

# اقتصاد کیش

روزنامه

## اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش  
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی  
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹ - ۴۴۴۲۹۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com  
eghtesad-kish.ir



دوست و همکلاسی  
خوبم آرشیدا جان  
تولدت مبارک  
از طرف آئی سارزانی

چهارشنبه ۲۱ آذر ۱۴۰۳، ۹ جمادی الثانی ۱۴۴۶، ۱۱ دسامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۶۱۱ (۱۹۹۵ دوره جدید) قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

| کیش  | بندر عباس | قشم  | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۲۷ | ▲ ۲۷      | ▲ ۲۶ | ▲ ۲۶      | ▲ ۲۷  | ▲ ۲۶ | ▲ ۲۸      | ▲ ۲۶    |
| ▼ ۲۱ | ▼ ۱۳      | ▼ ۱۸ | ▼ ۱۷      | ▼ ۱۳  | ▼ ۱۱ | ▼ ۱۶      | ▼ ۱۴    |

سخن بزرگان  
راز موفقیت در آموختن این نکته است: شما باید از درها و شادی‌ها استفاده کنید و بهره ببرید، نه آنها از شما. اگر این نکته را دریابید، کنترل زندگی تان را در دست خواهید گرفت. در غیر این صورت، زندگی کنترل شما را به دست خواهد گرفت.  
**تونی رابینز**

### سبک زندگی

#### ۸ عادت افراد موفق

می‌خواهید در روز آتی انجام دهید تهیه کنید. اهدافتان را برای روز بعد به‌طور کامل مشخص کنید تا بتوانید بر روی آن‌ها تمرکز کنید تا با تصمیم‌گیری‌های عجولانه صبحگاه هفتان‌خسته نشوید.

**شب‌هنگام از تباطؤ با فضای مجازی قطع کنید**  
به جای اینکه به گوشی موبایلتان بچسبید، فعالیت‌های آن‌لاین را کنار گذاشته و به فعالیت‌های آفلاین مثل مطالعه کتاب یا مجله بپردازید تا خستگی روز کاری از تن تان دربیاید.

**مطالعه کنید**  
بسیاری از افراد موفق عادت به مطالعه مستمر دارند. آن‌ها هم به‌هنگام شب، چه این مطالعه برای لذت بردن باشد یا برای یادگیری یا هر دو. فرایند از یک روز کاری، این کار باید شما نسبت به جهان را بازنویس کند و بر دانش تان می‌افزاید.

**تمرین منظم آرامش ذهنی**  
تمرین آرامش ذهن و فکر قبل از رفتن به رختخواب

به عزیزان و اعضای خانواده‌تان پیوندید و با آن‌ها وقت بگذرانید. این کار روحیه و انگیزه و تمرکز شما را بالا برده و باعث تقویت انجام امور کاری و شادابی شما خواهد شد.

مادامیکه عادات صبحگاهی مسیری درست برای روزی موفق پیش روی ما قرار می‌دهند، عادات شبانه‌گاهی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند و کمک می‌کنند تا برای روز بعد مهیا شویم. در ادامه هشت عادت شبانه‌های افراد موفق پیش روی شما قرار می‌گیرد:

**مرواری بر کارهایی که در طول روز انجام داده‌اید**  
پس از یک روز کاری، شب‌هنگام چند دقیقه بر روی چالش‌ها و دستاوردهای روزتان متمرکز شوید. این کار به شما کمک می‌کند به عنوان یک فرد رشد کنید. البته کارهای مثبتی را که انجام داده‌اید بیشتر تمرین کنید برای بهتر شدن و برای هر آنچه در زندگی بدان نیاز دارید.

**برای روز بعد برنامه‌ریزی کنید**  
افکار تان را منسجم کنید و یک فهرست از کارهایی که

### آموزش آشپزی

#### پاستا فتو چینی

کیتد و یک تفت کوه تاه بدهید.  
در یک قابلمه آب بپزید و بگذارید تا بجوشد. سینه مرغ را به صورت نوارهای باریک مربع خرد کنید و در کره تفت دهید تا سرخ شود. قارچ‌ها را نیز با یک دستمال خیس تمیز کنید سپس با کمک چاقو پوست آن را بگیریید و به صورت حلقه خرد کنید و در یک تابه با حرارت زیاد سرخ کنید. قارچ سرخ شده را به مرغ‌ها اضافه کنید. در یک ظرف شیر و ختمه که به دمای محیط رسیده اند را هم بزنید تا ترکیب شوند. مقداری آب لیمو و نمک به آب در حال جوش درون قابلمه بریزید و فتو چینی‌ها را درون آن بگذارید تا حدود ۵ دقیقه بپزد سپس آن را آبکش کنید. حدود ۲/۱ لیوان از آب فتو چینی که به جوش آمده را نگه دارید. ادویه‌ها که شامل (نمک، فلفل سیاه، پودر سیر، آویشن) می‌باشد را به

**مواد لازم:**  
پاستا فتو چینی ۳۰۰ گرم  
سینه مرغ ۱ عدد  
سیر ۲ حبه  
شیر ۲/۳ پیمانه  
پنیر پارمزان ۱/۲ پیمانه  
قارچ ۸ عدد  
ختمه ۱ عدد  
نمک و فلفل سیاه پودر سیر و آویشن به میزان دلخواه  
کره ۲۵ گرم  
طرز تهیه: ابتدا در یک تابه مناسب با حجم پاستا کره را آب کنید و در ادامه ۲ حبه سیر رنده شده را به کره اضافه

### جملات ناب از کتاب‌های ناب

هم‌نوايي در پاییز - باربارا بيم  
آن روز هر چهار نفرشان به کتابخانه رفتند، هر چند در زمان‌های متفاوت. آقای کتابدار کتابخانه، اگر اصلاح‌متوجه حضورشان شده بود، به چشمش آمده بودند که به‌نحوی قرآنی باهم دارند. آن‌ها هم هر کدام به‌نوبت متوجه کتابدار شده بودند، که موهایی طلایی رنگش تا شانه‌هایش می‌رسید. اظهار نظرهای تحقیرآمیزشان درباره بلندی، پریشانی و در کل برانزده نبودن موهایش با توجه به شغل نواقصی در موهایی خودشان بود. ادوین موهایی گفتند که کم‌کم خاکستری و در بالای سرش طلای شده بود، مدتی تشبیه مدل مصری زده بود آرایشگرش گفته بود: «حتی آقایون مسن تر از شما هم این روزها موهایشان رو بلندتر می‌ذارن» مدل بی‌درستی بود که ادوین برای مردی شصت‌ویکی دوساله برانزده می‌دید.

### انوری

جانا به جان رسید ز عشق تو کار ما  
دردا که نیست خبر از روزگار ما  
در کار تو ز دست زمانه غمی شدم  
ای چون زمانه بد، نظری کن به کار ما  
بر آسمان رسد ز فراق تو هر شبی  
فریاد و ناله‌های دل زار زار ما  
دردا و حسرتا که به جز بار غم نماند  
با ما به یادگاری از آن روزگار ما  
بودیم بر کنار ز تیمار روزگار  
تا داشت روزگار ترا در کنار ما  
آن شد که غمگسار غم ما تو بوده‌ای  
امروز نیست جز غم تو غمگسار ما  
آری به اختیار دل انوری نبود  
دست قضا بیست در اختیار ما

### کاریکاتور



### عکس روز



مسعود بهبهانی - کیشوند

## شرکت صنایع چوبی حلاج

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل

۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۱

جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱

## گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group  
تاپ تورز

هتل ویدا

۰۲۱-۸۵۸۶ | www.ttgroup.ir | @Toptours\_Group | ttgroup.ir

# اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه