

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
باجبور 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 (۰۷۲)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۲۵۵۸۲۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir



اینستاگرام روزنامه اقتصاد کیش

را دنبال کنید

Instagram

@EGHTESADKISH

یکشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۴، ۲۳ صفر ۱۴۴۷، ۱۷ آگوست ۲۰۲۵، شماره ۴۷۶۹ (۲۱۵۳ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

تغییر، فقط یک چیز لازم برای زندگی نیست، خود زندگی است.

الوین تافلر

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۳۸ ۳۲	 ۳۶ ۳۱	 ۳۴ ۳۱	 ۳۷ ۳۲	 ۳۸ ۳۰	 ۴۲ ۳۱	 ۳۸ ۳۲	 ۴۱ ۳۱

نیر تبریزی

ترک چشمت چو کمین از پی نخچیر کند
شیوه هر نگهش کار دو صد تیر کند
دل سودازده را چاره ز زنجیر گذشت
تادگر حلقه زلف تو چه تدبیر کند
پرده بردار که از شعشعه طلعت تو
کس برویت نتواند نظری سیر کند
آنچه شیران قوی پنجه به نخچیر نکرد
آهو وش چشم خطاکار تو، باشیر کند
نادار از دست تو جانی سلامت برود
حشم زلف تو زیندست که شبگیر کند
وقت آنست که طبل لمن الملک زند
چشم ات، اینکار که در شیوه تسخیر کند
دل بصد عشوہ صند کید ندارد نگهش
نیز اینحالت طفلانه مرا پیر کند

جملات ناب از کتاب های ناب

نشخوار ذهنی - اسکات شارپ، جیس هیل
تفکرات منفی شبیه به نگرانی و نشخوار فکرند اما بزرگترین تفاوتشان زمانی است که شما فقط منفی هستید. البته شاید نگران باشید اما بیشترین چیزی که از ذهن و افکارتان می آید، تفکرات منفی است که به خودتان می گوید. وجه تشابه نگرانی و تفکر منفی این است که هر دو را باید پذیرفت. همانطور که در فصل قبل مطرح شد، نمی توان منتظر بود تا ناملری شوند، کنار روند، منکر حضورشان شده یا انمود کنند آنقدرها هم بد نیستند. چرا؟ زیرا بدتر می شوند. مثل خواهر یا پسرادر مزاحم، آنقدر سیخونک می زند تا وقتی که با آنهاروبرو شود.
بنابراین، شما دقیقاً چگونگی با افکار منفی کنار می آید؟ باید اعتراف کنید که آنهارا در آنجا هستند و به آنها توجه می شود. آنها را از هم جدا کنید و ریشه اینکه از کجای می اندر پیدا نمایند.

کاریکاتور



سبک زندگی

مزایا و معایب تنهایی

و فرسانیده، بسته به شرایط، نوع شخصیت، و شبکه حمایتی اجتماعی فرد.
مزایای تنهایی در بعد فردی و روانی
با وجود بار منفی که اغلب در زبان روزمره برای تنهایی به کار می رود، این حالت می تواند مزایای قابل توجهی داشته باشد، به ویژه اگر به صورت آگاهانه و انتخابی تجربه شود. در چنین شرایطی، تنهایی فرصتی بی نظیر برای خوداندیشی، بازنگری اهداف و اولویتهای زندگی، و بازسازی انرژی روانی است. بسیاری از هنرمندان، نویسندگان و اندیشمندان، بزرگترین آثار خود را در لحظات خلوت و انزوا خلق کرده اند. جایی که صدای افکارشان از هیاهوی روزمره جدا شده و امکان تمرکز عمیق فراهم آمده است.
مزایای اجتماعی و اخلاقی تنهایی
تنهایی نه تنها در بعد فردی، بلکه در حوزه اجتماعی نیز می تواند اثرات مثبت داشته باشد. برای مثال، فاصله گیری موقت از دیگران و فضای جمعی، می تواند به فرد کمک کند تا تعصبات، پیش فرض ها و الگوهای

تنهایی، به ویژه زمانی که ناخواسته و مزمن باشد، پیامدهای منفی قابل توجهی دارد. فردی که تآب آوری بالایی دارد، از تنهایی به عنوان فرصتی برای رشد استفاده می کند، نه به عنوان تهدیدی برای سلامت روان. چنین فردی قادر است معنا و هدفی در لحظات خلوت پیدا کند و از افتادن در دام افسردگی یا اضطراب جلوگیری کند.
تنهایی مفهومی چندلایه و پیچیده است در روان شناسی، تنهایی به تجربه ذهنی فاصله یا گسست عاطفی میان فرد و دیگران اشاره دارد؛ حالتی که فرد حتی در میان جمع، احساس عدم ارتباط و فقدان درک متقابل را تجربه می کند.
زهرانیازاده نویسنده کتاب مسیر تاب آوری در ادامه آورده است برخی متفکران مانند هایدگر، آن را فرصتی برای مواجهه اصیل با «خود» می دانند، در حالی که روان پزشکان بر خطرات اجتماعی و هیجانی آن تأکید می کنند. به بیان دیگر، تنهایی می تواند هم تجربه ای آرام بخش و خودشناسانه باشد و هم تجربه ای دردناک

عکس روز



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

محمودی - کیشوند

آموزش آشپزی

پاستا با بادمجان کبابی و گوجه فرنگی

مواد لازم:
گوجه فرنگی پلویی، خرد شده ۴۵۰ گرم
روغن زیتون بکر، تقسیم شده ۴ قاشق غذاخوری
پونه کوهی تازه، خرد شده ۲ قاشق چای خوری
سیر، رنده شده ۱ حبه
فلفل سیاه
نصف قاشق چای خوری
فلفل قرمز خرد شده یک چهارم قاشق چای خوری
نمک
بادمجان، برش خورده به ضخامت ۸۰ گرم
ریحان تازه، خرد شده نصف پیماانه

پاستا پنه سبوس دار ۲۲۵ گرم
پنیر ریکو تا سالاتا رنده شده یا پنیر فتا خرد شده یک چهارم پیماانه
دستور تهیه:
قابلمه بزرگی از آب را برای جوشاندن آماده کنید. گریل بزرگ، گوجه فرنگی ها را با ۳ قاشق غذاخوری روغن زیتون، پونه کوهی، سیر، فلفل سیاه، فلفل قرمز و نمک مخلوط کنید. می توانید گوجه فرنگی ها را پوست بگیری و رنده کنید. بادمجان ها را با ۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون باقی مانده برس بکشید. روی گریل قرار دهید و یک بار برگردانید تا نرم و کمی سوخته شوند، حدود ۴ دقیقه برای هر طرف اجازه دهید. سپس ده دقیقه

کلینیک زیبایی میسا

زیر نظر دکتر مهران روشن

ارائه خدمات تخصصی زیبایی پوست و مو با بروزترین و پیشرفته ترین دستگاه ها و بهترین مواد
لیزر، بوتاکس، فیلر، مزوتراپی، پی آر پی
فیشیال تخصصی همراه با اسکن پوست
برای اولین بار لیفت با نخ توسط پزشک متخصص در جزیره کیش

MISA.CLINIC.KISH
۰۹۳۰۱۳۰۷۷۷۶
۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۲
۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۱
بازار پادنا، بلوک A، طبقه دوم، پلاک ۲۰۳، کلینیک زیبایی میسا

دوره ی فن بیان و سخنوری

مدرس: ثمره رشیدی

مجری و گوینده رادیو و تلویزیون

مقدماتی تکمیلی پیشرفته

کودکان نونهالان نوجوانان بزرگسالان

با قدرت حرف بزنید و موفق شوید

@samare-rashidi
@kish-academy
07644454067-09111462483

لوازم التحریر

هانی تحریر

انواع لوازم تحریر، اداری، بازی فکری

لوازم کادویی و کلیه آیتام های وارداتی فانتزی

خودکار پرگار گونیا
مداد تراش دفتر کتاب پاککن

۰۷۶ ۴۴۴۵ ۴۹۶۳ ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹
کیش - صدف - خیابان خراسان - مرکز خرید بساک- غرفه ۱۲

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹