

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 آرزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق آرزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید بلوک B7، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، 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

تماس:
۰۹۱۷۵۰۸۲۳۰۴
۰۷۶۴۴۴۲۱۸۵۰

شنبه ۲۰ تیر ۱۴۰۵، ۲۶ محرم ۱۴۴۸، ۱۱ جولای ۲۰۲۶، شماره ۴۹۴۴ (دوره جدید) قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۱ - طلوع آفتاب: ۵:۰۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۰ - اذان مغرب: ۱۹:۰۹

| کیش | بندرعباس | قشم | بندرلنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|----------|------|----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۳۵ | ▲ ۳۸ | ▲ ۳۶ | ▲ ۳۷ | ▲ ۴۰ | ▲ ۴۰ | ▲ ۳۷ | ▲ ۳۹ |
| ▼ ۳۱ | ▼ ۳۱ | ▼ ۳۲ | ▼ ۳۲ | ▼ ۲۹ | ▼ ۳۱ | ▼ ۳۱ | ▼ ۲۹ |

سبک زندگی

چگونه با تغییرات زندگی کنار بیاییم؟

چطور با تغییرات زندگی سازگار شویم و به جلو برویم؟ سوالی است که بسیاری از افراد در مواجهه با تحولات مختلف زندگی با آن روبرو می شوند. این فرآیند نیاز به انعطاف پذیری و پذیرش تغییرات دارد. زندگی مملو از تغییرات است. برخی از این تغییرات کوچک و تدریجی هستند، در حالی که برخی دیگر ناگهانی و بزرگ به نظر می رسند. بسیاری از افراد در مواجهه با تغییرات دچار استرس و نگرانی می شوند، اما توانایی سازگاری با تغییرات می تواند ما را قوی تر کرده و به رشد شخصی و حرفه ای کمک کند. در این مقاله، به بررسی راههایی می پردازیم که می توانیم با تغییرات زندگی سازگار شویم و مسیر پیشرفت را ادامه دهیم.

پذیرش تغییر به عنوان یک امر طبیعی
اولین قدم برای سازگاری با تغییرات، پذیرش این واقعیت است که تغییر بخش جدایی ناپذیر زندگی است. مقاومت در برابر تغییرات، تنها باعث افزایش استرس و نگرانی می شود. در عوض، بهتر است تغییر

را به عنوان فرصتی برای یادگیری و پیشرفت در نظر بگیریم. برای پذیرش تغییرات، لازم است ذهن خود را نسبت به عدم قطعیت باز نگه داریم. وقتی می پذیریم که هیچ چیز در زندگی ثابت نیست، ذهنمان برای مواجهه با چالش ها آماده تر خواهد شد. پذیرش تغییر به ما کمک می کند تا احساس قربانی بودن را کنار بگذاریم و کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشیم.

حفظ نگرش مثبت
داشتن نگرش مثبت نسبت به تغییرات می تواند به ما کمک کند تا آنها را بهتر مدیریت کنیم. به جای تمرکز بر روی جنبه های منفی تغییر، تلاش کنیم فرصت های جدیدی را که با آن همراه است شناسایی کنیم. افراد موفق معمولاً تغییر را به عنوان یک موقعیت برای رشد انگیزشی و پرورش تفکر مثبت می توانند به ما کمک

آموزش آشپزی مربا آناناس و زردآلو

مواد لازم:
زردآلو ۱ کیلوگرم
آناناس تازه یا کنسروی ۵۰۰ گرم
شکر ۱،۵ کیلوگرم
آلبیمو تازه ۲ قاشق غذاخوری
وانیل ۱ قاشق چایخوری
آب ۱ لیوان

طرز تهیه:
زردآلوها را شسته و هسته آن ها را جدا کنید. می اگر از آناناس تازه استفاده می کنید، پوست و قسمت سفت وسط آن را جدا کرده و به قطعات کوچک خرد کنید. در صورت استفاده از کنسرو آناناس، قطعات آن

را خرد کرده و شربت اضافه آن را جدا کنید. در یک قابلمه بزرگ، زردآلوها و آناناس را با شکر لایه به لایه بچینید. سپس روی آن را بپوشانید و اجازه دهید مخلوط حداقل ۴ تا ۶ ساعت (یا یک شب) در یخچال بماند تا شکر کاملاً به خورد میوه ها برود و آب بیندازد. قابلمه را روی حرارت متوسط قرار دهید و آب را اضافه کنید. اجازه دهید مخلوط به جوش بیاید پس از جوش آمدن، حرارت را کم کنید و مربا را به آرامی بجوشانید. کف روی مربا را با یک قاشق بردارید تا شفاف شود. وقتی مربا به قوام مطلوب رسید (حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه)، آب لیمو و وانیل را اضافه کنید. آب لیمو علاوه بر بهبود طعم، به ماندگاری مربا نیز کمک می کند. برای اطمینان از قوام مناسب مربا، مقداری از آن را روی یک بشقاب سرد بریزید و چند لحظه صبر کنید. اگر مربا باسر شدن غلیظ

سخن بزرگان
بزرگترین نعمت های بشر در درون ما و در دسترس ماست. انسان عاقل به سهم خود، هر چه که باشد، راضی است، بدون آنکه افسوس آنچه را که ندارد بخورد. **سنکا**

مولانا
ای یار ما، دلدار ما، ای عالم اسرار ما
ای یوسف دیدار ما، ای رونق بازار ما
نک بر دم امسال ما، خوش عاشق آمد پار ما
ما مفسلینم و تویی، صد گنج و صد دینار ما
ما کاهلینم و تویی، صد حج و صد پیکار ما
ما خفتگانیم و تویی، صد دولت دیدار ما
ما خستگانیم و تویی، صد مرهم بیمار ما
ما بس خرابیم و تویی، هم از کرم معمار ما
من دوش گفتم عشق را ای خسرو عیار ما
سر در مکش، منکر مشو، تو بُرده ای دستار ما
وایس جوابم داد او، نی از توست این کار ما
چون هرج گویی و اهد، هم چون صدا کسار ما
من گفتمش خود ما کهیم و این صدا گفتار ما
زیرا که که را اختیاری نبود ای مختار ما

جملات ناب از کتاب های ناب
دوروتین - اسماعیل کاداره، گیارش در گامی
استرس در بستر بود که صدای در زدن شنید. بدش نمی آمد
برای خفه کردن صدا، سرش را توی بالش فرو کند، اما صدا
دوباره و این بار بلندتر به گوش رسید. رواندا را کنار زد و
زیر لب غرید آخر هنوز صبح نشده چه کسی در خانام را
می زند؟ از پله ها پایین می رفت که برای سومین بار صدای
در زدن شنید، اما این بار ضرب آهنگ کوبه آهنی به او گفت
چه کسی پشت در است. جفت را کنار کشید و در را باز
کرد. لازم نشد، بگوید با خودت چه فکر کردی که سپیده
زده مرا بیدار می کنی. حالت چهره و چشمان فی گرفتاش
گویای همه چیز بود.
معاون سراسیمه گفت: "اتفاقی افتاده."
استرس انگار که با نگاهش بگوید بهتر است برای این
حضور بی موقع دلیل خوبی داشته باشی، باشک و تردید
به مرد خیره شد.

کاریکاتور
این تحملش بیشتر
از این حرفاست
شماره رو بیشتر کنین
مسکن
شهره



آغاز فروش پروازهای

هواپیمایی سروش

تهران - کیش - تهران

از پنجشنبه اتیرماه | بایرباس مدرن A300-600

www.Booking.ir

محبوب ترین تیم پشتیبانی | پشتیبانی ۲۴ ساعته آنلاین | مناسب ترین قیمت

021-8586 | www.booking.ir | bookingtravel

بازار بهکیش

مجمع عمومی عادی سالیانه
موسسه بازار بهکیش نوین کیش

بشماره ثبت ۲۶۹ و شناسه ملی ۴۰۳۳۹۰۳۴۰۶۴۰۶ و کدپستی ۷۹۴۱۷۷۳۱۳۰

بدینوسیله از مالکین محترم دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه (نوبت اول) بازار بهکیش که در تاریخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۱ در ساعت ۱۸:۰۰ در محل دفتر بازار به نشانی کیش، خیابان سنایی، بازار بهکیش، طبقه چهارم برگزار می گردد حضور بهم رسانند.

شایان ذکر است هر عضو می تواند یک نفر را با معرفی نامه برای شرکت در جلسه و دادن رای معرفی نماید. هر یک از اعضاء نمی تواند وکیل قانونی بیش از سه عضو دیگر باشد.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش عملکرد هیات مدیره
- ۲- استماع گزارش حسابرس و بازرس قانونی موسسه
- ۳- تصویب صورتهای مالی سال ۱۴۰۴
- ۴- انتخاب اعضاء هیات مدیره
- ۵- انتخاب بازرس و حسابرس قانونی
- ۶- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
- ۷- تعیین میزان شارژ مالکانه سال ۱۴۰۵

هیئت مدیره مؤسسه بازار بهکیش نوین کیش