

# اقتصاد کیش

روزنامه

**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: اسحاق 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۴۹۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir



**سی و چهارمین سالروز تاسیس شرکت هواپیمایی کیش گرامی باد**

Celebrating the 34th anniversary of the establishment of Kish Airlines

هواپیمایی کیش  
KISH AIR

دوشنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۳، ۱۴ جمادی الثانی ۱۴۴۶، ۱۶ دسامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۶۱۵ (۱۹۹۹ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۴:۵۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۴ - اذان مغرب: ۱۷:۲۲

| کیش  | بندر عباس | قشم  | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۲۴ | ▲ ۲۴      | ▲ ۲۳ | ▲ ۲۳      | ▲ ۲۲  | ▲ ۲۲ | ▲ ۲۴      | ▲ ۲۲    |
| ▼ ۱۹ | ▼ ۱۰      | ▼ ۱۶ | ▼ ۱۵      | ▼ ۹   | ▼ ۸  | ▼ ۱۵      | ▼ ۱۲    |

**سخن‌بزرگان**  
 مردم از من می پرسند چه زمان قصد باز نشستگی دارم. من به آنها می گویم هم اکنون هم باز نشسته هستم.  
 من آن چیزی را که سرگرم انجامش هستم کار نمی دانم.  
**نورمن بروفسکی**

**جملات ناب از کتاب های ناب**  
 بدن نه می گوید - گبور منته  
 متون پزشکی صرفاً دیدگاهی زیست‌شناختی به این موضوع دارند. در چندین مورد جداگانه، از توکسین‌ها به‌مثابه عامل ایجادکننده یاد شده. اما فرض بر این است که تا حد زیادی زمینه‌زنتیکی در این امر دخیل است. اقدامات پزشکی بازتاب‌دهنده این تفکر صرفاً فیزیکی هستند. نه متخصصان و نه من در مقام پزشک خانوادگی مری هرگز به فکرمان نرسید که تجربیات منحصر به فرد او را بررسی کنیم که شاید نقشی در بیماری‌اش داشته باشند. هیچ‌یک از ما درباره احوالات روحی وی پیش از هجوم بیماری‌اش و تأثیر آن در روند بیماری و نتیجه نهایی کنجکاو نگردیم. مسافر قاهر یک از علائم فیزیکی بیماری او را به محض بروز، در مسان می کردیم: تجویز دارو برای توهم و درد، عمل‌های جراحی برای برداشتن بافت‌های قانقارنایی و بهبود خون‌رسانی و فیزیوتراپی برای احیای تحرک بدن.

**مولانا**  
 من دی نگفتم مر تو را کای بی نظیر خوش لقا ای قدمه از رشک تو چون آسمان گشته دو تا امروز صد چندان شدی حاجب بدی سلطان شدی هم یوسف کنعان شدی هم فر نور مصطفی امشب ستایمت ای پری فردا ز گفتن بگذری فردا زمین و آسمان در شرح تو باشد فنا امشب غنیمت دارم تا باشم غلام و چاکرت فردا ملک بی‌هش شود هم عرش بشکافد قبا ناگه بر آید صرصری نی بام ماند نه دری زین پشگان پر کی زند چونک ندارد بیل با باز از میان صرصرش در تابد آن حسن و فرش هر ذره‌ای خندان شود در فر آن شمس الضحی تعلیم گیرد ذرها زان آفتاب خوش لقا صد ذرگی دلریا کان‌ها نودش ز ابتدا

**کاریکاتور**  
 افکار مکلدر در مورد مرگ، اندیشه‌پر دازی در رابطه با خودکشی یا اقدام به آن. این‌ها علامت و نشانه‌ها در صورتی که اختلال قابل ملاحظه‌ای را در عملکرد تحصیلی، اجتماعی، شغلی، خانوادگی، روابط بین فردی و انطباقی فرد ایجاد کند و تحت تأثیر سوء مصرف یا ترک مواد یا دارو ایجاد نشود، افسردگی است.  
**آیا افسردگی در کودکان هم ایجاد می شود؟ نشانه‌های آن چیست؟**  
 یکی از قشرهای آسیب پذیر در جامعه بدون شک کودکان و نوجوانان هستند. طبیعتاً عواملی چون ژنتیک، سبک فرزند پروری، تجارب اولیه کودک، جامعه و تروماهایی مانند طلاق، دعوی والدین، تصادف و... افسردگی، بیش فعالی (ADHD)، اختلال خلق اخلاص گرایانه (DMDD)، اختلال دو قطبی و غیره را ایجاد می کنند.

**سبک زندگی**  
**علائمی که نشان از افسردگی دارد!**  
 محیط همسالان، مدرسه و جامعه نیز در این زمینه دخیل هستند. در این بین، یکی از اختلالاتی که در هر قشری از جامعه پیدای می کند، افسردگی است.  
 از علائم اصلی و بالینی افسردگی، غمگینی زیاد و فقدان لذت را می توان نام برد که البته امروزه غمگینی زیاد به صورت تحریک پذیری بالا و خشمم بروز می یابد در کنار این علائم، دیگری نیز وجود دارند که عبارتند از: احساس پوچی، ناامیدی و بی‌مناکی کاهش علاقه به انجام فعالیت‌ها در بخش عمده زندگی تغییر محسوس کاهش یا افزایش وزن (حداقل پنج درصد تغییر وزن در طول یک ماه) بی‌خوابی کاهش یا افزایش اشتها به اندازه پنج درصد در طول ماه کنده روانی حرکتی یا سراسیمگی خستگی روان و ضعف روانی (پسکاستنی) احساس گناه، بی ارزش بودن کاهش تمرکز و توانایی تفکر

**آموزش آشپزی**  
**اسنک گیاهی**  
 مواد لازم:  
 قارچ نصف لیوان  
 گل کلم نصف لیوان  
 فلفل دلمه‌ای خرد شده نصف فلفل  
 گوجه فرنگی خرد شده یک عدد  
 پیاز سرخ شده نصف قاشق  
 آب لیمو ترش از نصف لیمو  
 پنیر رفته ای ۲ برش  
 رب پورتا نان تست یک عدد  
 سس فرانسوی یک قاشق غذاخوری  
 نمک، فلفل سیاه، آویشن و پودر کاری به مقدار لازم روغن و کره به مقدار نیاز

**طرز تهیه:**  
 نصف لیوان گل کلم خرد شده را هم کمی بخار پز یا آبزی کنید تا کمی نرم شوند. روغن را روی حرارت قرار دهید و مقداری کره داخلش بریزید. سپس قارچ های شسته شده را برش بزنید و با کمی نمک، آلیومو و پودر کاری در روغن تفت دهید. بعد پیاز سرخ شده، فلفل دلمه‌ای و کلم نرم شده را به قارچ های تفت داده شده اضافه کنید و کمی تفت دهید. در آخر هم گوجه فرنگی خرد شده را با کمی نمک، فلفل سیاه، آویشن و پودر کاری به بقیه مواد اضافه می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم و حرارت را خاموش می‌کنیم. بعد از اینکه مواد تفت داده شده را از روی حرارت برداشتم سس فرانسوی را به آنها اضافه می‌کنیم و خوب هم می‌زنیم تا مواد کاملاً با سس آغشته شوند.



**گروه هتل های تاپ تورز**

**TOPTOURS Group**  
 تاپ تورز

هتل کوروش  
 هتل ویدا

KOUROSH HOTEL  
 WIDA HOTEL

© 021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir

**راما اسپا**  
 ramaspa  
 www.ramaspa.ir

**مجموعه راما اسپا**  
 قدیمی ترین مجموعه آموزش و خدماتی تخصصی گردشگری تندرستی، اسپا و ماساژ

- آموزش و تربیت حرفه ای ترین مدیران و فعالان حوزه ماساژ
- ارایه مشاوره تخصصی و استاندارد سازی فضاهای اسپا در هتلها، مجموعه های زیبایی و اسپاهای مستقل همراه با گواهینامه معتبر قابل ترجمه رسمی
- برگزار کننده کارگاه‌ها و ایونت‌های مرتبط با گردشگری تندرستی
- طراحی و اجرای لوکس‌ترین سفرهای تفریحی آموزشی در داخل و خارج کشور
- دارای ۳۰ نماینده فعال در داخل و خارج از کشور
- اعطای نمایندگی به اشخاص حقیقی و حقوقی
- آمادگی عقد قرارداد با اشخاص حقیقی و حقوقی و ادارات و سازمانهای دولتی و خصوصی

**کلدن راما اسپا تعریفی متفاوت از آرامش، زیبایی، موفقیت و افتخار برای شما که متفاوت می اندیشید**

۰۹۱۲۴۴۳۲۲۳۵۲  
 ۰۷۶۴۴۴۲۱۰۲۶  
 Goldenramaspaco  
 Kish. Ramaspa.ir  
 جزیره کیش، بازار پادانه، ورودی C، طبقه اول، واحد ۱۰۱

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