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 ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com

شنبه ۲۴ دی ۱۴۰۱، ۲۱ جمادی الثانی ۱۴۴۴ ، ۱۴ ژانویه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۳۱ (۱۵۱۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه — قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ ـ طلوع آفتاب: ۶:۴۴ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۳ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۲۲ ـ اذان مغرب: ۱۷:۴۰

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۰	۲۱	۲۰	۲۱	۲۰	۲۰	۲۱	۲۲
▼	۱۶	۹	۱۴	۱۳	۹	۹	۱۳	۱۴

تنها تولیدکننده
موتور سیکلت برقی با قطعات ایرانی
موتور برقی
مادو موتور
شرایط فروش نقد و اقساط
(۴ تا ۳۶ماه)
استعلام قیمت
و شرایط فروش فقط حضوری

آغاز فروش مادو ۲۳۰
با باطری لیتیوم و گارانتی
در جزیره زیبای کیش
بازار دیپلمات مرکز شهر
طبقه همکف، داخل بازار غرفه ۹
۰۹۳۴۷۶۸۰۶۷۰

سخن بزرگان

بزرگ ترین حادثه ی زندگی، زیستن رؤیاهایت است.

اپرا وینفری

سبک زندگی

نکاتی برای غلبه بر ترس

گام هایی کوچک بردارید

چنانچه از سخنرانی می ترسید، در یک کلاس اموزش سخنرانی ثبت نام کنید. درصورتی که از رابطه برقرار کردن با اشخاص بیگانه ترس دارید، به یک کلوب مجازی بپیوندید. در مورد نگاه و فکر سایرین نسبت به خودتان نگران نباشید

هنگامی که در حال تلاش برای غلبه بر ترس هایتان هستید، امکان دارد شکست بخورید. این هم بخشی از بازیست. هنگامی که می بازید، بازنده باقی نمانید.

زندگی دوی ماراتن است، پس به دویدن ادامه دهید تا در پایان بر ترس غلبه کرده و پیروز شوید. کسانی که به ترس هایشان غلبه نمی کنند، زندگی خیلی کوچکی خواهند داشت.

برای غلبه بر ترس به هشدارهای بدنمان گوش دهیم

با دیدن این تیتر شاید حس خوبی نسبت به آن نداشته باشید و این سؤال برایتان پیش بیاید که به چه دلیل باید به هشدارهای بدنمان گوش دهیم ؟! خب لازم است که بگوییم با نشان دادن عکس العمل به آن از اسیب رسیدن به بخشی که هشدار می دهد، میتوانید از صدمه ها و آسیب های جدّی جلوگیری نمایید و با این کار به نحوی زندگی شما متحول می شود.

گاهی ترس ها حقیقی نیستند و میتوانند از طریق اعتقادات و از سر برداشت ها و فکر ما بوجود بیایند و بنابراین لازم است که از هر چیزی به بدی برداشت نکنیم و به یاد داشته باشیم که همه چیز به خودمان بستگی دارد و ما می توانیم تصمیم بگیریم که چه چیزی تبدیل به ترس شود یا تبدیل به خاطره خوب و یا تبدیل به یک کابوس ترسناک شود.

شاید مشکلات جسمی عامل ترس تان است

کسی که از ترس رنج می برد باید حتماً خود را مورد معاینات دقیق پزشکی قرار دهد. چنانچه بیمار، خسته و یا دچار سوء تغذیه هستید، حس ترس رهایتان نخواهد کرد. شخصی بود که از ترس های مداوم و بی مورد رنج می برد که بعد معلوم شد که در مرحله های ابتدایی کم بود قند خون است. بنابراین از سلامت جسمی و کم بود ویتامین های بدن خویش آگاه باشید.

دانش تان را بیشتر کنید

یادمان باشد که ترس با دانستن و دانش محو می شود. باید دریابید که چه چیز شما را می ترساند.

یکی از دلایل مهم ترس عدم اطمینان، شاید دقیقاً، قابل پیشبینی نبودن آن است چه وقتی که وضع قابل پیش بینی باشد ترس هم کم می شود به خصوص اگر بدانید که در مواردی ترس سپر محافظتی برای شماست. در نبود اگاهی، ترس میتواند سبب ناراحتی شما بشود. چنانچه از کیفیت ترس اگاهی کافی داشته باشید، میتوانید با آن کنار بیاید.

جیغ زدن، ترس را خالی می کند

شما انرژی زیادی برای کنترل ترس خویش استفاده می کنید. گاهی اوقات بسیار تمرکز می کنید تا در موقعیت های ترسناک جیغ نکشید. حال درصورتی که فضا و مکانی برای جیغ کشیدن (مثل شهربازی) پیدا کنید، میتوانید این انرژی پنهان را آزاد کنید و با تجربهی ترس های هیجانی و جیغ کشیدن، فشارهای روحی خویش را تخلیه کنید.

کاریکاتور

حافظ

در دیر مغان آمد، یارم قدحی در دست
مست از می و میخواران از نرگس مستش مست
در نعلِ سمندِ او شکلِ مهِ نو پیدا
وز قدِ بلندِ او بالای صنوبر پست
آخر به چه گویم هست از خود خبرم، چون نیست
وز بهر چه گویم نیست با وی نظرم، چون هست
شمع دل دمسازم، بنشست چو او برخاست
و افغان ز نظربازان، برخاست چو او بنشست
گر غالیه خوش بو شد، در گیسوی او پیچید
ور وَسمه کمانکش گشت، در ابروی او پیوست
بازآی که بازآید عمرِ شده حافظ
هر چند که ناید باز، تیری که بشد از شست

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته

دلار	۴۰,۵۱۴
یورو	۴۴,۲۸۵
درهم	۱۱,۱۷۱
سکه امامی	۲۱,۲۵۴,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۲۰,۰۴۹,۰۰۰
نیم سکه	۱۲,۱۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۷,۷۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱,۹۰۸,۶۰۰

آموزش آشپزی

هزاری

مواد لازم:

برنج	۳۵۰ گرم
ماهی	۷۰۰ گرم
پیازطلایی	۲ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز	یک قاشق مرباخوری
گردلیمو	یک قاشق مرباخوری
زردچوبه	به میزان لازم
فلفل سیاه و قرمز و نمک	به میزان لازم

طرز تهیه:

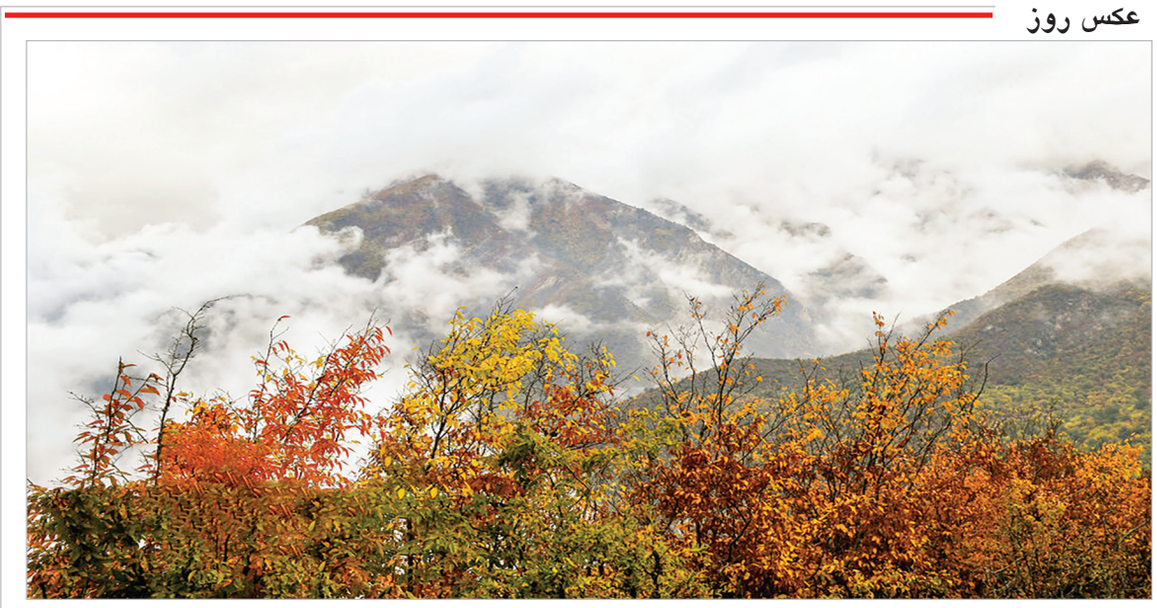
ماهی را بصورت فیله و ریز خرد می کنیم و به مدت ۳۰ دقیقه در نمک و زردچوبه می خوابانیم و بعد از مدت تعیین شده آن را می شوییم.

پیازها را در مقداری روغن سرخ می کنیم. فلفل دلمه های خرد شده را نیز به پیاز ها اضافه می کنم و تفت می دهیم. سپس ماهی ها را اضافه کرده و چند بار هم می زنیم.

کمی که ماهی ها سرخ شدند، نمک، فلفل و زردچوبه و گرد لیمو را اضافه کرده و تفت می دهیم. دقت کنیم که ماهی ها به هیچ عنوان خرد نشوند.

برنج را به روش آبکش آماده می کنیم. اکنون ماهی ها را لابه‌لای برنج آبکش شده ریخته و به مدت یک ساعت دم می کنیم.

عکس روز



جنگل درمه

گروه مشاورین
املاک نیک
گروه مشاورین املاک
REAL ESTATE GROUP
NIK نیک

برای مشاوره خرید
و فروش با شماره های زیر
تماس بگیرید

محمدرضا کیا: ۰۹۱۲۲۷۸۵۶۶۱
علی خاتمی: ۰۹۱۲۲۹۵۸۶۴۶
شهاب رهنما: ۰۹۱۲۸۵۰۸۰۶۵
نورالدین راستی: ۰۹۱۲۰۶۷۴۱۰۹

مشاوره
در امور سرمایه گذاری
۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴

اقتصاد کیش روزنامه
۶ روز هفته
از شنبه تا پنج شنبه با شما هستیم
۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹