

# 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  
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 (۰۷۱)  
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای  
خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۶۰۶-۷۹۱۷  
eghtesadekesh@yahoo.com

**بیمه ناسوداوت 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 بالبخند زیباتر می شود**

به آسایش لبخند برزید

یکشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۰، ۲۱ شعبان ۱۴۴۲، ۴ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۰۳ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۲ - اذان مغرب: ۲۹:۰۹

نکته

زندگی مسئله‌ای برای حل کردن نیست، واقعیتی است که باید آن را تجربه کرد.

«سورن کی‌یرکارد»

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۹	▲ ۳۲	▲ ۲۹	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۹	▲ ۳۹	▲ ۳۳
▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۸	▼ ۱۸	▼ ۱۹

**آموزش آشپزی**

**خورش مرغ افشاری**

کره: ۲۰ گرم  
طرز تهیه:  
پیاز را نگینی یا خالای نازک و یکدست  
خرد کنید و در مقداری روغن سرخ کنید  
تا تفت بخورند و سبک شوند. وقتی  
پیازها طلایی شدند حبه‌های سیر را هم  
خرد کنید و به پیاز اضافه کنید. وقتی بوی  
سیر بلند شد تکه‌های مرغ را به همراه کره  
اضافه کنید و تفت دهید. فلفل زردچوبه،  
ادویه و نمک را اضافه کنید و تفت دهید.  
ادویه کاری برای خوشمزه شدن مرغ  
بسیار موثر است، آن را حذف نکنید.  
وقتی تکه‌های مرغ طلایی شدند مقداری  
آب جوش اضافه کنید تا حدی که فقط  
مواد لازم:  
سینه پاران مرغ: ۶ تکه  
پیاز: ۱ عدد بزرگ  
سیر: ۳ حبه  
رب گوجه فرنگی: ۳۰ قاشق غذاخوری  
شیر نارگیل: ۲ قاشق غذاخوری  
قیسی: ۱۰ عدد  
نمک، فلفل، زردچوبه، ادویه کاری: به  
مقدار لازم  
زعفران دم کرده غلیظ: ۱ قاشق غذاخوری  
روغن مایع: به مقدار لازم

**سبک زندگی**

**افکار منفی دشمن موفقیت هستند**

هنوز لحظه‌ای را به یاد می‌آورم که فهمیدم چگونه می‌توان از افکار منفی خلاص شد. برایان ترسیسی می‌گوید: من بیست و یک ساله و ورشکسته بودم و در اواسط یک زمستان بسیار سرد، در یک آپارتمان کوچک یک اتاقه زندگی می‌کردم و در طول روز مشغول کار ساختمانی بودم. هنگام غروب، معمولاً توانایی این را نداشتم که از آپارتمان خود بیرون بروم. بنابراین، وقت زیادی برای فکر کردن داشتم و یک شب که پشت میز کوچک آشپزخانه‌ام نشسته بودم، یک فکر به ذهنم رسید که زندگی من را تغییر داد. ناگهان فهمیدم که افکار منفی، موفقیت من را از بین می‌برند. من در آن لحظه به وضوح دیدم که اگر قرار است چیزی در زندگیم تغییر کند، باید از خودم شروع کنم و اگر من تغییر نمی‌کردم، هیچ چیز دیگری نیز تغییر نمی‌کرد. زیرا من مسئول بودم و لازم بود که آن را محقق کنم. این تغییر، درست مثل اولین پرش با چتر نجات بود. هم ترسناک و هم نشاط آور. آنجا بود که لبه زندگی ایستاده بودم و تصمیم گرفتم، بپرسم. از همان لحظه به بعد پذیرفتم که مسئولیت زندگی‌ام را بر عهده دارم. من می‌دانستم که اگر می‌خواهم شرایط متفاوت باشد، باید خودم متفاوت باشم. چرا که همه چیز، از جمله موفقیت من در زندگی، به خودم بستگی داشت.

**افکار منفی دشمن موفقیت شما هستند**

بزرگترین دشمنان موفقیت شما در زندگی، انواع افکار منفی هستند. آن‌ها شما را پایین می‌آورند، شما را خسته می‌کنند و تمام لذت زندگی شما را از بین می‌برند. از همان ابتدا، افکار منفی، بیش از همه آفت‌های تاریخ به افراد و جوامع آسیب رسانده‌اند.

اگر می‌خواهید واقعا خوشحال باشید، یکی از مهم‌ترین اهداف شما این باشد که خود را از تفکر منفی رها کنید. از منطقی سازی خودداری کنید منطقی سازی باعث ایجاد افکار منفی می‌شود. وقتی منطقی فکر می‌کنید، سعی می‌کنید "یک عمل قابل قبول از نظر اجتماعی را برای عملی غیر قابل قبول از نظر اجتماعی" ارائه دهید. شما به طور منطقی توضیح می‌دهید تا کاری که انجام داده‌اید و از آن احساس ناراحتی می‌کنید را روشن کنید. شما خود را در نقش قربانی می‌بینید و شخص یا سازمان دیگر را به عنوان ستمگر یا "آدم بد" نشان می‌دهید. بالاتر از نظرات دیگران باشید نگرانی یا حساسیت بیش از حد در مورد نحوه برخورد دیگران باعث به وجود آمدن افکار منفی می‌شود. برخی از افراد تصویر کامل خود در اجتماع را با توجه

**عکس روز**

ساحل بندر عباس

عکاس: محمد مهدی قدیمی

**TOPTOURS Group**

**گروه هتل های تاپ تورز**

دارم طرف‌هایت را در ماشین ظرفشویی بگذارم، اما آزاد هستی تا آن‌ها را روی پیشخوان بگذاری. فرصت نه گفتن به فرزندان باعث می‌شود که کودکان احساس کنند که این آزادی را دارند تا کاری که دلشان می‌خواهد انجام دهند و در برابر برآز کردن مستقیم درخواست جواب می‌دهد. روش «دو گزینه» این ترغیب زمانی نتیجه‌بخش خواهد بود که قصد دارید فرزند خود را برای انجام دادن کارهای خانه و یا درس خواندن متقاعد کنید. به جای اینکه به بچه‌های خود بگویید که باید کاری را انجام دهد، به آن‌ها دو کار را پیشنهاد دهید که در راستای خواسته‌های شما باشد. به عنوان مثال بسه او بگویید: «ترجیح می‌دهی طرف‌ها را بشویی یا پذیرایی را مرتب کنی؟» یا «ترجیح می‌دهی برای امتحان تاریخ مطالعه کنی یا امتحان زبان انگلیسی؟» با اجازه دادن به فرزندان برای تصمیم‌گیری، آن‌ها احساس می‌کنند که خودشان مسئولیت را بر عهده دارند و احتمالاً وظیفه‌ای را که به عهده می‌گیرند، به نحو احسن انجام می‌دهند.

**کودک و نوجوان**

**با این ترغیب‌ها، کودکان خود را مطیع کنید**

ادار کردن کودکان به انجام دادن کاری بسیار سخت است، اما با چند ترغیب روانشناسی می‌توانید آن‌ها را مطیع کنید. به عنوان یک پدر یا مادر، راضی کردن یک بچه برای انجام دادن کاری می‌تواند جزو محدود کارهای سخت زندگی باشد. این کار، چه مجبور کردن او برای مسواک زدن قبل خواب و یا تمیز کردن اتاق خوابش باشد در هر صورت می‌تواند یک دردسر بزرگ باشد و اگر چه در این شرایط، بلند کردن صدا و شروع به درخواست‌های تهاجمی کار آسانی است، اما برخی ترغیب‌های روانشناسی وجود دارد که باعث می‌شود فرزندان آن کار را همانطور که شما می‌خواهید انجام دهند. این روش‌ها می‌توانند استرس شما را به اندازه پر خاشاکی افزایش نمی‌دهند. بیایید نگاهی عمیق‌تر به این ترغیب‌ها روانشناسی بیندازیم و به شما نشان دهیم که چگونه می‌توانید از آن‌ها برای فرزندان استفاده کنید. روش «بله، اما...» به شما کمک می‌کند تا با کودکان خود در مورد کلمه «نه» نینستند و از آنجا که این کلمه را اغلب اوقات می‌شنوند،

در نتیجه واکنش آن‌ها احمق کردن و یا بد اخلاقی خواهد بود، اما خوشبختانه می‌توانید این کلمه را به «بله، اما...» تغییر دهید تا از کج خلقی‌ها و درگیری‌ها جلوگیری کنید. به عنوان مثال، فرض کنید که پسران از شما درخواست می‌کنند تا یک ساعت قبل از خواب، کمی با رایانه خود بازی کنند و اتاق خوابش که ۲ هفته است تمیز نکرده‌ها، نظرتان نامرتب باقی مانده است. به جای اینکه به صورت مستقیم به او بگویید: «نه، هنوز اتاق خوابت را مرتب نکرده‌ای...» بگویید: «بله، اما بعد از اینکه اتاق خوابت را تمیز کردی.» در حالی که این یک جمله هوشمندانه

**هتل ویدا**

هتل بزرگ کوروش

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

**کار یکاتور**

**حافظ**

می‌دم صبح و کله بست سبحان  
الصوبح الصوبح یا اصحاب  
می‌چکد ژاله بر رخ لاله  
المدام المدام یا احباب  
می‌وزد از چمن نسیم بهشت  
هان بنوشید دم به دم می‌ناب  
تخت زمر زده است گل به چمن  
راح چون لعل آتشین دریا  
در میخانه بسته‌اند دگر  
افتخ یا مفتخ الابواب  
لب و دندان را حقوق نمک  
هست بر جان و سینه‌های کباب  
این چنین موسمی عجب باشد  
که بیندند می‌کده به شتاب  
بر رخ ساقی پری بیکر  
همچو حافظ بنوش باده ناب

**اقتصاد کیش**

**پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش**

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه