اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۱۶ ـ طلوع آفتاب: ۵:۳۴ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۴ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۱۵ ـ اذان مغرب: ۱۸:۳۲

یکشنبه ۹ شهریور ۱۴۰۴، ۷ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۳۱ آگوست ۲۰۲۵، شماره ۴۷۷۷ (۲۱۶۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۷	۳۷	۳۴	۳۸	۳۹	۴۲	۳۸	۴۰
▼	۳۱	۳۱	۳۱	۳۰	۳۰	۲۸	۲۹	۲۹

سخن بزرگان

تنها چیزی که به اندازه کافی دریافت نمی کنیم عشق است
و تنها چیزی که به اندازه کافی نمی بخشیم نیز عشق است!
هنری میلر

سبک زندگی

اختلال ترس از پیری

یک روانپزشک، در خصوص راه‌های پیشگیری از افسردگی در افراد سالمند، نکاتی را متذکر شد.

دکتر سمیه معتضدیان، اختلالات خلقی، اضطرابی و زوال عقل را از شایع‌ترین مشکلات دوران سالمندی عنوان کرد و گفت: سالمندی دوره جدا و منفک شده‌ای از سایر مراحل زندگی نیست بلکه مرحله مهمی از رشد است که به سایر مراحل زندگی انسان پیوند زده شده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، افزود: وقتی انسان پیر می‌شود در بسیاری از فرایندهای بیولوژیک بدن تغییراتی ایجاد می‌شود که می‌توان با راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم‌تر از بروز برخی از این موارد پیشگیری کرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه با بیان اینکه غالباً دوره سالمندی با مسائل روانشناختی و اجتماعی همراه است، ادامه داد: دوره سالمندی با افزوده شدن سن در تمام ارگان‌های بدن اتفاق می‌افتد یعنی همانطور که سیستم اداری، قلب و عروق و سلول‌ها در حال پیر شدن هستند، روند سالمندی نیز اتفاق می‌افتد.

وی با بیان اینکه یکی از سیستم‌هایی که تحت تأثیر افزایش سن قرار می‌گیرد سیستم عصبی و مرکزی مغز است، خاطرنشان کرد: علاوه بر این موضوع ابعاد زیستی هم وجود دارد که افراد را مستعد ابتلا به اختلالات روانپزشکی در دوران سالمندی می‌کند.

معتضدیان گفت: تغییراتی که در مغز به واسطه سالمندی رخ می‌دهد می‌تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند.

این روانپزشک در ادامه به راه‌های پیشگیری از ابتلا به افسردگی در دوران سالمندی اشاره کرد و گفت: از بهترین و مؤثرترین روش‌های پیشگیری از افسردگی در سالمندان حضور در اجتماع و روابط خانوادگی است.

وی افزود: اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات‌های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی جلوگیری کنند.

معتضدیان ادامه داد: باید روند زندگی سالمندان به شکلی باشد که فرد احساس مفید بودن داشته باشد و ضمن ارتباط با اعضای خانواده و دوستان، او را متوجه این موضوع کنیم که سالمندی نیز یکی از مراحل چندگانه زندگی و مرحله رشد جدیدی است.

وی افزود: نگاه به دوران سالمندی نباید نگاهی محدود کننده‌ای باشد و سالمندی را فقط با بیماری یا اختلال جسمی همراه بداند، بلکه باید ویژگی‌های برجسته این دوران را شناسایی و آن را تقویت کنیم.

آموزش آشپزی

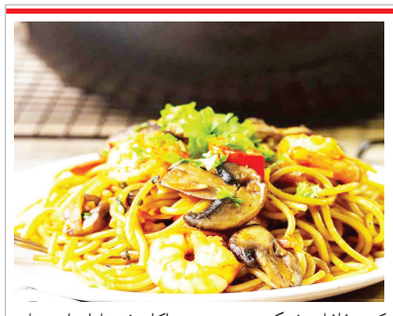
ماکارونی قارچ و میگو

مواد لازم:

ماکارونی	یک بسته
گوجه فرنگی	۱ کیلو
رب گوجه فرنگی	یک قاشق سوپخوری
میگو	نیم کیلو
کره	۱۰۰ گرم
پیاز سرخ کرده	یک تا دو قاشق سوپخوری
سیر	یک تا دو بوته
قارچ	۲۵۰ گرم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

طرز تهیه:

ظرفی را آب میکنیم و میگذاریم جوش بیاید. میگوها را در آب جوش می اندازیم و یکی دو جوش میدهیم. ماکارونی را در ظرف دیگری جداگانه طبخ و آماه میکنیم. برای تهیه سس، قارچ را خرد میکنیم و میشوییم و با ۵۰ گرم کره سرخ میکنیم و همراه با پیاز و سیر سرخ شده در ظرفی میریزیم و روی آتش میگذاریم. رب گوجه فرنگی را اضافه میکنیم و میگو را در داخل این سس میریزیم و کمی به هم می زنیم. پوست گوجه فرنگی را گرفته، آن را قطعه قطعه کرده و داخل مایه قارچ و میگو می ریزیم و میگذاریم چند جوش بزند.



کمی فلفل و نمک هم میریزیم. ماکارونی را با سایر مواد مخلوط میکنیم و در دیس میکشیم و با کمی جعفری خرد شده تزئین می نماییم.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

پیش از آن که خداحافظی کنیم
توشیکازو کاواگوچی

پس برای تغییر زمان حال کاری از کسی ساخته نیست؟» مونجی کادوکورا سرش را، که موی سفید در آن دیده می‌شد، پرسشگرانه کج کرد و با این کار گلبرگ شکوفه گیلاس رها شد و روی زمین افتاد. زیر نور اندک لامپ‌های حباب‌دار تنها نور کافه ــ آن‌قدر از نزدیک به یادداشت‌های عجولانه دفترچه‌اش نگاه می‌کرد که صورتش تقریبا به صفحه چسبیده بود. «دقیقا یعنی چی؟» ناگاره توکیتا، مردی درشت‌هیکل با قدی بیش از دو متر و چشمانی باریک و کشیده، به سؤال کادوکورا پاسخ داد «خب، شاید بتونم این‌طوری توضیح بدم...» او صاحب کافه بود و همیشه لباس آشپزی سفید به تن داشت. «مثلا این صندوق رو ببینید. سخت بتونید صندوقی قدیمی‌تر از این توی ژاپن پیدا کنید.

عطار

عاشقی و بی نوایی کار ماست
کار کار ماست چون او یار ماست
تا بود عشقت میان جان ما
جان ما در پیش ما ایثار ماست
جان ما زان است جان، کو جان ماست
جان ما بی فخر عشقش عار ماست
عشق او آسان همی پنداشتم
سد ما در راه ما پندار ماست
کار ما چون شد ز دست ما کنون
هر چه درد و دردی است آن کار ماست
بوده عمری در میان اهل دین
وین زمان تسبیح ما زنار ماست
چون به مسجد یک زمان حاضر نه‌ایم
نیست این مسجد که این خمار ماست
کیست چون عطار در خمار عشق
کین زمان در درد دردی خوار ماست

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

محمودی -کیشوند

ata
رستوران آتا

غذای ایرانی

زرشک پلو	جوجه ترش	کباب ترش
چنجه	جوجه کباب	قرمه سبزی
ماهی سرخ شده	کباب کوبیده	قیمه سیب زمینی
ماهی کباب	چنجه کباب	قیمه بادمجان
اکبر جوجه	فسنجان	قیمه نثار
چلو ماهیچه	شیشلیگ	سلطانی
وزیری		

غذای روز

شنبه: باقالی پلو با گوشت
یکشنبه: مرغ شکم پور
دوشنبه: کباب تابه‌ای
سه شنبه: گردن بره
چهار شنبه: لوبیا پلو مجلسی
پنج شنبه: بادمجان شکم پور
جمعه: ماکارانی

atarestaurant_kish
۰۹۱۷۲۲۰۷۰۰۵
ساعت کار ۱۱:۳۰ الی ۱۶:۳۰
کیش، میدان خلیج فارس
رو به روی آب و برق، خیابان سرمایه ۴

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹