اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق 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 صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۱ - طلوع آفتاب: ۵:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۷ - اذان مغرب: ۱۹:۰۶ چهارشنبه ۲۱ خرداد ۱۴۰۴، ۱۵ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۱۱ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۳۰ (۲۱۱۴ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۷	۴۱	۳۶	۳۷	۴۴	۴۲	۳۷	۴۱
▼	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۳۰	۲۷	۲۹	۲۶

سخن بزرگان

تنها انقلاب خطرناک، انقلاب گرسنگان است. من از شورشهایی که دلیل آن بی‌نانی باشد، بیش از نبرد با یک ارتش دویست‌هزارنفری بیم دارم!

ناپلئون بناپارت

سبک زندگی

بهترین روش ها برای شروع دوباره و ایجاد تحول در زندگی

اگر به دنبال تغییر بزرگی هستید و از روال زندگی خود خسته شده‌اید و تصمیم گرفته‌اید زندگی تازه‌ای شروع کنید حتما در این فکرید که باید همه چیز را رها و از ابتدا شروع کنید یا فقط در بخشی خاصی از زندگی خود تمایل به تغییر دارید. آیا باید احتیاط را کنار بگذارید و به دنبال آن باشید که زندگی خود را یک شبه متحول کنید یا باید مرحله به مرحله آن را پیش ببرید؟ روش هرکسی برای شروع مجدد زندگی بسته به شرایط او متفاوت خواهد بود.

در مورد رویکرد خود تصمیم بگیرید

افراد اغلب می پرسند که آیا شروع مجدد زندگی نیاز به تغییر سریع دارد یا اینکه کم کم می توانید کارها را انجام دهید، لازم به ذکر است که این کاملاً به خود شما بستگی دارد، گرچه افراد زیادی در موقعیتی قرار نخواهند گرفت که زندگی خود را یک شبه به گزینه ای مناسب رشد تبدیل کنند.

به دلیل تعهدات زیادی که اکثر افراد دارند نمی توانند یک طرفه، زندگی خود را دوباره شروع کنند بنابراین، احتمالاً اکثر افراد تصمیم خواهند گرفت که روی تغییر زمینه های مختلف زندگی تک تک تمرکز کنند.

افراد سمی را کنار بگذارید

بعد از تأمل در زندگی خود، ممکن است متوجه شوید که یکی از مواردی که باید روی آن کار کنید روابط شماست. اگر افراد خاصی هستند که شما را از پیشرفت باز می دارند یا مانع تان می شوند و تاثیر منفی روی تان می گذارند زمان آن فرا رسیده که آنها را کنار بگذارید.

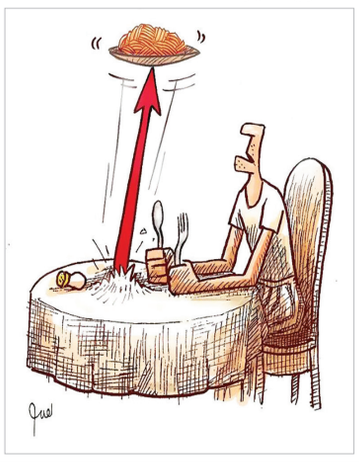
افکار و احساسات آزار دهنده را رها کنید

تغییرات بزرگ در زندگی غالباً مربوط به چیزهای خارجی اعم از افراد، اشیا یا محیط اطراف است اما مهمترین تغییراتی که می توانید انجام دهید اغلب داخلی هستند. افکار و احساسات منفی اغلب مواردی هستند که ما را بیشتر از همه در زندگی عقب نگه می دارند. مدیتیشن و داشتن کنترل بهتر بر افکار می تواند تفاوت زیادی در زندگی ایجاد کند اما اگر فکر یا عواطفی دارید که قابل کنترل نیست با یک متخصص صحبت کنید.

شکرگزار باشید

بسیاری از ما چنان در زندگی روزمره خود غرق می شویم که فراموش می کنیم قدر همه داشته هایمان را بدانیم بنابراین، قبل از اینکه زندگی را دوباره شروع کنید، از همه چیزهای خوبی که دارید قدر دانی تا به زندگیتان برکت دهد. شکرگزاری دیدگاه شما را کاملا دگرگون می سازد و داشتن چنین حسی به این معنی است که در مورد اولویت های خود و مسیری که می خواهید زندگی جدید خود را دنبال کنید، شفاف هستید. سعی کنید هر شب قبل از خواب از خداوند سپاس گزاری کنید و آن را بنویسید و هنگام شروع مجدد، قدردانی را در خط مقدم ذهن خود نگه دارید.

کاریکاتور



جملات ناب از کتاب های ناب

صد سال تنهایی - گابریل گارسیا مارکز

خوسه آرکادیو بوئندیا از جغرافیای آن ناحیه کاملاً بی‌خبر بود. می‌دانست صحرایی نفوذناپذیر سمت شرق است، و آن سوی صحرا شهر باستانی ریوآچا واقع شده، که در روزگاران گذشته - آن طور که پدربزرگش، آئورلیانو بوئندیای اول، برایش تعریف کرده بود - سر فرانسیس دریک آنجا با شلیک توپ تمساح شکار می‌کرد، و سپس می‌داد پوستشان را ترمیم و با کاه پُر کنند تا برای ملکه ایزابل پیشکش ببرد. در ایام جوانی‌اش، او همراه افرادش، با زن‌ها و بچه‌ها و حیوان‌های اهلی‌شان، درجست‌وجوی راهی برای رسیدن به دریا از صحرا عبور کردند، و بعد از بیست و شش ماه منصرف شدند و از تلاش دست کشیدند و ماکوندو را بنیاد نهادند تا ناچار نباشند مسیر آمده را برگردند. به همین علت، قید آن خطِ سیر را زد چون ناگزیر به گذشته راه می‌برد.

سراج قمری

هین در فکن به جام، شراب مغانه را
پرنور کن ز قبله زردشت خانه را
سرد است، گرم کن ز تف آتش شراب
این هفت سردسیر خراب زمانه را
هرچند ضد یکدگرند این چهار طبع
یک باده آشتی دهد این چارگانه را
از پرده عراق دل من ملول شد
یک ره بزن به پرده دیگر چغانه را
خواهی که دل چو لاله ز آن ده تهی کنی
پرکن ز می چو غنچه لبالب چمانه را
یک ره به یک دو باده، سبکسار شو از آنک
بار گران ضعیف کند زور شانه را
در پا فکنده دان ز گرانی تو سنگ را
بر سر نهاده از سبکی بین تو شانه را

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

مارال امیری مهربانی - کیشوند

آموزش آشپزی

قلیه ماهی

مواد لازم:

ماهی	۵۰۰ گرم
* سبزی قلیه ماهی خرد شده	۵۰۰ گرم
تمرهندی	۲۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
سیر رنده شده	۲ قاشق مرباخوری
فلفل قرمز	به مقدار لازم
نمک و زردچوبه	به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای پخت قلیه ماهی ابتدا ماهی ها را با نمک و فلفل مزه دار کنید، سپس سبزی ها را ریز خرد کنید و با مقداری روغن تفت بدهید با شعله ی کم سرخ کنید تا نسوزد تا حدی که رنگ سبزی ها تیره شود. سپس پیاز را خرد کنید و سرخ کنید کمی که رنگ پیازها تغییر کرد، سیر رنده شده را اضافه کنید و سرخ کنید در این هنگام سبزی های سرخ شده را به آن اضافه کنید.

نمک و زردچوبه و فلفل و ادویه کاری به آن اضافه کنید. و هم بزنید سپس مقدار کمی آب داخل آن بریزید و اجازه بدهید تا چند قل بخورد سپس تمرهندی را با داخل کاسه ای بگذارید و روی آن آب جوش بریزید و اجازه بدهید چند دقیقه بماند تا نرم شوند سپس آن ها را از صافی عبور بدهید اگر دوست داشتید آب آن لعاب دار باشد زمانی که آب تمرهندی خنک شد به آن ۱ الی ۲ قاشق آرد اضافه کنید و هم بزنید تا گلوله نشود.

سپس آن را به سبزی ها اضافه کنید. و اجازه بدهید با حرارت کم جا بیفتد. در این زمان ماهی را سرخ کنید و نیم ساعت مانده به آخر پخت قلیه ماهی، ماهی های سرخ شده را اضافه کنید و بگذارید مواد به خورد هم بروند. خورش قلیه ماهی را با برنج ساده سرو می کنند.

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