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 B3، 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

امید جهان خواننده موسیقی پاپ درگذشت

اقتصاد کیش – «امید جهان» خواننده موسیقی پاپ کشور که بعد از اجرا در جشن خرمای بم، دچار سکته قلبی و به بیمارستان این شهر منتقل شده بود، روز گذشته درگذشت.

امید جهان بعد از اجرا در اولین شب از جشن خرمای بم، زمانی که می‌خواست سوار خودرو شود، دچار ایست قلبی شد و پس از چندین بار احیاء متاسفانه روز گذشته در بخش مراقبت‌های ویژه بیمارستان پاستور بم درگذشت.

امید جهان سال ۱۳۶۰ در آبادان به دنیا آمد. این هنرمند مشهور فرزند «محمود جهان» خواننده برجسته موسیقی جنوب کشور است. خانواده او پس از تولد امید، از شهرستان آبادان به بوشهر و سپس تهران نقل مکان کردند. امید جهان از دوران کودکی تحت تاثیر پدرش وارد دنیای موسیقی شد و نوازندگی و خوانندگی را آغاز کرد.

امید جهان از سال ۱۳۸۳ فعالیت حرفه‌ای خود را آغاز کرد و با انتشار آلبوم غیررسمی «پسر جنوبی» توانست توجه‌ها را به سمت خود جلب کند. وی در سال ۱۳۸۵ نیز آلبوم «پاپتی» را روانه بازار موسیقی و جایگاهش را به عنوان یک خواننده شناخته‌شده تثبیت کرد.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۳ - طلوع آفتاب: ۵:۴۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۰ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۰ - اذان مغرب: ۱۸:۱۶

یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۴۰۴، ۲۱ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۱۴ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۵ (۲۱۶۹ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۴	۳۳	۳۲	۳۴	۳۵	۳۷	۳۶	۳۷
▼	۳۰	۲۹	۳۱	۳۱	۲۹	۲۸	۳۰	۲۸

سخن بزرگان

اغلب شکست‌های زندگی برای افرادی رخ داده که موقع تسلیم شدن نمی‌دانستند چقدر به موفقیت نزدیک شده‌اند.

توماس ادیسون

سبک زندگی

اهمیت حفظ هویت شخصی در روابط

معصومه رضائی پور روانشناس و مدرس مهارتهای زندگی در پایان تاکید میکند حفظ هویت شخصی و ایجاد تعادل در رابطه، کلید داشتن زندگی مشترک سالم و رضایت‌بخش است. حفظ هویت شخصی در روابط عاشقانه و دوستی یکی از بنیادی‌ترین نیازهای روانشناختی انسان‌هاست. بسیاری از افراد با شروع یک رابطه، به اشتباه تصور می‌کنند که برای موفقیت رابطه باید تمام خواسته‌ها و علایق شخصی خود را کنار بگذارند و صرفاً مطابق میل طرف مقابل عمل کنند.

معصومه رضائی پور روانشناس و مدرس مهارتهای زندگی این نگرش به کاهش رضایت فردی منجر و می‌تواند زمینه‌ساز اختلافات و حتی فروپاشی رابطه باشد.

هویت شخصی شامل ارزش‌ها، باورها، اهداف، علایق و حتی عادات روزمره هر فرد است که شکل‌دهنده شخصیت او می‌باشد. وقتی افراد در رابطه، هویت خود را فراموش می‌کنند، احساس خستگی، بی‌انگیزگی و حتی فقدان معنا در زندگی مشترک تجربه می‌کنند. بنابراین، شناخت و حفظ هویت شخصی نه‌تنها به خودآگاهی فرد کمک می‌کند، بلکه پایه‌ای محکم برای روابط سالم و پایدار فراهم می‌آورد.

تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهد افرادی که در روابط خود هویت شخصی خود را حفظ می‌کنند، از سلامت روان بالاتری برخوردارند. این افراد کمتر دچار اضطراب، افسردگی و احساس کم‌ارزشی می‌شوند و توانایی مدیریت تضادها و چالش‌های رابطه را بهتر دارند. هنگامی که فرد خود را به‌طور کامل در رابطه فدا می‌کند، معمولاً دچار استرس ناشی از فشارهای داخلی و اجتماعی می‌شود و این استرس می‌تواند به رفتارهای مخرب مانند کنترل‌گری، پرخاشگری یا انزوا منجر شود.

از سوی دیگر، حفظ هویت شخصی باعث افزایش اعتماد به نفس و خودمختاری فرد می‌شود و این ویژگی‌ها زمینه‌ساز روابطی پایدار، محترمانه و عاطفی عمیق می‌گردد. بنابراین، حفظ هویت شخصی نه‌تنها یک نیاز فردی است، بلکه نقش مهمی در سلامت روانی و کیفیت زندگی مشترک ایفا می‌کند.

یکی از مفاهیم اصلی حفظ هویت شخصی در روابط، تعیین و احترام به مرزهای شخصی است. مرزهای شخصی شامل محدودیت‌ها و قوانین فردی است که مشخص می‌کند چه رفتارها، گفتارها و تصمیم‌هایی برای فرد قابل قبول هستند و چه مواردی تجاوز به حریم شخصی محسوب می‌شوند.

نبود مرزهای مشخص باعث می‌شود که یکی از طرفین بیش از حد مسئولیت‌پذیر یا تسلیم شود و رابطه به سمت یک‌جانبه شدن پیش برود. برعکس، تعیین مرزهای روشن و گفتگو درباره آن‌ها به هر دو طرف کمک می‌کند تا نیازهای خود را بدون ایجاد تنش یا احساس گناه مطرح کنند. احترام به مرزهای یکدیگر نه تنها موجب حفظ هویت فردی می‌شود، بلکه اعتماد و امنیت عاطفی را در رابطه تقویت می‌کند.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

نه فردا – آیزاک آسیموف

جورج پلاتن در بخش اعظم هجده سال نخست عمرش با عزمی راسخ یک هدف داشت، این‌که برنامه‌نویس رسمی رایانه شود. بین نزدیکانش افرادی بودند که خردمندانه فناوری ایستگاه‌های فضای، فناوری خنک‌سازی، کنترل حمل و نقل و حتی مدیریت را به او پیشنهاد می‌کردند. ولی جورج عزمش را جزم کرده بود. او با قدرت مثل تک‌تک آن‌ها درباره برتری‌های نسبی رشته مورد علاقه‌اش حرف می‌زد. چرا نزند؟ روز آموزش پیش رویشان قد برافراشته و بزرگ‌ترین حقیقت وجودی‌شان بود. آن روز محکم و قطعی و بر طبق نقشه آهسته و پیوسته نزدیک می‌شد... نخستین روز نوامبر هر سالی که زادروز هجده سالگی فرد در آن بود. پس از آن روز موضوعات دیگری برای حرف زدن پیدا می‌شد.

صائب

صوفیان بردند از ره چشم جادوی ترا
در کمندِ وحدت آوردند آهوی ترا
آستین‌افشانی بی جای این تردامنان
کرد محتاجِ شراری شعله روی ترا
تندبادِ بی اصولِ چرخ اربابِ سَماع
خصمِ تمکین ساخت نخلِ قدِ دلجوی ترا
زود باشد قُربِ این پشمینه‌پوشان، همچو خط
در نظرها زشت سازد روی نیکوی ترا
ترسم آخر ذکرِ خیرِ اختلاطِ این گروه
بر زبان‌ها افکند لعلِ سخنگوی ترا
شرطِ دلسوزی است جانِ من، که صائب گاه گاه
بر فروزد از نصیحت آتشِ خوی ترا

عکس روز

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

آموزش آشپزی

دمپختک (پامادورپلا)

مواد لازم:

برنج	۴ پیمانه
گوجه	۱ کیلو
رب گوجه فرنگی	۲ قاشق غذاخوری
پیاز	۱ عدد
سیب زمینی	۲ عدد
سیر	۲ حبه
نمک، فلفل و زردچوبه	به میزان لازم
زعفران دم کرده	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا برنج را همراه با کمی نمک خیس کنید و به مدت ۲ تا ۳ ساعت کنار بگذارید. سیب زمینی‌ها را پوست و به صورت نگینی ریز خرد کنید، سپس داخل روغن سرخ کنید و کنار بگذارید. پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و داخل روغن سرخ کنید، سپس سیر رنده شده و زردچوبه را اضافه کنید و سی ثانیه تفت بدهید. در مرحله بعد گوجه فرنگی پوست گرفته و خرد شده را اضافه کنید و هم بزنید تا کمی با پیاز تفت بخورد.

حالا رب گوجه فرنگی را همراه با نمک و فلفل اضافه کنید و چند دقیقه تفت بدهید. در آخر سیب زمینی‌های سرخ شده را اضافه کنید و درب ماهی تابه ببندید و حرارت را کم کنید و حدود نیم ساعت زمان بدهید تا آب گوجه کشیده شود و کم کم مواد به روغن بیفتد.

در مرحله بعد برنج را آبکش کنید. ته دیگ مورد نظرتان را کف قابلمه قرار بدهید. نیمی از برنج آبکش شده را داخل قابلمه بریزید و مواد گوجه‌ای را وسط برنج بریزید. حالا بقیه برنج آبکش شده را روی مواد گوجه‌ای بریزید. در آخر کمی زعفران دم کرده روی برنج بریزید و دمکنی بگذارید. حرارت را کم کنید و ۴۵ دقیقه زمان بدهید تا برنج دم بکشد. پامادورپلا خوشمزه ما در این مرحله آماده سرو است.

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