیر واقعی را تصور  
می‌کند. ممکن است فردی را ببینید که به یک فاجعه  
نزدیک می‌شود، چیزها را خیلی شخصی می‌گیرد یا  
احساس گناه می‌کند اما گفتن این موضوع که این  
مسئله فقط تصور شماست باعث می‌شود به نظر  
برسد که مشکل او را دستکم گرفته‌اید.  
شما به دارو نیاز دارید.  
بیماران از فشاری که نزدیکترین اعضای خانواده  
خود برای مصرف داروهای روان‌پزشکی به آن‌ها

دکتر سست جی گیلیان، استاد روان‌شناسی بالینی،  
برخی نکات مهم در مورد ناپایداری رفتاری در تعامل  
با این افراد را معرفی کرده است:  
**می‌دانم چه احساسی داری**  
معمولاً از این نوع اظهار نظر برای ابراز همدردی  
استفاده می‌شود اما از قضا اغلب بر عکس عمل  
می‌کند. وقتی می‌گوییم احساس کسی را می‌دانیم،  
تجربه خود را به تجربه او تعمیم می‌دهیم. حتی  
اگر با مبارزات مشابهی روبرو شویم، احتمالاً هرگز  
نمی‌دانیم که برای شخصی دیگر این تجربه چگونه  
خواهد بود.  
**مانند من عمل کن**  
این نظر فرض را بر این می‌گذارد که تجربیات ما یکسان  
است و آنچه برای ما مفید است برای شخص دیگر نیز  
کارساز خواهد بود. در واقع، این درست نیست، ممکن  
است به رویکرد متفاوتی نیاز داشته باشد.

### عکس روز



در خطر انقراض - عرفان سامان فر

### آموزش آشپزی

#### کباب با سالاد گوجه‌فرنگی، بادام و نعنا

روغن، پوست لیمو، آبلیمو و اورگانو (پونه کوهی) را  
در ظرف شیشه‌ای بریزید و خوب هم بزنید.  
گوشت، فلفل و پیاز را به ترتیب در سیخ‌های چوبی  
فرو کنید و روی سینی پخت قرار دهید. نیمه از سس  
آماده شده را روی آن بریزید. کباب‌ها را در ظرف‌های  
مخصوص جرب کرده گریل بگذارید تا پخت‌پذیرند. در این  
هنگام، گوجه‌فرنگی، بادام و نعنا را باقیه سس در  
ظرف کوچکی مخلوط کنید. کباب را همراه با سالاد  
گوجه‌فرنگی، بادام و نعنا و در صورت تمایل، نان پیتا،  
میل نمایید.  
می‌توانید تکه‌های گوشت را از شب قبل در مخلوطی از  
آب پیاز، روغن زیتون، اورگانو و پوست لیمو ترش رنده

**مواد لازم:**  
روغن زیتون ۶۰ میلی لیتر  
پوست لیمو رنده کرده ۱ قاشق چای خوری  
آبلیمو ۶۰ میلی لیتر  
اورگانو تازه خرد کرده ۱ یک چهارم پیمانه  
فیله گوساله مکعبی خرد کرده ۸۰۰ گرم  
فلفل دلمه‌ای زرد مکعبی خرد کرده ۲ عدد متوسط  
پیاز قرمز مکعبی خرد کرده ۱ عدد متوسط  
گوجه‌فرنگی خرد کرده ۲ عدد بزرگ  
بادام ۳۵ گرم  
نعنای تازه ۱ پیمانه  
روش تهیه:

## با ارائه خدمات متنوع و کیفیت بالا

### "میزبان تیم ملی فوتبال ایران در اردوی جزیره کیش"

سرویس دهی از ساعت: ۱۰:۰۰ صبح تا ۲:۰۰ بامداد

Breakfast | lunch | dinner | cafe



# رستوران و کافی شاپ

## بیلیونیر

### Café & Restaurant

جزیره کیش، مموه، بیرهونی هتل پالاس  
۰۹۳۱۴ ۷۶۸ ۴۴۵۳  
WWW.billionairerestaurant.ir  
billionaire.restaurant






شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین  
شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک  
Hany\_Tahrir 0902 299 2099

# نهشت افزار هانی

تحويل در محل  
ویژه ادارات

