

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۱۱ - طلوع آفتاب: ۵:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۸:۱۸ - اذان مغرب: ۱۸:۳۵

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴ ▼ ۲۵	▲ ۳۶ ▼ ۲۳	▲ ۳۲ ▼ ۲۴	▲ ۳۶ ▼ ۲۴	▲ ۴۰ ▼ ۲۵	▲ ۴۱ ▼ ۲۳	▲ ۳۴ ▼ ۲۵	▲ ۳۹ ▼ ۲۳

کودک و نوجوان

چهره پنهان افسردگی در نوجوانی؛ چه کنیم تا فرزندان قربانی این اختلال نشود؟

یکی از شایع ترین مشکلات روان‌شناختی نوجوانان و جوانان افسردگی است؛ اختلالی که در صورت درمان نکردن، عملکرد اجتماعی، تحصیلی، شغلی و اجتماعی افراد را مختل می‌کند. افسردگی نوجوانی و جوانی مجموعه‌ای از نشانه‌های گوناگون و اختلالات رفتاری و شخصیتی خاص مانند انزوای و خودآزاری را به همراه دارد. در واقع نشانه‌های افسردگی در دوره نوجوانی بسیار متغیر است. افسردگی نوجوانی به صورتهای مختلف از جمله واکنش اضطرابی افسرده‌وار، افسردگی مبتنی بر احساس ناکامی خود، حقیر پنداری، افسردگی مبتنی بر احساس رهاشدگی یا به صورت افسردگی پنهان پدیدار می‌شود. برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند که نمی‌توان چارچوب مشخص و واضحی برای افسردگی نوجوانی تعیین کرد زیرا افسردگی دوره نوجوانی عموماً تعدادی از علائم اختلالات دیگر را نیز با خود

به همراه دارد. اما به طور کلی، افسردگی شامل علائم گوناگونی است که مهمترین آنها کاهش تمرکز و توجه، کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس، غمگینی، احساس ناکامی در مورد زندگی، آشفتگی در خواب، اشتها، تمرکز و انرژی، کاهش علاقه یا لذت نسبت به همه فعالیت‌های روزمره و یا اغلب آنها، دیدگاه بدبینانه نسبت به آینده، احساس بی‌ارزشی یا گناه بی‌مورد، افکار مکرر مرگ یا گرایش به خودکشی است. برخی از علائم خاص افسردگی نوجوانی نیز عبارت از ضعف در مهارت‌های اجتماعی، اضطراب اجتماعی و سطوح بالای اضطراب ناشی از سایر منابع استرس‌زا، عدم تمایل حتی برای شرکت در فعالیت‌های خوشایند، بروز مشکلات و نارسایی‌های تحصیلی، مواجه شدن با اتفاقات تنش‌زای به طور مکرر، اختلالات رفتار و سلوکی و اختلالات تغذیه‌ای به‌ویژه در دختران نوجوان، گرایش به برخی ناهنجاری‌های

آموزش آشپزی کتلت گوشت



کتلت ها حرارت را ملایم کنید تا کتلت شما مغز پخت شود. در پایان آن را با گوجه و خیار شور و جعفری میل کنید.

مواد لازم: گوشت سیب‌زمینی پیاز نمک و فلفل و زردچوبه تخم مرغ در صورت تمایل ۱ عدد آرد سوخاری طرز تهیه: برای پخت کتلت با سیب‌زمینی خام، ابتدا سیب‌زمینی را پوست بگیریید و با رنده‌ی ریز رنده کنید، سپس پیاز را با سارنده‌ی ریز داخل ظرفی جدارنده کنید و آب آن

را جدا کنید و دور بریزید. سپس خود پیاز را به سبب زمینی ها اضافه کنید. بعد از آن گوشت چرخ کرده و نمک و فلفل و زردچوبه را به آن اضافه کنید، و خوب ورز دهید. در این دستور می‌توانید تخم مرغ را حذف کنید می‌توانید هم ۱ عدد تخم مرغ به آن اضافه کنید و خوب ورز دهید. آگه مایه‌ی کتلت شل بود به آن ۱ یا ۲ قاشق غذاخوری آرد سوخاری یا آرد نخودچی اضافه کنید و باز ورز دهید. مدتی مایه‌ی کتلت را کنار قرار دهید تا استراحت کند و همه‌ی مواد به خورد هم بروند.

سپس داخل تابه‌ای روغن بریزید و اجازه دهید داغ شود، از مواد کتلت بردارید و آن را به شکل دلخواه در بیاورید و داخل روغن سرخ کنید، زمان سرخ کردن

شرکت صنایع چوبی حلاج



کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱



آبشار پلیمر سپاهان

تولید کننده انواع محصولات پلی اتیلن

نازلترین قیمت + کیفیت استاندارد

سپتیک تانک فاضلابی

مخازن نگهداری (آب، اسید، مواد شیمیایی)

چربیگیر، منهول، اسکرابر

www.absharpolymer.com

۰۹۱۳ ۹۱۵ ۶۴۶۶ (ایراهیمی) ۰۳۸ ۸۲۶۱ (خدادوست) ۰۹۱۳ ۹۱۵ ۶۴۶۶

سه‌شنبه ۲۶ فروردین ۱۴۰۴، ۱۶ شوال ۱۴۴۶، ۱۵ آوریل ۲۰۲۵، شماره ۴۶۹۰ (۲۰۷۴ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن‌بزرگان

فرق بین یک دوست واقعی و یک آشنا با فرد معمولی در این است که یک دوست، موقعی که وقتش است حاضر است؛ ولی سایرین اعم از آشنایان فقط موقعی که وقت دارند حاضرند.

خورخه لوئیس بورخس

کاردیناتور



جداسی مشهدی

چونمی کنی نگاهی به ستم مران خدا را
نکنی اگر نوازش مشکن دل گذارا
همه حیرتم که هرگز چو نبوده آشنایی
به جهان که گفته چندین سخنان آشنارا
چو شدی تمام خواهش چه زنی در اجابت؟
به دم فسرده هرگز نبود اثر دعارا
شده قاصد آنچنان کم به میان دوست داران
که ز مصر سوی کنعان نفدت گذر صبارا
نفسی ز من نگشتی دل نازک تو غافل
به تو گر خدای دادی دل مهربان مارا
ز طراوت جمالت به هزار دیده مرغان
نکنند فرق از هم به چمن گل و گیارا
غم عشق را به صد جان چو کند بیع قدسی
ندهی ز دست ارزان کهر گران‌بهارا

جملات ناب از کتاب‌های ناب

آینبات لیمویی-مهرداد صدقی

«کلی دوروبر تلفن کارتی چرخیدم تا شاید بار دیگر دختر کیوسکی را ببینم. اما انگار آب شده بود و رفته بود توی زمین با خودم می‌گفتم لابد دانشجوی دانشگاه ما نبوده که تا این ترم ندیده بودمش. اصلاً شاید برای چند روز مهمان بوده؛ مثل من و امین در دانشگاه کرمان. یاد امین که توی ذهنم آمد داغ دلم تازه شد. ساعت حدود ۵ بود و هنوز چند دسته دانشجو توی محوطه بودند؛ یک دسته آنهایی که کلاس داشتند یک دسته آنهایی که کلاس نداشتند اما کسی را داشتند و دلشان نمی‌آمد بیرون بروند یک دسته هم بی‌کس و کارهایی مثل من که فرقی نمی‌کرد کجا باشند و بیرون از دانشگاه هم کسی برایشان تره خرد نمی‌کرد. وقتی دیدم تلفن کارتی خالی شده رفتم که تلفن کنم.

عکس روز



* عکس‌های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

آغاز برداشت گوجه فرنگی - روستای سرچاهان هرمزگان

پرفیوم گالری کیش

بورس انواع ادکلن های اورجینال و شرکتی



PARFUM_GALLERY_KISH

۰۷۶ ۴۴۴۵ ۸۲۰۹

۰۹۳۵ ۷۰۰۰ ۸۱۷

جزیره کیش، بازار مروارید، لاین آریا، غرفه ۹

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹