

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی 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 B2، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۸۰
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

«آموزشگاه بین المللی سخنوری ثمره»

جهت رفاه ساکنان محترم جزیره زیبای کیش
و ایجاد شرایط مناسب برای هنر جوینان و زبان آموزان عزیز،
کلیه ی دوره های آموزشی (فن بیان و مهارت های ارتباطی) و
(مهارت های کلامی به زبان انگلیسی) را برای تمام گروه های
سنی (خردسالان / نونهالان / نوجوانان / بزرگسالان)
با تخفیف ویژه برگزار می کند.

آغاز

دوره ی تابستانی

از هفته ی اول

تیر ماه ۱۴۰۵

تماسی:

۰۹۱۷۵۰۸۲۳۰۴
۰۷۶۴۴۴۲۱۸۵۰

سه شنبه ۲ تیر ۱۴۰۵، ۸ محرم ۱۴۴۸، ۲۳ ژوئن ۲۰۲۶، شماره ۴۹۳۴ (۲۳۱۸ دوره جدید) قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۳ - طلوع آفتاب: ۵:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۰ - اذان مغرب: ۱۹:۰۹

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۳۸	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۳۹	▲ ۴۱
▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۳۳	▼ ۳۱	▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۷

سبک زندگی

اضطراب صبحگاهی چیست؟

اضطراب صبحگاهی می تواند شروعی پیچیده، دشوار و فرسایشی برای روز شما باشد در دوره های استرس، ممکن است ترشح کورتیزول، در یک ساعت اول پس از بیدار شدن، بیشتر از حد معمول باشد. چشمه سانت، ترس تمام وجود را فراموشی گیرد. این حالت، آشنا به نظر می رسد؟ اما شما تنها نیستید. بسیاری از مردم تحت تاثیر «اضطراب صبحگاهی» قرار دارند. این نوع اضطراب، می تواند شروعی پیچیده، دشوار و فرسایشی برای روز شما باشد. برخی مواقع، درک کردن سازوکار چیزی که تجربه می کنید، می تواند نقطه ی شروعی باشد که به ما در بازیابی مدیریت اوضاع کمک کند. هدف این مقاله، ابهام زدایی از تجربه ی «اضطراب صبحگاهی» و ارائه ی چند نکته در راستای کمک به مدیریت علائم آن است.

هنگامی که صبح برای اولین بار از خواب بیدار می شویم، آمیگدال (بخشی از مغز ما که با فرآیندهای احساسی مرتبط است و همچنین به ما در مورد خطر هشدار می دهد) به ترشح کورتیزول (یا همان هورمون استرس) و آدرنالین (که بدن ما را برای واکنش سریع -گریز آماده می کند) می پردازد. هنگامی که بدن ما عملکرد عادی دارد، این اثر مثبت، ما را بیدار می کند؛ چیزی که تحت عنوان «پاسخ کورتیزول به بیداری» نیز شناخته می شود. اما هنگامی که دوره های استرس یا اضطراب شدید را تجربه می کنید، بدن ما ممکن است به صورت اشتباه، این ترکیب هورمونی را به عنوان شاخصی مبنی بر اینکه در معرض خطر هستیم، تفسیر کند. سپس این شرایط می تواند به صورت احساس «ترس» یا «اضطراب» در بدن ظاهر شود. اینکه با استفاده از نگرانی های خود به دنبال یافتن راهکاری برای توجیه منطقی اما نادرست این احساس

سخن بزرگان
مردم آنچه گفتی را فراموش می کنند، اما احساسی که ایجاد کردی را نه!
مایا آنجلو

عطران

مفشان سر زلف خویش سر مست
دستی بر نه که رفتم از دست
دریاب مرا که طاقتم نیست
انصاف بده که جای آن هست
تا ترگس مست تو بدیدم
از ترگس مست تو شدم مست
ای ساقی ماوروی بر خیز
کان آتش تیز توبه بنشست
در ده می کهنه ای مسلمان
کین کافر کهنه توبه بشکست
در بتکده رفت و دست بگشاد
زار چهار گوشه بریست
دردی بستد بخورد و بفتاد
وز ننگ وجود خویشتن رست
عطار درو نظاره می کرد
تازین قفس فنا برن جست

جملات ناب از کتاب های ناب

مسافران - خاتمه بیهودی
دلم می خواست مامان زودتر بیاید و از او بپرسم چه اتفاقی افتاده، اما تازه رفته بود سر حمام. بابا و مامانم حمام دار بودند. بابا حمام کر بلا الحدیث را در خیابان العباسی اداره می کرد. مامانم هم در حمام کر بلا شعبه زنانه می نشست که در خیابان فرعی مسکن میر غیبس بود. وقتی بابا و مامان کار داشتند و سر حمام نمی رفتند، برادرها و خواهرهای بزرگتر جای آن ها می رفتند.
آبجی زکیه و آبجی جمیله همان طور که گریه می کردند، مشغول جمع کردن وسایل خانه شدند. از کلابه و واگوبه بزرگترها شنیدم مامان سر حمام به حسن البکر بد و پیراه گفته جاسوسی که مشتری حمام بوده ماچرا راه افراد حکومتی رسانده و حکومت جد کرده است ما را به کشور آباء و اجدادی مان برگرداند. مامان زبان قرصی در غربی صحبت کردن نداشت، اما آن روز حرفی زده که جاسوس متوجه شده و راپورتش را داده بود.»

کاریکاتور



آموزش آشپزی شامی ماسوله

برای طرز تهیه شامی ماسوله، ابتدا گوشت چرخ کرده را داخل ظرف مورد نظر بریزید، سپس پیاز رنده کنید و به گوشت چرخ کرده اضافه کنید. لازم نیست آب پیاز را بگیرد، شامی شما باید نرم باشد. سپس سیر رنده شده، تخم مرغ، نمک و فلفل و ادویه را به آن اضافه کنید و خوب ورز دهید.
اجازه بدهید، حدود نیم ساعت مواد استراحت کنند تا مزه ها به خورد هم بروند. پس از این زمان روغن را داخل تابه بریزید و اجازه بدهید داغ شود، شامی ها را به شکل دلخواه در آورید و داخل روغن سرخ کنید. پس از سرخ شدن شامی ها، گوجه ها را ریز خرد کنید و با مقداری روغن، داخل تابه تفت بدهید تا گوجه ها نرم شوند. آن ها را با قاشق فشار بدهید تا له شوند. مقداری آب، زردچوبه و نمک کره یا روغن کرمانشاهی و آب

مواد لازم:
گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
تخم مرغ ۱ عدد
سبب زمینی ۱ عدد
پیاز بزرگ ۱ عدد
سیر ۲ حبه
کره یا روغن کرمانشاهی ۱ قاشق غذاخوری
گوجه فرنگی ۴ عدد
آب نارنج نصف پیمانه
نمک، فلفل، زردچوبه، دارچین، سماق به مقدار لازم
طرز تهیه:

آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق العاده مالکین شهر آفتاب

بدینوسیله از کلیه مالکین محترم مجموعه مسکونی شهر آفتاب، دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول که رأس ساعت ۱۹ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۷ در محل دفتر هیئت مدیره شهر آفتاب تشکیل می گردد، شرکت نمایند.
لازم به ذکر است اولین جلسه مجمع عمومی فوق العاده با بیش از ۵۰٪ قدرالسهم مالکین به رسمیت شناخته می شود.
دستور جلسه:
• تصویب تغییرات اساسنامه
• کلیه مسائل و موضوعاتی که در قلمرو اختیارات مجمع عمومی فوق العاده تعریف شده اند، قابلیت طرح و تصویب در این مجمع را دارا می باشند.

تذکرات مهم:
• افراد غیر مالک صرفاً می توانند به عنوان نماینده یک مالک و یا با ارائه و کالت مورد تأیید هیئت مدیره و هیئت رئیسه شرکت نمایند.
با توجه به حساسیت و اهمیت این مجمع که سر نوشت بسیاری از مسائل مهم مجتمع شهر آفتاب را تعیین خواهد کرد، حضور به موقع و مشارکت فعال کلیه مالکین ضروری است. لطفاً از هم اکنون برای شرکت در این جلسه برنامه ریزی فرمایید.

هیئت مدیره مجمع مسکونی شهر آفتاب

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی مالکین محترم مجتمع مسکونی شهر آفتاب

بدینوسیله از کلیه مالکین محترم مجموعه مسکونی شهر آفتاب دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی نوبت اول که در تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۱۷ روز چهارشنبه رأس ساعت ۱۷ در محل دفتر هیئت مدیره شهر آفتاب (کیش، بلوار پارس، مجتمع شهر آفتاب کیش) برگزار می گردد، حضور بهم رسانند.
دستور جلسه:
۱. استماع گزارش عملکرد هیئت مدیره؛
۲. استماع گزارش صورت های مالی؛
۳. استماع گزارش بازرسی قانونی؛
۴. بررسی و تصویب ترازنامه مالی؛
۵. بررسی و تصویب قدرالسهم مشاعات؛
۶. بررسی و تصویب بودجه عملکرد؛
۷. انتخاب اعضای هیئت مدیره؛
۸. انتخاب بازرس؛
۹. انتخاب داور.
۱۰. کلیه مواردی که بررسی آنها تا تاریخ فوق الذکر نیاز به نظر مجمع داشته باشد.

تذکرات مهم:
• از مالکین محترمی که تمایل به کاندیداتوری برای عضویت در هیئت مدیره را دارند، دعوت می شود جهت اعلام آمادگی اقدام نمایند.
• چنانچه مالکین قادر به حضور در جلسه نمی باشند، می توانند شخص دیگری را جهت حضور در مجمع به عنوان نماینده تام الاختیار کتباً معرفی نمایند (حضور افراد غیر مالک بدون معرفی نامه رسمی امکان پذیر نمی باشد).
• حضور تمامی مالکین در این مجمع جهت پیشبرد بهتر امور مجموعه و تصمیم گیری های کلان ضروری می باشد.

هیئت مدیره مجمع مسکونی شهر آفتاب