

# اقتصاد کیش

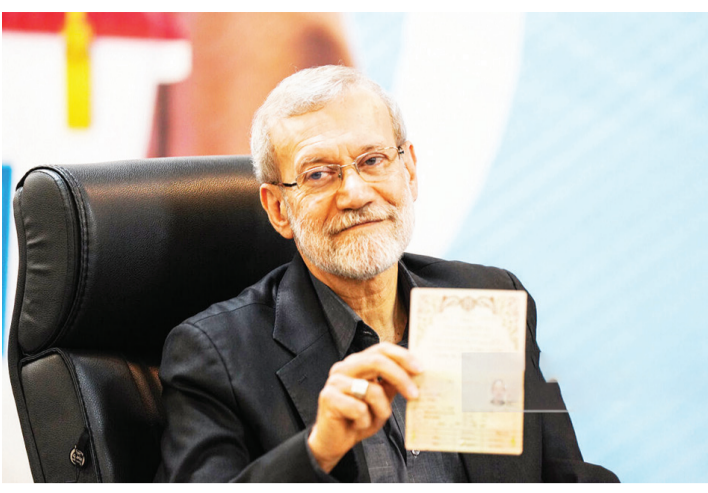
روزنامه

**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  
 کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۸  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۸۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

تک نگاری مسافران باستور:

## تیر آخر لاریجانی؛ «اجازه سفر» داده میشود؟

۷ صفحه



یکشنبه ۱۳ خرداد ۱۴۰۳، ۲۴ ذی القعدة ۱۴۴۵، ۲ ژوئن ۲۰۲۴، شماره ۴۴۷۸ (۱۸۶۲ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۳ - طلوع آفتاب: ۵:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۴ - اذان مغرب: ۱۹:۰۲

## رسانه های کیش؛ کیش رسانه ای!



یادداشت روز ...  
 سید ابراهیم هاشم ورزی

روایت رسانه‌ها در جزیره کیش واقعیتی جالب و متفاوت است. موضوعی که تا در این نقطه از کشور زندگی و کار نکنید درکی واقعی از آن نخواهید داشت. باورم این بود استراتژی رسانه‌ها در کیش نیز همانند دیگر نقاط کشور است اما در کمتر از یک ماه تمام باورهایم عوض شد. روند رشد جمعیتی جزیره کیش به گونه‌ای است که ساکنین این جزیره ارتباطات شفاهی زیادی با هم دارند و این موضوع باعث شده قریب به اتفاق ساکنین قدیمی یکدیگر را به خوبی بشناسند. حال آنکه فعالان رسانه‌ای کیش هم به واسطه جمعیت کم در معاشرت با شهروندان این جزیره، افراد شناخته شده‌ای هستند که در معرض انواع اطلاعات و پیام‌ها از سمت مردم

و مسئولین قرار دارند. فعالان حوزه رسانه‌ای در کیش اگرچه کم‌شمارند و به واسطه این جمعیت کم همانند دیگر شهرهای کشور نمی‌توانند در یک موضوع تخصصی فعالیت کنند اما این شرایط، خود باعث افزایش توانمندی‌های آنان شده و امروز دانش و توانایی فعالیت در حوزه‌های مختلف رسانه‌ای شامل فرهنگی، اقتصادی، عمرانی، گردشگری و... را دارا هستند. دستاورد این ارتباطات گسترده، احراز جایگاه و مسئولیت سنگینی است که پیام‌های مثبت و منفی بسیاری برای جزیره کیش به همراه دارد. در یک کلام، اهالی رسانه در جزیره زیبایی کیش به معنای واقعی، مشاوران مهمی برای مدیران ارشد این منطقه آزاد

هستند و توانمندی این فعالان رسانه‌ای به عنوان رابطان مردم و مسئولین، تأثیر زیادی در رشد یا تنزل این پهنه مرجانی به همراه دارد. موضوعی که شاید کمتر به آن پرداخته شده است. درک این موقعیت توسط فعالان رسانه‌ای کمک می‌کند با اهمیت بیشتری به اثر اقدامات و نقش خود در جزیره کیش بنگرند تا با حضور موثر خود در کنار مدیرعامل و مسئولان ارشد برای تحقق مطالبات مردمی تلاش کنند. همچنین با توجه به اهمیت ژئوپلیتیکی جزیره زیبای کیش در منطقه، باید به این نکته هم توجه داشت که رسانه‌های کیش، می‌توانند در طراحی یک کیش رسانه‌ای سهم بسزایی داشته باشند تا شاهد سیاست‌گذاری شایسته‌ای

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۴۱	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۴۶	▲ ۴۶	▲ ۴۰	▲ ۴۴
▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۷	▼ ۲۸

## سبک زندگی

**درباره افسردگی ...**  
 عکس‌العمل‌ها با تردید و تأمل روبرو می‌شود. تقریباً ۹۷ درصد بیماران افسرده از کاهش انرژی رنج می‌برند. کاظمیان طرح‌حان گفت: برای درمان افسردگی حتماً به یک متخصص روانشناسی مراجعه کنید. اما در اینجا به چند راهکار برای تقویت هیجانات مثبت اشاره می‌کنیم. **تکنیک سپاسگزاری:** از آنجایی که افراد افسرده معمولاً نیمه خالی لیوان را می‌بینند ما می‌خواهیم با این تکنیک به آنها کمک کنیم که بر نیمه پر لیوان متمرکز شوند. از فرد افسرده بخواهید هر روز ده مورد از داشته‌های خود را بنویسد و خداوند را بخاطر این نعمت‌ها شکر کند. **تکنیک چراغ راهنمایی و رانندگی:** این تکنیک برای تقویت شناخت در افراد بسیار کارآمد می‌باشد. قبل از انجام هر کاری به یاد چراغ راهنمایی و رانندگی بیفتید. چراغ قرمز نماد ایست است پس بایستید و چراغ زرد را

افسردگی یا دپرسیشن یک اختلال روانشناختی شایع است. نسترنگ کاظمیان طرح‌حان روانشناس گفت: افسردگی یا دپرسیشن یک اختلال روانشناختی شایع است که از جمله علائم آن می‌توان به خلق افسرده، کاهش یا افزایش افراطی اشتها، مشکلات خواب (برای مثال چندین بار در طول شب یا خواب بیدار می‌شوید و نشخوار فکری دارند)، احساسات غم و ناامیدی و بی‌ارزشی در فرد، خستگی جسمانی و عدم لذت از فعالیت‌هایی که قبلاً به آن علاقه‌مند بوده‌اند اشاره کرد. وی افزود: افراد افسرده معمولاً قوز می‌کنند و از نگاه کردن به چشم دیگران اجتناب می‌کنند و اغلب به پایین خیره می‌شوند. کندی روانی حرکتی در بین بیماران افسرده شایع است به طوری که که فرد در

## عکس روز



زیبایی های کیش - استاد کیومرث صیاد

## آموزش آشپزی

**سوپ عدس و ماست (ترکیه‌ای)**  
 مواد لازم:  
 عدس: نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار  
 رشته آش: ۱ لیوان فرانسوی دسته‌دار  
 ماست (پرچرب، چکیده یا یونانی): ۲ لیوان فرانسوی  
 آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری سرخالی  
 تخم مرغ: ۱ عدد  
 آب: ۶ لیوان فرانسوی دسته‌دار  
 نمک: به مقدار لازم  
 کره: ۱ قاشق مرباخوری سرخالی  
 روغن سرخ کردنی: به مقدار لازم  
 نوع خشک: ۱ قاشق مرباخوری سرخالی  
**طرز تهیه:**  
 ابتدا عدس‌ها را به مدت حداقل ۸ ساعت بخیسباید. بزیاد تا کاملاً پخته و نرم شود. عدس‌های پخته شده

رادر یک آبکش بریزید و اجازه دهید تا آب اضافی آن خارج شود.  
 ۶ لیوان آب را در یک قابلمه ریخته و قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا آب به جوش بیاید رشته‌های آش را به آن اضافه کنید. سپس درب قابلمه را ببندید و اجازه دهید روی حرارت کم رشته‌ها کاملاً پخته شوند.  
 عدس پخته شده را نیز به قابلمه اضافه کنید. به مدت ۲ تا ۵ دقیقه اجازه دهید همه مواد کاملاً با هم جوش بخورند. در یک کاسه ماست، آرد و زرده تخم مرغ را بریزید و با یک چنگال یا همزن دستی خوب بزنید تا همه مواد صاف و یکدست شوند.  
 حدود ۲ تا ۳ ملاقه از ترکیب عدس و رشته آش را به کاسه حاوی ماست و تخم مرغ و آرد اضافه کنید. حالا با سرعت بالا همه مواد را مخلوط نمایید تا ماست بریده بریده نشود و دمای ماست با دمای مواد سوپ یکسان شود. مخلوط ماست و رشته و عدس را به قابلمه سوپ



# محمد ثاقب فرد

تنها مشاور رسمی مالیاتی مقیم کیش



ارسال اظهارنامه‌های اشخاص حقیقی و حقوقی در خرداد و تیر ماه  
انجام فرایندهای دادرسی مالیاتی

نش: امیر کبیر ۳، ساختمان مهرز، طبقه ۲، واحد ۶ | ۰۹۳۴۷۶۹۵۷۷۸

saghebfard.com | info@saghebfard | saghebfard\_foundation

# شرکت صنایع چوبی طراح



**با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش**

**کلیه سفارشات MDF، چوبی دگوراسیون غرفه و منزل**

جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز - صنعت ششم - پلاک R۶۱ | ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲