

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 ازرانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ازرانی
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 (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۴۹۹۸
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۲۵۵۸۲۸۰
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

تماس:
۰۹۱۷۵۰۸۲۳۰۴
۰۷۶۴۴۴۲۱۸۵۰

پنجشنبه ۱۱ تیر ۱۴۰۵، ۱۷ محرم ۱۴۴۸، ۲ جولای ۲۰۲۶، شماره ۴۹۴۰ (دوره جدید) قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۶ - طلوع آفتاب: ۵:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۹
▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۳۳	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۶

سبک زندگی

عادات روزمره که نشان دهنده اضطراب زیاد شماست

شاید اضطراب را فقط به عنوان نگرانی های گاه به گاه یا دل شوره قبل از یک جلسه مهم بشناسید، اما این احساس می تواند به طور نامحسوس در عادات های روزمره شما نمود پیدا کند.
روزمره شما نمود پیدا کند. شما پیش از آن چیزی است که تصور می کنید. دائما تلفن همراه خود را چک می کنید.
به گزارش تیبان، اگر متوجه شده اید که ناخودآگاه بارها و بارها در طول روز تلفن خود را بررسی می کنید و به پیام ها، شبکه های اجتماعی یا ایمیل ها سر می زنید، این ممکن است نشانه ای از اضطراب باشد. این رفتار اغلب در لحظات استرس یا ناراحتی تشدید می شود و راهی برای فرار از موقعیت های ناخوشایند به نظر می رسد. با این حال، وابستگی به گوشی نه تنها آرامش شما را مختل می کند، بلکه اضطراب را تشدید می کند.

همیشه بدترین سناریو را تصور می کنید
اگر یک پیام پاسخ داده نشود، شما فوراً فرض می کنید که دوستان شما ناراحت است؟ یا اگر در کار اشتباهی مرتکب شوید، احساس می کنید که اگر این اتفاق رخ دهد، چه خواهد شد؟ این طرز فکر که به آن "فاجعه سازی" می گویند، یکی از نشانه های رایج اضطراب است.
پیش از حد تجزیه و تحلیل می کنید
وقتی هر مکالمه ای را بارها و بارها در ذهن خود مرور می کنید، نگرانی که آیا حرف اشتباهی زده اید یا اینکه دیگران درباره شما چه فکری می کنند، این نشان دهنده اضطراب اجتماعی است.
کمال گرایی افراطی دارید
اگر حتی برای انجام ساده ترین کارها، ساعات ها وقت می گذارید و همیشه حس می کنید که به اندازه کافی خوب نیست، احتمالاً دچار اضطراب مرتبط با

سخن بزرگان
به زیبایی بیندیش، نه برای انگیزش، که در جهت تعالی. زیبایی به هر جا آرامش می آورد،
چه دست ساز انسان و چه طبیعی. **پاول ویلسون**

جهان ملک خاتون
تا که دل مایل آن سرو روانست مرا
خون دل در غمش از دیده روانست مرا
گر چه بر گشت و جفا کرد و به هیچم بغروخت
چه توان کرد که او روح و روانست مرا
همه را دوستی و مهر به دل می باشد
میل باروی چو مهر تو به جانست مرا
خلق گویند چو بلبل به چمن ناله مکن
چه کنم چون هوس لاله رخانست مرا
به سر و جان تو سوگند که باری شب و روز
باد لعل لب تو ورد زبانست مرا
گر چه دل بردی و آنگه به جفا بشکستی
مهر و پیوند و وفا با تو همانست مرا
تا امید از کرم دوست نمی شاید بود
لطف دلدار امید دو جهانست مرا

جملات ناب از کتاب های ناب
عادت های انمی - جیمز کلیور، هادی بهمنی
خوشبختانه صبح روز بعد وضعیت تنفسی ام به حالت عادی برگشت و دکترها با خیال راحت مرا از کمایرون آوردند. به تدریج هوشتاریام را به دست آوردم اما حس بویایی نداشتم. پرستاری از من خواست تا با تانگین کنم و بعد باکت آب سیبی را بویکشم. خوشبختانه با این کار حس بویاییم برگشت اما در اثر فین هوا از شکستگی های کاسه چشم خارج شد و از چشم چپم بیرون زد. کره چشمم به طرز وحشتناکی از کاسه بیرون زد و توسط پلک و عصب بینایی نگه داشته شد. چشم پزشک بعد از معاینه گفت جای نگرانی نیست زیرا باخروج تدریجی هوا چشم به محل اولش برمی گردد اما زمانش معلوم نیست. اسمم را در لیست برنامه هفته آینده نوشتند. به این ترتیب زمان بیشتری برای بهبودی داشتم.



عکس روز



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



دارد به نام نمکبار یا نمبار استفاده می کنند. از طرف نمکبار برای کوبیدن تمام مواد کباب اصیل رشتی استفاده می شده است. شما اگر هاون یا نمکبار ندارید میتونید از هر وسیله برقی ای مثل چرخ گوشت یا گوشتکوب برقی برای له کردن مواد استفاده کنید.
رشتی ها به طور سنتی سبزی، مغز گردو، دانه های انار ترش یا شیرین، گلپر و سیر را درون نمکبار ریخته و با سنگ گرد یا پیچی میسازند.
• بادمجان ها را با پوست کباب کنید سپس در پلاستیک بگذارید تا پوست کباب شده نرم شود و بعد از سرد شدن پوست بادمجان را جدا کنید و با گوشت کوب له کنید.
• سایر مواد به جز آب انار را به بادمجان اضافه کنید و دوبار میکویید.
• در مرحله آخر آب انار یا آب انار را اضافه کنید و با

آموزش آشپزی
کال کباب بادمجان
مواد لازم:
بادمجان ۱ کیلوگرم
آب انار ترش یا دانه انار ترش ۱ پیمانه
رب انار در صورت تمایل به میزان لازم
گردو آسیاب شده یا دو بار چرخ شده ۲۰۰ گرم
نمک ۱ قاشق چایخوری
گلپر ۱ قاشق چایخوری
سبزی معطر خشک ۱ قاشق غذاخوری
سیر ۲ حبه رنده شده
طرز تهیه:
گیلانی ها در قدیم برای درست کردن کال کباب از ظرفی فلزی که جنس گل که گود است و عمق زیادی

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش



روزنامه ایران - ویژه نامه کیش

نشریه توسعه کیش

روزنامه اقتصاد کیش

مجله جوان



نشریه مناطق آزاد

نشریه بارز

کتابچه تبلیغاتی

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

نشریه اقتصاد قشم

۰۷۶ - ۴۴۴۲۴۹۹۹

eghtesadekishnews.ir

Eghtesadkish

۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

آدرس: کیش، خیابان فردوسی ویلاهای اداری مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵

۴۴۴۲۴۹۹۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

اقتصاد کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه