

# 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  
 کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۶ - ۴۴۴۲۹۶۹۶ (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۶  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشفت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

# هانی تحریر



شعبه ۱: نوبنیاد ۳، مرکز فرید آرین، طبقه اول  
 شعبه ۲: صدف، مرکز فرید بساک، طبقه همکف  
 ۰۹۰۲۲۹۹۲۰۹۹  
 ۰۷۶ ۴۴۴۵۱۴۹۶۳  
 Hany\_tahrir

شنبه ۷ مهر ۱۴۰۲، ۲۴ ربیع الاول ۱۴۴۶، ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۵۵ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

## سخن‌بزرگان

قدرت مطلق همیشه گمراه کننده است. گمراه می کند چون آنچه را باید فراهم نمی سازد. همیشه واقعیت - واقعیت در ماندگی و میرندگی ما، این واقعیت که به ر غم دستیابی به ستارگان، سرنوشتی محتوم در انتظار ماست - از راه می رسد. **اروین دیوید یالوم**

| کیش  | بندرعباس | قشم  | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۳۵ | ▲ ۳۶     | ▲ ۳۴ | ▲ ۳۷      | ▲ ۳۸  | ▲ ۳۹ | ▲ ۳۷      | ▲ ۳۷    |
| ▼ ۲۸ | ▼ ۲۸     | ▼ ۳۱ | ▼ ۲۶      | ▼ ۲۷  | ▼ ۲۱ | ▼ ۲۶      | ▼ ۲۴    |

## سبک زندگی

### کمال گرایی؛ مسیری به سوی افسردگی پنهان

یک روانشناس بالینی گفت: کمال گرایی، با تمام زرق و برق هایش، می تواند در نهایت به افسردگی ختم شود. مهسا داوری، روانشناس بالینی سازمان روانشناسی کشور اظهار کرد: کمال گرایی، به عنوان یکی از ویژگی های شخصیتی که در آن فرد به طور مداوم به دنبال رسیدن به استانداردهای بسیار بالا و غیر قابل دستیابی است، می تواند در بلندمدت منجر به مشکلات روانی مختلف از جمله افسردگی شود. این افراد معمولاً به خود فشار زیادی وارد می کنند تا همه چیز را به بهترین شکل ممکن انجام دهند و از اشتباهات به شدت هراس دارند. این تلاش برای رسیدن به کمال، اگرچه ممکن است در کوتاه مدت به موفقیت های قابل توجهی منجر شود، اما در بلندمدت به عواقب ناخوشایندی ختم می شود. او ادامه داد: یکی از عوامل اصلی که باعث افسردگی در افراد کمال گرا می شود، ناکامی های بی دریغی در رسیدن به اهداف بلندپروازانه است. این افراد به دلیل انتظارات غیر واقعی که از خود دارند، به ندرت از عملکرد خود رضایت دارند. حتی در صورت موفقیت، به جای لذت بردن از آن، بیشتر روی نقاط ضعف و کاستی های خود تمرکز می کنند. این احساس ناکامی مداوم می تواند به تدریج به افسردگی منجر شود. داوری تصریح کرد: همچنین، افراد کمال گرا تمایل دارند که به شدت از شکست ها و اشتباهات خود ناامید شوند. آنها این شکست ها را نشانه ای از ناتوانی های خود می دانند و به سختی می توانند آنها را به عنوان بخشی از فرایند یادگیری بپذیرند. این نگرش منفی نسبت به شکست ها می تواند به احساس بی ارزشی و خودکم بینی منجر شود که از عوامل مهم ایجاد افسردگی است. او ادامه داد: از سوی دیگر، افراد کمال گرا به دلیل تمایل به کنترل کامل بر همه جوانب زندگی، غالباً با استرس

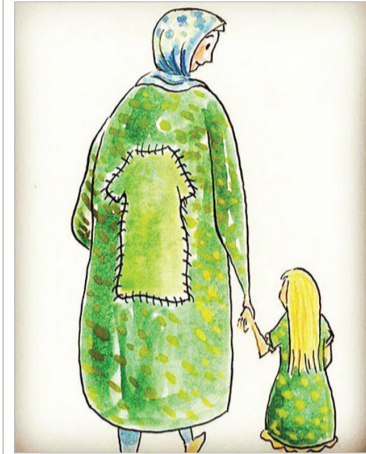
## جملات ناب از کتاب های ناب

**زخم داوود - سوزان ابوالهواء**  
 آری پرلستین کنار دروازه دمشق منتظر بود. جایی که پسرها چهار سال پیش برای اولین بار همدیگر رادیده بودند. پدر آری پروفیسوری آلمانی بود که از دست نازی ها به بیت المقدس فرار کرده بود و با همسر و پسرش در خانه کوچکی زندگی می کرد که از فلسطینی های سرشناس شهر اجاره کرده بودند. دو پسر در ۱۹۳۷، پشت گاری میوه های تازه و قوطی های روغن مغاز ه بابل آموند دوست شده بودند. حسن روی سکوی مغازه نشسته بود و کتاب شعری به عربی می خواند. پسر یهودی کوچکی با چشم های بزرگ، لنگ لنگان به طرفش رفت. تیشرت قهوه ای پارهای پوشیده بود و گوجه قرمز بزرگی داشت که با چاقوی جیبی دو نصف کرده بود. نصفش را گاز می زد و نصفش را به حسن تعارف کرد.

## حافظ

زلف آشفته و خوی کرده و خندان لب و مست  
 پیرهن چاک و غزل خوان و سُرّاحی در دست  
 نرگش غریبه جوی و لیش افسوس کنان  
 نیم شب، دوش به بالین من آمد، بنشست  
 سر فرا گوش من آورد به آواز حزین  
 گفت: ای عاشق دیرینه من، خوابت هست؟  
 عاشقی را که چنین باده شبگیر دهند  
 کافر عشق بُود گر نشود باده پرست  
 برو ای زاهد و بر بُرد کُشان خرده مگیر  
 که ندادند جز این تحفه به ما روز الست  
 آن چه او ریخت به پیمان ما نوشیدیم  
 اگر از خمر بهشت است و گر باده مست  
 خنده جام می و زلف گره گیر نگار  
 ای بسا توبه که چون توبه حافظ بشکست

## کاریکاتور



## عکس روز



## آموزش آشپزی

### گشنیز پلو با مرغ

مواد لازم:  
 برنج ۲ پیمانه  
 مرغ ۹۰۰ گرم  
 گشنیز ۱ لیوان  
 پیاز ۱ عدد  
 زعفران دم کرده ۳ قاشق غذا خوری  
 دارچین ۱/۲ قاشق چای خوری  
 زرد چوبه ۱/۲ قاشق چای خوری  
 رب گوجه فرنگی ۱ قاشق چای خوری  
 نمک و فلفل به میزان لازم  
 طرز تهیه:  
 ابتدا برنج را با آب شسته و با نمک حدود ۳ ساعت بخیسانید و سپس برنج را آبکش کنید. گشنیز را که از قبل پاک، شسته و خرد کرده اید، به برنج آبکش شده اضافه کنید. ته قابلمه مقداری روغن بریزید و اجازه دهید تا داغ شود سپس سبب زمینی و یا نان را ته قابلمه بگذارید تا کمی سرخ شود سپس برنج مخلوط شده با گشنیز را در قابلمه بریزید و مقداری روغن روی برنج ریخته و دم بگذارید. یک عدد پیاز را پوست کند و ریز خرد کنید، در یک تابه مقداری روغن ریخته و پیاز ها را در آن سرخ کنید. سبزه مرغ را به صورت نگینی متوسط خرد کرده و با پیاز تفت دهید تا تغییر رنگ دهد. اودیو ها را به همراه رب گوجه فرنگی به مرغ اضافه

## گروه هتل های تاپ تورز







© 021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours\_Group | ttgroup.ir



مرحله اول جام مذفی کشور

ایران جوان VS اتحاد صفین

دوشنبه ۹ مهر

۱۸:۰۰ ورزشگاه المپیک

ورود برای عموم آزاد است

