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 B۳ ، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

رئیس دایره معاملات اوراق بهادار بانک مرکزی خبر داد:

عملیات بازار باز با هدف ثبات نرخ سود در بازار بین بانکی

گروه اقتصادی–مقام مسئول در نظام بانکی گفت: نرخ سود سیاستی بین بانکی در بانک مرکزی با استفاده از عملیات بازار باز تنظیم شده و در حال حاضر نیز هدف ثبات نرخ سود در بازار بین بانکی است.

هومن کرمی، رئیس دایره معاملات اوراق بهادار بانک مرکزی با بیان اینکه یکی از اهداف اصلی هر بانک مرکزی بحث کنترل تورم و ثبات قیمت هاست، گفت: در دهه‌های گذشته هر کدام از بانک‌های مرکزی از ابزارهای مختلفی استفاده می کردند که مهم‌ترین آن نیز کنترل کل های پولی مانند حجم نقدینگی یا پایه پولی بود. کرمی افزود: از همین رو بانک مرکزی تصمیم گرفت از سال گذشته از ابزار عملیات بازار باز برای کنترل و مدیریت نرخ سود بازار بین بانکی استفاده کند. در واقع اگر بخواهیم به کنترل تورم و ثبات قیمت‌ها به عنوان هدف نهایی بنگریم، می توانیم نرخ سود سیاستی را در بازار بین بانکی به عنوان هدف میانی در نظر بگیریم. یعنی در واقع با توجه شرایط موجود و چشم اندازی که برای اقتصاد کلان از هر نظر متصور هستیم، با توجه به شرایط اقتصاد کلان یک نرخ سودی را تعیین کنیم که آن نرخ سود بتواند ما را در میان مدت به نرخ تورم هدف برساند.

وی گفت: نرخ سود سیاستی در بانک مرکزی تعیین شده که با استفاده از عملیات بازار باز توانستیم به آن دست یابیم و در حال حاضر هم هدفمان ثبات نرخ سود بازار بین بانکی است.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۵ ـ طلوع آفتاب: ۶:۲۴ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ ـ غروب آفتاب: ۱۹:۲۰ ـ اذان مغرب: ۱۹:۳۷

سه‌شنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۰، ۷ رمضان ۱۴۴۲، ۲۰ آپریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۱۵(۱۰۹۹ دوره جدید) – ۱۲ صفحه – قیمت ۵۰۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۱	۳۴	۳۰	۳۴	۳۷	۳۹	۳۳	۳۷
▼	۲۴	۲۲	۲۴	۲۳	۲۱	۱۹	۲۲	۲۴

دعای روز هفتم ماه مبارک رمضان

اللَّهُمَّ أَعِنِّی فِیهِ عَلَی صِیَامِهِ وَ قِیَامِهِ، وَ جَنِّبْنِی فِیهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَ آثَامِهِ، وَ ارْزُقْنِی فِیهِ ذِکْرَکَ بِدَوَامِهِ، بِتَوْفِیقِکَ یَا هَادِیَ الْمُضِلِّینَ.

خدایا مرا در این ماه بر روزه و شب زنده داری اش یاری ده، و از لغزشها و گناهانش دورم بدار، و ذکرت را همواره روزی ام کن، به توفیقت ای راهنمای گمراهان.

سبک زندگی

۷ جزء اصلی یک زندگی شاد

هر چیزی را که به طور معقول بیشتر بخواهید یا هر عاملی را که برای خوشبختی خود و دستیابی به زندگی شاد مهم بدانید، می تواند در یکی از ۷ جزء اصلی موفقیت شما قرار گیرد. تمامی مواردی که در این مطلب به آن‌ها اشاره کرده‌ایم ۷ ماده تشکیل دهنده یک زندگی شاد هستند که در رابطه با خوشبختی، موفقیت و خودسازی، نوشته یا کشف شده‌اند. همه این‌ها، ویژگی‌های زندگی و موفقیت‌های زنان و مردانی هستند که در زندگی خود تلاش می کنند و عملکرد بالایی دارند و همچنین، شامل همه مواردی می‌شوند که شما هم می‌توانید در هر زمانی که بخواهید، به آن‌ها دست پیدا کنید.

زندگی ایده‌آل هر کسی دارای این ۷ ویژگی است و ترکیب این ویژگی‌ها با هم می‌تواند باعث زندگی خوشبخت و شادی برای افراد شود.

اگر خوشبختی و موفقیت خود را از لحاظ یکی از این ۷ ویژگی تعریف کنید، می‌توانید برای خودتان یک هدف واضح و مشخصی را در نظر بگیرید و به این ترتیب، برای خودتان نیز یک ذهنیت مثبت ایجاد کنید و همچنین می‌توانید میزان موفقیت خود را اندازه بگیرید و به دنبال آن می‌توانید جنبه‌های ناقص زندگی خود را اصلاح کنید.

آرامش ذهن

اولین کلید زندگی شاد و همچنین، مهم‌ترین آن، آرامش ذهن است، چراکه بدون آرامش، هیچ چیز این دنیا ارزش خاصی ندارد و به همین دلیل است که شما تمام عمر برای آن تلاش می کنید و معمولاً با توجه به میزان آرامش درونی خود ارزیابی می کنید که در هر زمان چقدر خوب عمل کرده‌اید.

آرامش ذهن و تفکر مثبت برای عملکرد بهتر و زندگی شادتر همه گروه‌های انسانی ضروری است و می‌تواند روابط دوستانه، خانوادگی، کاری و ...، شما را تحت تأثیر قرار دهد.

سلامتی و انرژی

سلامتی و انرژی، دومین مواد اولیه زندگی شاد هستند و درست مانند آرامش ذهن که حالت روانی طبیعی شما است، این دو مسئله نیز حالت جسمی طبیعی شما محسوب می‌شوند.

روابط عاشقانه

سومین کلید موفقیت و داشتن یک زندگی شاد، روابط عاشقانه با کسانی است که دوستشان دارید و به آن‌ها اهمیت می‌دهید، چراکه این افراد باعث شده‌اند شما یک انسان کامل باشید و به همین دلیل، شاد بودن یا نبودن شما در زندگی از رابطه شما با دیگران نشأت می‌گیرد و رابطه شما با دیگران است که شما را به معنای واقعی کلمه، تبدیل به انسان می‌کند.

آزادی مالی

آزاد بودن از نظر مالی به این معنی است که پول کافی داشته باشید تا مانند اغلب مردم به طور مداوم نگران آن نباشید. پول ریشه بدی‌ها نیست، بلکه این بی‌پولی است که بدی‌ها را به وجود می‌آورد. دستیابی به آزادی مالی، خود یکی از مهم‌ترین اهداف و مسئولیت‌های زندگی شما است.

احساس آزادی مالی برای خودسازی و دستیابی به هر هدف مهم دیگری ضروری است و شما تا زمانی که پول کافی نداشته باشید و برای دست پیدا کردن به آن تلاش نکنید، نمی‌توانید واقعاً آزاد باشید.

ایده‌ها و اهداف ارزشمند

شاید به گفته دکتر ویکتور ای. فرانکل، نویسنده کتاب جستجوی انسان برای معنا، عمیق‌ترین انگیزه ناخودآگاه شما، نیاز به معنی و هدف در زندگی باشد. برای اینکه واقعاً خوشحال باشید، به یک احساس مشخص جهت‌گیری نیاز دارید و برای رسیدن به آن نقطه هم نیاز به تفکر مثبت دارید.

شما به تعهدی نسبت به چیزی بزرگ‌تر و مهم‌تر از خودتان نیاز دارید و باید احساس کنید که زندگی شما دارای معنایی است که به نوعی کمک بزرگی به جهان می‌کند.

خوشبختی به عنوان "تحقق تدریجی یک ایده آل شایسته" تعریف شده است و فقط زمانی می‌توانید از خود راضی باشید که گام به گام به سمت چیزی بروید که واقعاً برای شما مهم است.

آگاهی از خود

ششمین ماده برای موفقیت و زندگی شاد، خودآگاهی است. در طول تمام تاریخ، خودشناسی همراه با خوشبختی درونی، مثبت‌اندیشی و دستاورد بیرونی در ارتباط بوده است و برای انجام بهترین عملکرد خود، باید بدانید که شما چه کسی هستید و چرا این گونه فکر کرده و احساس می‌کنید.

رضایت شخصی

هفتمین ماده سازنده زندگی شاد، احساس رضایت شخصی است. این یک احساس درونی است که شما تمایل دارید به هر آن چه که به سمت آن می‌روید تبدیل شوید و این تحقق توانایی کامل شما به عنوان یک انسان است، چرا که زندگی سعادتمندانه شما با خودسازی آغاز می‌شود و با یک تحقق شخصی به پایان می‌رسد که توانسته‌اید تمام خواسته‌های خود را به دست آورید.

اکنون، وقت آن رسیده است که قلم‌موی خیالی خود را بردارید و آن زندگی را بکشید که از ابتدا تصورش را داشتید و در این میان، فقط باید تصمیم بگیرید که چه چیزی می‌تواند شما را تبدیل به یک فرد خوشحال کند.

آموزش آشپزی

سالاد فارفاله مدیترانه ای

مواد لازم :

پاستای دلخواه، ترجیحاً فارفاله: ۲۰۰ گرم
گوجه فرنگی خلال شده: ۱ عدد
ژامبون گوشت: ۲ الی ۳ برش
زیتون سبز بدون هسته: حدود ۲۰ عدد
نخود فرنگی پخته: ۱۰۰ گرم
فلفل دلمه ای سبز: ۱ عدد
آویشن: ¼ قاشق چایخوری
پنیر گودا: ۵۰ گرم
پیاز قرمز خرد شده: ۱ عدد
مواد لازم برای سس

روغن: ۲ قاشق غذاخوری
سرکه: ۱ قاشق چایخوری
آبلیمو: ۱ قاشق چایخوری
روغن زیتون: ۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه:

ابتدا مقداری آب در قابلمه ای ریخته و با مقداری نمک و آویشن روی شعله میگذاریم تا بجوشد و پاستا را در آب در حال جوش ریخته و آبکش میکنیم.

در این فاصله همه مواد سس را با هم مخلوط کرده و خوب هم می زنیم تا یکدست شود و گوجه فرنگی و فلفل دلمه را خرد میکنیم.

پیاز را نگینی خرد کرده و ژامبون ها را به اندازه دلخواه برش میزنیم و ظرف مخصوص سالاد را آماده میکنیم پاستا را داخل آن می ریزیم، همه مواد خرد شده را به پاستا اضافه کرده مخلوط میکنیم و در آخر سس را روی سالاد ریخته و هم میزنیم و سرو میکنیم.

عکس روز

منطقه زلزله زده بندر گناوه

بازار میوه و تره بار کیش – حرکتی ارزشمند در جهت رفاه عمومی کیشوندان

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