

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: اسحق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۶۹ - ۴۴۴۲۹۶۶۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

لوازم تحریر هان

عرضه کننده نوشت افزار ، لوازم مهد و اقلام فانتزی

Hany_tahrir
 0902 299 2099

نوبنیاد ۳، مرکز خرید آراین، طبقه اول، غرفه ۴۱ و ۴۲
 شعبه دوم: صدف، خیابان خراسان، مرکز خرید بساک، غرفه ۱۲

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۱۱ - طلوع آفتاب: ۵:۵۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۰ - اذان مغرب: ۳۷:۱۷
 سه شنبه ۱ آبان ۱۴۰۳، ۱۸ ربیع الثانی ۱۴۴۶، ۲۲ اکتبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۷۳ (۱۹۵۷ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۷
▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۲۴	▼ ۲۶	▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۲۵

سخن بزرگان
 قیمت تو به اندازه خواست توست، اگر خدارا بخواهی، قیمت تو بی نهایت است...
 و اگر دنیا را بخواهی، قیمت تو همان است که خواسته‌ای!
شیخ رجبعلی خیاط

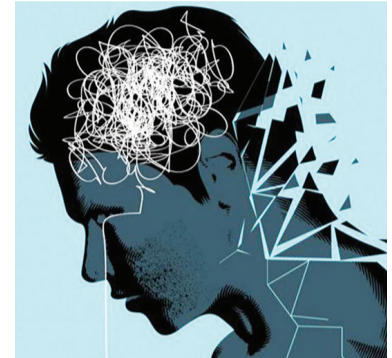
سبک زندگی

گام‌های موثر در درمان افسردگی

افسردگی در هیجان و تفکر و رفتارهای ناکارآمد رخ می‌برد. این ناکارآمدی در هیجان، رفتار و تفکر و برای تجربه اکنون و حال است یعنی یک انسان افسرده در روز در تماس با اتفاقات روزمره خود دچار بحران و ناکارآمدی در هیجان، رفتار و تفکر می‌شود.

صابری ادامه داد: گذشته در انسان افسرده نمی‌گذرد و گذشته خود یک ماندگاری متعالی دارد و این تعالی در گذشته‌های امیدار اکنون و فردا به ناامیدی تبدیل می‌کند. وی گام اول برای درمان افسردگی را این چنین توصیف کرد: برای اینکه از افسردگی خلاص شویم و بتوانیم از شکست‌های گذشته خود بگذریم و امید را در فردای خود داشته‌ایم باید زود به زود نگاه‌های ابروی تماشای خود را در دست بگیریم و نگاه‌های خود داشته باشیم پس انسان افسرده هیجان، افکار و شناخت ناکارآمد و ناسازگار را در خود رشد می‌دهد.

این روانشناس افزود: انسان افسرده در رفتار یک حرکتی خاصی دارد و نمی‌تواند حرکتی پیوسته و روانی سازگاری و کارآمدی اکنون داشته باشد. انسان‌های



کاریکاتور

جملات ناب از کتاب‌های ناب

نازنین - فیودور داستایفسکی
 تمام مدت این شش هفته بیماری ماسه‌نفر، یعنی من ولو گریا و پرستار مجربی که از بیمارستان آورده بودم مثل پروانه دورش می‌گشتم. از پول دریغ نداشتم و حتی دلم می‌خواست بیش‌تر از این‌ها برایش خرج کنم. دکتر شریدر را خبر کردم و برای هر بار ویزیت ده روبل حق‌القدم دادم. وقتی به هوش آمد سعی کردم کم‌تر جلو چشمش باشم. اما آخر چرا دارم این‌ها را تعریف می‌کنم؟! وقتی دیگر توانست به‌طور کامل از بستری بلند شود می‌آمد و ساکت و آرام در اتاق من می‌نشست. پشت میزی که همان وقت مخصوص او خریده بودم... بله، درست است، هر دو ما با هم به سکوت مانده دادیم. البته بعدش شروع به صحبت کردیم، اما فقط حرف‌های معمولی می‌زدیم. من عمداً چیز زیادی نمی‌گفتم اما خیلی خوب متوجه شدم او هم بسیار خوشحال‌تر است که بیش از این حرفی بین‌مان ردوبدل نشود.



آموزش آشپزی

خورشت بادمجان

مواد لازم:
 گوشت خورشی نیم کیلو
 بادمجان قلمی ۶ عدد
 پیاز ۱ عدد بزرگ
 رب گوجه‌فرنگی ۲ قاشق غذاخوری
 نمک، زردچوبه و فلفل به مقدار لازم
 پودر لیمو عمانی به مقدار لازم
 طرز تهیه:
 ابتدا تابه‌ای را روی حرارت قرار داده و کمی روغن بریزید تا گرم شود. پیاز را نگینی خرد کرده و به همراه گوشت داخل تابه بریزید و تفت دهید. زردچوبه و فلفل سیاه را بریزید و برای ده دقیقه گوشت را تفت دهید تا تغییر رنگ داده و بوی زهم گوشت از بین برود. در این مرحله رب را افزوده و برای یک دقیقه آن را تفت دهید تا رنگ داده و بوی خامی آن از بین برود. در ادامه حدود ۵ تا ۶ لیسوان آب داخل خورشت بریزید و اجازه دهید خورشت بجوشد، سپس شعله را کم کنید و بگذارید گوشت پخته و خورشت جا بیفتد. در حین پخت آب خورشت را چک کنید و اگر لازم بود کمی آب به آن اضافه‌نمایید. در این میان بادمجان‌ها را سرخ کرده و کنار بگذارید. در صورت تمایل دو عدد پیاز را خالالی خرد کرده و سرخ کنید تا به خوبی برشته شود. بعد از اینکه گوشت پخت و آب خورشت کشیده شد و تقریباً سه لیوان آب داخل آن باقی ماند، نمک و گرد لیمو را اضافه



آرتالجستیک تبریز قهرمان مسابقات کارگری شرکت‌ها و کارخانجات کشور در کیش