

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۷ - اذان مغرب: ۱۷:۳۵

کیش	بنبر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲ ▼ ۱۶	▲ ۲۱ ▼ ۱۳	▲ ۲۱ ▼ ۱۶	▲ ۲۲ ▼ ۱۳	▲ ۲۱ ▼ ۱۵	▲ ۲۰ ▼ ۷	▲ ۲۲ ▼ ۱۳	▲ ۲۱ ▼ ۱۱

## تخفیف ویژه

با توجه به شرایط پیش آمده در اطلاع رسانی حوزه کسب و کار،

روزنامه اقتصاد کیش افتخار دارد

خدمات شمارا با شرایط و تخفیفات ویژه اطلاع رسانی نماید.

تلفن هماهنگی: ۴۴۴۲۴۹۹۹

## 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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۹  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۶۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com

شنبه ۱۷ دی ۱۴۰۱، ۱۴ جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۷ ژانویه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۲۵ (۱۵۰۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

هفت چیز بدون هفت چیز دیگر خطرناک است: ثروت بدون زحمت، دانش بدون شخصیت، علم بدون انسانیت، سیاست بدون شرافت، لذت بدون وجدان، تجارت بدون اخلاق، و پرستش بدون ایثار.

"گاندی"

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته

دلار	۳۹,۲۸۸
یورو	۴۲,۲۸۲
درهم	۱۰,۸۳۲
سکه امامی	۲۰,۴۲۴,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۹,۵۰۵,۰۰۰
نیم سکه	۱۱,۹۵۰,۰۰۰
ربع سکه	۸,۷۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱,۷۹۸,۲۰۰

نسیمی  
آنچه پیش است اگر جمله بدانید شما روز و شب خون ز ره دیده فشانید شما دیده دل بگشایید و نکو درنگرید می رود عمر، چه در بند جهانید شما چون روی از پی دنی، برود دین از دست وز پی سود جهان پس بزیانید شما پیش دارید یکی راه عجب دور و دراز نیک گو شید در این راه نمائید شما هیچ کس نیست که این راه ندارد در پیش گورهارا انگریدار به گمائید شما اگر از فوس قضا تیر اجل بر تو رسد بهر آن تیر، یقین، جمله نشانید شما ای نسیمی چو تو خورشید برآمد به جهان این همه ذره بدان نور نهانید شما

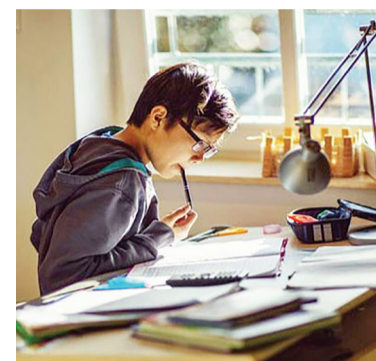


کاریکاتور

کودک و نوجوان

## نکات طلایی ساده ولی موثر برای رفع عدم تمرکز در درس خواندن

مباحث کنید. افکاری غیر از درس خواندن خود را روی یک کاغذ یادداشت کنید تا در مکانی دیگر به آن فکر کنید. بعد از هر ۴۵ دقیقه مطالعه، ۱۰ دقیقه استراحت کنید، این استراحت کوتاه باعث خون رسانی بیشتر و ایجاد تمرکز بالاتری می شود. هنگام شروع مغز به خیال پردازی با صدای بلند درس بخوانید. تمرین کنید با کوچکترین حرکت و صدای حواستان پرت نشود. حتما یک رقیب در سطح خود و هم رشته داشته باشید تا از ترس عقب ماندن از رقیب تمام حواستان به درسیها جمع شود. نوشتن در حین مطالعه یکی از عوامل اصلی موفقیت در یادگیری تکنیکی مطالب و دشمن حواس پرتی است. هنگام مطالعه سعی کنید مغز را به سمت مطالب قدیمی تر خوانده شده هدایت کنید و سعی در به یادآوری



یک برنامه درسی حجمی و اجباری داشته باشید و خود را مقید کنید که در یک زمان خاص درس مشخص شده را بخوانید. از روش تسد خوانی برای تمرکز و فرار از افکار خیال پویا و فعال مطالعه کنید و ضمن مطالعه حتما خلاصه بسرداری و نکته برداری کنید. بسا این کار و وارد کردن داده های زیادی به مغز، مغز درگیر پردازش این داده ها و ثبت اطلاعات می شود و فرصتی برای خیال پردازی نخواهد داشت. تنها بر روی یک مبحث متمرکز شوید تا مغز بهتر بتواند داده های ورودی را تحلیل و ثبت کند. عصبانیت و هیجان زیاد، دشمنان تمرکز هستند پس آرامش خود را در هر شرایطی حفظ کنید. هنگام مطالعه تست طرح کنید و حتما تست های مبحث خوانده شده را بزنید.

عکس روز



کویر ریگ زرین ... یزد



یکدیگر ترکیب نمائید. یک تابه عمیق را روی حرارت متوسط قرار داده و روغن کلسوا را در آن گرم کنید. ترکیب مرغ و سس و سرکه را درون تابه بریزید و تفت دهید تا طلایی شود. کلم بروکلی، پیاز، فلفل دلمه ای و قارچ ها را درون همان تابه بریزید و حدود ۴-۵ دقیقه هم بزنید. سیر و زنجبیل را اضافه کرده و یک دقیقه باموادم بزنید. در این مرحله نودل های آبکش شده را نیز به سایر مواد اضافه کرده و مواد را هم بزنید تا کاملا با هم ترکیب شود. غذای خود را با پیازچه سبز و دانه کنجد تزئین کنید.

## آموزش آشپزی نودل مرغ و سبزیجات

مواد لازم:  
نودل: دو بسته  
سینه مرغ: یک سوم فنجان  
سویاسس: یک چهارم فنجان  
سرکه بالزامیک: یک قاشق غذاخوری  
سیر: سه حبه  
زنجبیل رنده شده: یک قاشق غذاخوری  
پیازچه خرد شده: چند عدد  
کنجد برشته شده: یک دوم چ.خ  
کلم بروکلی خرد شده: یک و نیم فنجان  
پیاز خرد شده: یک فنجان

گروه مشاورین

# املاک نیک



گروه مشاورین املاک  
REAL ESTATE GROUP

نیک NIK

برای مشاوره خرید و فروش با شماره های زیر تماس بگیرید

- امیر موسوی: ۰۹۳۴۷۶۹۹۳۹۳
- مسعود موسوی: ۰۹۳۴۷۶۹۹۲۹۲
- علی الهی: ۰۹۳۴۷۶۹۴۹۴۴
- محمد صالحی: ۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲
- امین محمودی: ۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲

(با مجوز رسمی از سازمان منطقه آزاد کیش)  
دارای دپارتمان تخصصی فروش و سرمایه گذاری

برنامه ریزی و پیگیری مسرتمر رمز اول موفقیت



## ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه