

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۷ - اذان مغرب: ۱۷:۵۴



چهارشنبه ۱۳/۱۱/۱۴۰۰
شهر گربه ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور (رایگان) ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

چهارشنبه ۱۳ بهمن ۱۴۰۰، ۳۰ جمادی الثانی ۱۴۴۳، ۲ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۰۸ (۱۲۹۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

برای همه آرزوی خیر کنید،
چرا که خودتان هم جزو همه هستید.
«مارک اورول»

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۳	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۶
▼ ۱۸	▼ ۱۳	▼ ۱۷	▼ ۱۵	▼ ۱۲	▼ ۸	▼ ۱۴	▼ ۱۳



میکس کنید تا بکشد شون. سوپ هویج و زنجبیل
باید حالت پوره، گرمی و بکدست داشته باشد. نمک
و فلفل سوپ را اندازه کنید، در صورت دلخواه کمی
بادام زمینی خرد شده روی سوپ بریزید و سرو کنید.

آموزش آشپزی
سوپ هویج و زنجبیل
مواد لازم:
روغن زیتون: ۲ قاشق غذاخوری
پیاز ساطوری خرد شده: ۱ پیمانه
نمک: ۱ قاشق چایخوری
سیر له شده: ۱ قاشق غذاخوری
زنجبیل ساطوری خرد شده: ۱ قاشق غذاخوری
هویج ریز زنده شده: ۱ کیلوگرم
سیب زمینی ریز خرد شده: ۱ عدد متوسط
استاک مرغ یا سبزیجات کم نمک: ۶ پیمانه
ماست یونانی: ۱ و ۳/۴ پیمانه
عسل: ۱ قاشق چایخوری
آویشن تازه ساطوری خرد شده: ۱ قاشق چایخوری



آفرود در برف - احمد ریاحی

عکس روز
شما را به هم می ریزد و به سرعت دچار یاس می کند بداند که در ناخودآگاهتان فرآیند منفی مقایسه کردن خود با دیگران را آغاز کرده اید. یادتان باشد شما هم منحصر به فرد هستید. خودتان را به فرآیند امکاناتی که از کودکی در اختیار داشته اید بسنجید. برای به دست آوردن مهارت های تازه تلاش کنید و لطفاً مهارت های قدیمی خودتان را دست کم نگیرید.
نقش تایید کننده و بازی نکند
برای این که محبوب دیگران شوید برخلاف میل باطنی آن ها را تایید نکنید. این رفتار می تواند نشانه کمبود اعتماد به نفس در شما باشد. دیگران متوجه این موضوع می شوند. کسی که فکر و نظر ویژه خودش را در جمع ها نداشته باشد به مرور زمان در نگاه دیگران عزت نفس خود را از دست می دهد. پس با شهادت نظر واقعی خود

سبک زندگی

چطور خود واقعی مان باشیم؟

خیلی از ما در برهه هایی از زندگی از ریل اصلی اهداف و آنچه واقعاً هستیم فاصله می گیریم. این روزها با گسترش شبکه های مجازی خلق تصویری که کیلومتر ها با خود واقعی مان متفاوت است تبدیل به یک عرف رایج شده است. مهم نیست که دقیقاً چه کسی هستیم، مهم این شده که دنبال کنندگان ما و افرادی که با آن ها در تماس هستیم از ما چه می خواهند. روانشناسان شاخه بالینی می گویند ادامه یافتن این روند می تواند منجر به شخصیت گریزی و زندگی پانجابی پوشالی و همیشگی برای فرد شود. این که چطور خود واقعی مان باشیم و آن را به دیگران بروز بدهیم کار سختی نیست، تنها با چند راهکار ساده و تکرار شونده می توانیم از محاصره تمایل به بی عیب و نقص بودن خلاص شویم.
شرمندگی را کنار بگذارید
شما هر چه هستید و هر کاری تا به حال انجام داده اید نباید نسبت به خود سختگیری داشته باشید. یک جمله طلایی وجود دارد که می گوید از خودتان قدر دانی کنید چون تا اینجای کار پیش آمده اید و این کار چندان ساده ای هم نبوده است پس بابت چیزی که حقیقتاً هستید شرمند نباشید. در حضور دیگران از علاقه های واقعی تان حرف بزنید و نظر آن ها را جویا شوید. اما نباید اجازه بدهید که نظر آن ها آنچه واقعاً هستید و به آن اعتقاد دارید را در



شما کم رنگ کند.
هدف داشته باشید
برای رسیدن به هر هدفی ناچار به پیروی از اصولی هستیم. همین قواعد کمکی کند که ثابت قدم باشید. پس به سمت هدفی که به آن علاقه دارید بروید. روزانه و در خلوت خود به برنامه های تان و راه های رسیدن به آن فکر کنید. لازم نیست دیگران را از آن باخبر کنید. از هدف تان برای محکم تر شدن شخصیت تان کمک بگیرید. هیچ چیز به اندازه دنبال کردن اهداف و پیروی از اصول آن به فکر و اندیشه و عملکرد شما قوام نمی بخشد.
مقایسه ممنوع!
به قول امروزی ها این سمی ترین کاری است که می توانید در حق خودتان انجام بدهید. اگر دیدن پست های دیگران از انواع مهارت ها یا تصاویری مجازی از گوشه و کنار یک زندگی به ظاهر عالی

بازدید مدیران شرکت عمران، آب و خدمات کیش از پروژه های شهری



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