

# اقتصاد کیش

روزنامه

**اقتصاد کیش**  
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی  
 قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم 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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای  
 خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵-۷  
 eghtesadekesh@yahoo.com

**بیمه ناهولادات خانواده**

**باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید**

**دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا**  
**مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش**  
**۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ، ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰**

**✓ صدور انواع بیمه نامه**  
**غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه**

**هر چهره ای را بلبخند زیباتر می شود**

**بهر آسایش لبخند برینید**

چهارشنبه ۲۴ دی ۱۳۹۹، ۲۹ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۱۳ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۵۶ (۱۰۴۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

**اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۰ - اذان مغرب: ۱۷:۳۸**

| کیش  | بندر عباس | قشم  | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۲۴ | ▲ ۲۶      | ▲ ۲۵ | ▲ ۲۳      | ▲ ۲۷  | ▲ ۲۲ | ▲ ۲۳      | ▲ ۲۴    |
| ▼ ۱۶ | ▼ ۸       | ▼ ۱۵ | ▼ ۱۳      | ▼ ۱۰  | ▼ ۴  | ▼ ۱۳      | ▼ ۱۵    |

**نکته**  
 نصف اشباهاتمان ناشی از این است که وقتی باید فکر کنیم، احساس می کنیم و وقتی که باید احساس کنیم، فکر می کنیم

**آموزش آشپزی "چیکن تترازینی"**

پوست لیمو رنده شده: یک قاشق غذاخوری  
 تست خرد شده: دو ورق نان  
 روغن زیتون: یک قاشق غذاخوری  
 جعفری تازه خرد شده: دو قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**  
 فر را با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید. استخوان های مرغ را خارج کنید و گوشت آن را کنار بگذارید. آنها را خرد کنید تا ۳ پیمانه مرغ پخته شده به دست بیاید. در قابلمه، اسپاگتی را طبق دستور بپزید و آبکش کنید. یک دقیقه پیش از آبکش کردن مارچوبه ها را اضافه کنید. سپس همه را داخل قابلمه بریزید. در یک تابه بزرگ، قارچ ها و فلفل های دلمه ای را با حرارت ملایم حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه تفت دهید. سپس آرد و فلفل سیاه را اضافه کنید و خوب هم بزنید. سوسیس را زنده شده: نصف پیمانه

**مواد لازم:**  
 سینه مرغ برشته: یک عدد  
 اسپاگتی: ۲۲۵ گرم  
 مارچوبه خرد شده: ۳۴۰ گرم  
 قارچ تازه و کوچک: ۲۲۵ گرم  
 فلفل دلمه ای زرد یا قرمز: ۳ عدد  
 آرد: ۱/۴ پیمانه  
 فلفل سیاه: ۸/۱ قاشق چایخوری  
 آب مرغ: ۴۱۰ گرم  
 پنیر سوسیس زنده شده: نصف پیمانه



مزرعه گل نرگس در گلستان

**تیم رایان کیش**

**پهنای باند اختصاصی**

**تیم رایان کیش، کیش، بازار پانید، طبقه دوم، واحد شماره ۵**

**تیم نت شیراز**

**تیم نت شیراز 071 91014805**

**تیم رایان کیش، 076 44805**

## سبک زندگی

**راه های موثر برای خارج شدن از نگرانی**

دیدگاه متفاوت در مورد مشکلات خود، مشاوره ارزشمندی به شما ارائه دهند.

در بعضی مواقع، حتی برای صورت ترین عزیزان نیز دشوار است که همیشه برای شنیدن نگرانی های شما در دسترس باشند و اگر یک نگرانی مزمن دارید، ممکن است که اختلالات اضطرابی را درمان می کند کمک بگیرد و منابع اضافی و پشتیبانی اجتماعی را می توان از طریق گروه درمانی، انجمن های پشتیبانی آنلاین یا گروه های پشتیبانی محلی برای اضطراب دریافت.

**کارهایتان را به تاخیر نیندازید**

متمرکز کردن وقت و انرژی بر نگرانی ها به جای اقدام کردن برای حل مشکلات می تواند به نوعی تعلل تبدیل شود و بسیاری از مردم به جای این که در واقع وظایف خود را انجام دهند، با نگرانی در مورد آن چه باید انجام دهند وقت خود را از دست می دهند و علاوه بر این، کنار گذاشتن مسئولیت هایی که برای مراقبت به آنها احتیاج دارید، فقط نگرانی های شما را اضافه می کند.

**در باره نگرانی خود صحبت کنید**

با به اشتراک گذاشتن افکار و نگرانی های خود با یک دوست معتمد یا یکی از اعضای خانواده، ممکن است آرامش پیدا کنید و عزیزان می توانند منبع عالی پشتیبانی باشند و همسایه ها و دوستان را فراموش نکنید و همچنین می توانند با ارائه



**ادامه صفحه ۳ - پس از اعتراضات دی ۹۶ و آبان ۹۸ به نظر می رسد نارضایتی عمومی دامن گیر اصلاح طلبان نیز شده و تقسیم بندی های پیشین در باره طبقه فرودست و متوسط اعتبار خود را از دست داده است. اصلاح طلبان در مقطع کنونی با توجه به شرایط روز برای جلب نظر عموم مردم چه باید بکنند؟**

اصلاح طلبان به دلیل حمایت از آقای روحانی و نداشتن چشم اندازی درباره مشکلاتی که دولت دوم او با آن روبرو شد، فعلا توان تأثیر گذاری عمده را از دست داده اند و اعتبارشان در بین طبقات مختلف از بین رفته است و در شرایط حاضر کار خاصی نمی توانند بکنند و به نظر من باید مقداری از قدرت سیاسی کاره بگیرند و موقعیت خودشان را در متن اجتماع تقویت و خودشان را بارور کنند، بر نامه های ملی برای همه طبقات داشته

باشند که این زمان بر هست؛ اما اینکه یک دفعه بخواهند کاری کنند که همه چیز سر جای اولش برگردد، فعلا امکان پذیر نیست و اصرار بر این مسئله نیز وضعیت را بدتر می کند؛ یعنی حضور در انتخابات و دادن شعارهای رادیکال کمک خاصی به آنها نمی کند. اصلاح طلبان مدتهاست غلطی و زمان را از دست داده اند و برای رسیدن به یک موقعیت جدید نیاز به زمان طولانی است.

**به عنوان سؤال پایانی به انتخابات ۱۴۰۰ بپردازیم. اصلاح طلبان که پیروز نشدن ناطق نوری در ۷۶ را افتخار خود می دانند، چرا به نقطه ای رسیدند که اگر آقای ناطق تمایل داشته باشد در انتخابات نامزد نشود، به احتمال زیاد از او حمایت می کنند؟ آیا انتخابات برای اصلاح طلبان در شرایط فعلی راهبرد سیاسی برای حفظ موجودیت سیاسی و به قیل نیز محسوب می شود.**

**صنایع چوب**

**حلاج کیش**

**کلیه سفارشات**

**MDF، چوبی**

**دکوراسیون غرفه و منزل**

**تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲**