

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
باجوز 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 - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

اینستاگرام روزنامه اقتصاد کیش

را دنبال کنید

Instagram

@EGHTESADKISH

سه شنبه ۱۳ آبان ۱۴۰۴، ۱۳ جمادی الاول ۱۴۴۷، ۴ نوامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۲۲ (۲۲۰۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

تصمیم گرفتم بچسبم به عشق... تنفر، بار سنگینی که تحمل کردنش خیلی سخته.

مارتین لوتر کینگ

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲ ▼ ۲۵	▲ ۳۴ ▼ ۲۱	▲ ۳۳ ▼ ۲۵	▲ ۳۲ ▼ ۲۲	▲ ۳۵ ▼ ۲۱	▲ ۳۲ ▼ ۱۶	▲ ۳۳ ▼ ۲۲	▲ ۳۳ ▼ ۱۹

سبک زندگی

افسردگی خود به خود درمان می شود؟

متیلا یانیش نشان می دهد و در مواردی برای خلاص شدن از آن، چارهای جز دارودرمانی و درمان های بلندمدت روانشناختی باقی نمی ماند.

افسردگی با چه نشانه های جسمی می تواند خود را نشان دهد؟

علائم جسمانی گوناگونی در همراهی با افسردگی ظاهر می کند. یکی از رایج ترین آن ها درد است؛ سردرد، درد قفسه ی سینه، کمر درد، درد مفاصل و... همچنین می توان از علائم گوارشی (سوء هاضمه، تهوع، و...)، تغییر اشتها و وزن، احساس گیجی و نام برد. تغییر میزان خواب، چه افزایش و چه کاهش، نیز از همراهان معمول افسردگی است. شاید شایع ترین نشانه ی جسمانی واضح در افسردگی، «خستگی» است.

نشانه های جسمانی افسردگی در سنین مختلف ظاهر می کند، اما احتمال چنین تظاهراتی در سنین کودکی و سالمندی بیشتر است. در این سنین هم نمی توان از

بعضی ها فکر می کنند اگر جدی اش نگیرند، خوب می شود، بعضی های دیگر با دیدن نشانه های جسمی ناشی از آن، سراغ ده ها متخصص می روند اما حاضر نمی شوند نظر یک روانپزشک را در مورد دلایل درد کشیدنشان جویا شوند.

بعضی ها هم شرایط سخت زندگی را متهم می کنند و می گویند هر کسی که جایشان باشد، کارش به همین جا می کشد؛ اما چه افسردگی حاصل شرایط سخت باشد و چه مشکل کوچکی که با ایجاد چند تغییر در زندگی، خود به خود دست از سر بیماران بردارد، وقت آن رسیده که نامش را به عنوان یک بیماری شایع و جدی، بلند صدا کنیم و بپذیریم که ممکن است قربانی هجوم بعدی اش، خود ما باشیم.

دکتر امیر شعبانی، روانپزشک و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران معتقد است که افسردگی خود را به شکل های متفاوت و در شدت های مختلفی به

کاریکاتور

دین روز به شب - یاسمینه خضراء

یک ماه تمام، تا وقتی نمایش ماجراجویی های پدرم را روی سقف اتاق خواب نمی دیدم نمی توانستم بخوابم. به پشت دراز کشیدم، به بالش هایم تکیه داده بودم و فیلم مقطعی را که بالای سرم به نمایش درآمده بود می دیدم. پدرم را در نقش سلطانی تصور می کردم که معشوقه ها احاطه اش کرده اند، یا در نقش یک یانگی که زمین های دوردست را غارت می کند، در نقش گنج یابی که بزرگترین قطعه طلای قرن را کشف می کند و یا در نقش یکی از اوباش که کتوشلاری سه تکه پوشیده و سیگار برگی در گوشه دهانش دارد.

بعضی شب ها، ترسی گنگ و میهم مرافرمی گرفت، او را مست و ژولیده تصور می کردم، در محله ای کثیف، که چند ولگرد خیابانی تعقیب اش می کردند. وقتی اثر ترس داشت شروع می شد، انگار مع هایم در گیرای گیر کرده بودند، درست مانند همان گیرای که نزدیک بود سکه هایم را در گوشتم فرو کند. آن شبی که سعی کردم پدرم را از پولی که با فروش سهره هایم دست آورده بودم، مفتخر و سر بلند کنم.

عکس روز

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

آموزش آشپزی

سوپ ماش

مواد لازم:

ماش	۲۵۰ گرم
پیاز درشت	۱ عدد
سیر	۲ حبه
جو پرک	۵ قاشق غذاخوری
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
قارچ	۵ عدد
جعفری خرد شده	۱ لیوان
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی	۲ عدد
قرص استاک مرغ	۲ عدد
آب لیمو ترش	۲ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل قرمز، زردچوبه و پاپریکا به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا ماش را که از قبل خیس داده اید، همراه با دو لیوان آب داخل قابلمه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا ماش بپزد.

در این فاصله پیاز را رنده کنید و همراه با مقداری روغن زیتون یا روغن ساده داخل قابلمه مناسب بریزید و روی حرارت اجاق گاز تفت بدهید تا پیاز سرخ شود. حالا سیر رنده شده را همراه با نمک، فلفل قرمز، زردچوبه و پاپریکا اضافه کنید و سی ثانیه تفت بدهید. سپس رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و تفت بدهید. در مرحله بعد گوجه فرنگی ها را رنده یا پوره کنید و به قابلمه سوپ اضافه کنید و یک دقیقه با مواد دیگر تفت بدهید. حالا جو پرک را که از قبل خیس داده اید، اضافه کنید و هم بزنید و قرص های استاک را با دو لیوان آب جوش حل

شرکت مشاوران مالی کوروش

Kourosh Financial Consultants Co.

خدمات حسابداری، مالی، مالیاتی و بیمه

ثبت نام دوره دوم آموزش حسابداری

کوتاه مدت
جهت ورود به بازار کار
شروع دوره
از ۲۳ آبان ماه

ظرفیت محدود
ثبت نام از طریق تمامی راه های ارتباطی

جزیره کیش - بازار بین المللی ونوس - طبقه اول - شماره ۱۹۵

076 444 63041
0917 099 4349
@kourosh_financial
kouroshfinancial@gmail.com

مسیر پروازی کیش - دبی - کیش

کیش - دبی - کیش

روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت هواپیمایی کیش

هواپیمایی کیش
KISH AIR

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹