

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 (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۲۸۴ - ۴۴۴۲۰۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۹ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۵ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۴۱	▲ ۴۱	▲ ۴۶	▲ ۴۱	▲ ۴۳
▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۳۱

کودک و نوجوان

فعالیت هایی که می توانید با فرزندان در تابستان و قرنطینه انجام دهید



لیستی از برخی فعالیت هایی که باعث خوشحالی و سلامتی شما آورده شده است. اگر پدر یا مادر هستید، سعی کنید کودکان خود را در این فعالیت ها مشارکت دهید. آن ها برای مشغول نگه داشتن خود به فعالیت های سالم و مفید تر نیاز دارند.

۱. به آشپزی یا شیرینی پزی بپردازید
آشپزی و پخت و پز تأثیر آرامش بخشی بر مغز ما دارد. محققان می گویند وزن کردن کره، آرد و سایر مواد، جای خالی برای افکار مثبت در ذهن ما باز می کند؛ بنابراین به جای تنبلی و خوردن غذاهای بسته بندی شده، خودتان غذا طبخ کنید. همچنین می توانید از فرزندان خود بخواهید که به شما کمک کنند و آن ها را به این فعالیت سالم تشویق کنید.

۲. مغز خود را تقویت کرده و بازی کنید
بازی کردن با خانواده و دوستان حتی در زمان فاصله گذاری اجتماعی نه تنها به شما احساس با هم بودن می دهد، بلکه باعث شادی در زندگی نیز خواهد شد. بازی های سرگرم کننده متنوعی (دیجیتال و مادام-کاغذی) وجود دارد و شما حتی می توانید از طریق شبکه های اجتماعی با هم بازی کنید.

۳. با باغبانی کردن روحیه خود را شاد کنید
از جای خود بلند شوید و دستان خود را خاکی و گلی کنید و از باغبانی نگهداری کنید. باغبانی مزایای ذهنی زیادی دارد. رنگ سبزی می تواند روحیه شما را تقویت کند و همچنین عزت نفس شما را بالا ببرد.

۴. دور و برتان را تمیز کنید و چیزهای اضافی را دور بریزید
نظافت تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روان دارد. علاوه بر آن چه کسی تمیزی را دوست ندارد؟ بنابراین این اطراف خود را تمیز کنید و هوس هیجانی و شناختی خود را بهبود ببخشید. به غیر از تمیز کردن فضای فیزیکی می توانید ۸ یک زبان جدید یاد بگیرید



مدیرکل انتقال خون استان هرمزگان: مراکز درمانی هرمزگان روزانه به ۲۴۰ تا ۲۸۰ واحد خون نیاز دارند

اقتصاد کیش - مدیرکل انتقال خون هرمزگان گفت: ۲۳ مرکز بیمارستانی و درمانی در استان روزانه به طور میانگین به حدود ۲۴۰ تا ۲۸۰ واحد خون نیاز دارند که باید بتوانیم با کمک مردم آن را تأمین کنیم. دکتر ایمان زارعی با اعلام این خبر به رسانه ها با اشاره به نیاز هرمزگان به همه گروه های خونی افزود: به دلیل گرمای هوا و شرایط

یکشنبه ۲۰ تیر ۱۴۰۰، ۳۰ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۱۱ جولای ۲۰۲۱، شماره ۳۷۷۰ (۱۱۵۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۳۵ از چهل قاعده شمس تبریزی
در این زندگی فقط با تضادهاست که می توانیم پیش برویم. مومن با منکر درویش آشنا شود، ملحد با مومن درویش. شخص تا هنگامی که به مرتبه انسان کامل برسد پله پله پیش می رود. و فقط تا حدی که تضادها را پذیرفته، بالغ می شود.

آموزش آشپزی

کیک خیس پرتقالی

مواد لازم:
تخم مرغ ۳ عدد
شکر ۱ پیمانه
شیر ۱ پیمانه
آرد ۲/۵ پیمانه
روغن مایع ۱ پیمانه
آب پرتقال ۱ پیمانه

دستور تهیه:
ابتدا فر را در دمای ۱۷۵ درجه روشن کنید. ۳ عدد تخم مرغ را درون ظرف مناسب بشکنید و سپس شکر را اضافه کنید و با هم زن به خوبی بزنید تا رنگ آن تغییر کند و به کرمی برسد. در این مرحله شیر، آب پرتقال، روغن مایع و پوست پرتقال رنده شده را به ترتیب به ظرف قبلی اضافه می کنید و به خوبی مخلوط می کنید. آرد و بیکینگ پودر چند بار الک را در چند مرحله به مواد اضافه می کنید و حدود ۱۰ دقیقه هم می زینم تا مواد یکدست شود. کف قالب را چرب کنید و سپس مقدار کرمی آرد برای اینکه کیک به قالب نچسبد بر روی سطح قالب بپخش کنید. سپس مواد کیک را درون قالب بریزید

عکس روز

عکس: اشرف زابلی

ابتدا زیر ساخت فراهم شود بعد به دنبال ایجاد منطقه آزاد باشیم

مشاور رییس جمهور و دبیر شورایی عالی مناطق آزاد:

واردات انجام نشده است. مومنی با اشاره به میزان سرمایه گذاری خارجی در کشور گفت: سال گذشته ۶.۹ میلیون دلار سرمایه گذاری خارجی در کشور صورت گرفت که حدود ۱.۷ میلیون دلار آن سهم مناطق آزاد بود که این آمار نشان دهنده عملکرد خوب این مناطق است.

سرمایه گذاری در کشور تحریم شده دشوار و پیچیده است

در عین حال تأکید کرد: سرمایه گذار خارجی امنیت می خواهد و با توجه به فشارهای سیاسی خارجی، تحریم ها و قوانین و مقررات پیچیده داخلی، نمی توان انتظار داشت سرمایه گذاری خارجی وارد کشور شود زیرا نمی داند چگونه باید از کشوری که مورد تحریم است، سرمایه خود را خارج کند.

دبیر شورایی عالی مناطق آزاد کشور در خصوص ویژگی های مناطق آزاد و ویژه گفت: مناطق آزاد ویژه، محل های مناسبی برای جذب سرمایه گذاری های خارجی در زمان تحریم هستند. البته برای این امر لازم است که مناطق آزاد زیرساخت های لازم را هم از حضور بانک های خارجی، شرکت های بیمه بین المللی، بورس بین الملل و... داشته باشند.

مومنی با بیان اینکه هزینه های زیرساخت های مناطق آزاد سنگین است توضیح داد: هزینه تأسیس یک شعبه بانک خارجی حدود ۱۵۰ میلیون دلار است. ما این مسئله را از رئیس جمهور در افتتاحیه های چهارم مناطق آزاد در خواست کردیم تا یک بانک تخصصی ویژه مناطق آزاد تأسیس شود.

وی اضافه کرد: متأسفانه درآمدهای ناشی از مناطق آزاد و ویژه اقتصادی به سرزمین اصلی می آید و آنجا صرف می شود اما در صورت وجود بانک بین المللی، این درآمدها می تواند در این مناطق بماند و صرف مأموریت های این مناطق شود.

مشاور رییس جمهور در این خصوص عنوان کرد: در حال حاضر مناطق آزاد و ویژه اقتصادی ما ملزم کرده ایم تا تساز و کارهای استقرار در بازار سرمایه را فراهم کنند. اگر قرار است یک بورس بین المللی در مناطق آزاد تأسیس شود، لازم است الزاماتی که نوع بازارها در جهان دارند، در اینجا هم فراهم شود.

سبک زندگی

راهکارهایی برای ایجاد تفکر مثبت

ز مهم ترین ویژگی های افراد مثبت اندیش این است که آن ها موفقیت های خود را به محیط و عوامل بیرونی گره نمی زنند بلکه تمام حسن شاد بودن از درون خودشان بروز می کنند. مثبت اندیشی در واقع به معنای نزدیک شدن به چالش های زندگی با یک چشم انداز مثبت است. تفکر مثبت یک نگرش ذهنی است که شما انتظار نتایج خوب و مطلوب را دارید؛ به عبارت دیگر، تفکر مثبت فرآیند ایجاد اندیشه هایی است که انرژی ذهنی را به واقعیت تبدیل می کند.

حسین ابراهیمی مقدم روانشناس و استاد دانشگاه درباره تفکرات مثبت گفت: از کوزه برون همان که تراود در اوست، آن چیزی که محتویات کوزه است به ذنبای بیرون تراوش پیدا می کند. کلام افراد هم تراوشات فکری آن ها است. وی بیان کرد: اگر افراد تفکرات مثبت و حسن و حال خوبی داشته باشند و برای دیگران خیر بخواهند، در کلام مشخص می شود و به طرف مقابل احساس خوشایندی ایجاد می کنند. زمانی که با فرد افسرده صحبت کنید و فرد انرژی مناسبی نداشته باشد آن حسن و حال خوب را از شما می گیرد و بعد از یک مدتی انرژی تحلیل می رود.

از مهم ترین ویژگی های افراد مثبت اندیش این است که آن ها شادی و موفقیت های خود را به محیط و عوامل بیرونی گره نمی زنند بلکه تمام حسن شاد بودن و مثبت اندیش بودن از درون خودشان بروز می کند.

ابراهیمی مقدم ادامه داد: هر چند میزان افکار افراد خوب و سازنده باشد سبب انرژی به اطرافیان می شود و به سمت هدف معطوف می شوند. کارگر دهمدای خوب، مثبت و

کاریکاتور

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه