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

«آموزشگاه بین المللی سخنوری ثمره»
جهت رفاه ساکنان محترم جزیره زیبای کیش
و ایجاد شرایط مناسب برای هنرجویان 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

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۷ ـ طلوع آفتاب: ۵:۱۳ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۰ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۴۸ ـ اذان مغرب: ۱۹:۰۶

دوشنبه ۲۹ تیر ۱۴۰۵، ۵ صفر ۱۴۴۸، ۲۰ جولای ۲۰۲۶، شماره ۴۹۵۲ (۲۳۳۶ دوره جدید)

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۷	۴۰	۳۷	۳۹	۴۲	۴۱	۴۰	۴۲
▼	۳۱	۳۲	۳۴	۳۲	۳۳	۲۹	۳۱	۳۱

سخن بزرگان

دقایقی را که به عیب جویی دیگران می گذرانیم، اگر صرف اندیشیدن به عیبهای خود کنیم، فایده‌های زیادی می بریم که کوچکترین آن خودشناسی است. بنجامین فرانکلین

سبک زندگی

چگونه در محل کار خود سالم باشید؟

امروزه، بیشتر مردم بخش زیادی از روز خود را در محل کار می گذرانند. این امر اهمیت حفظ سلامتی در محل کار را برجسته می کند. سلامت در محل کار شامل سلامت جسمی، روانی و اجتماعی است. وقتی در محل کار سالم هستید، می توانید بازده بهتری داشته باشید، استرس کمتری داشته باشید و از زندگی خود لذت بیشتری ببرید.

به اندازه کافی بخوابید

خواب کافی برای عملکرد ذهنی و جسمی سالم ضروری است. بزرگسالان به طور متوسط ۷-۸ ساعت خواب در شب نیاز دارند.

رژیم غذایی سالم

خوردن یک رژیم غذایی سالم با میوه، سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون چربی به شما کمک می کند تا احساس انرژی و تمرکز داشته باشید.

فعال باشید

ورزش منظم به کاهش استرس، بهبود خلق و خو و کاهش خطر ابتلا به بیماری کمک می کند. توصیه می شود حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در اکثر روزهای هفته انجام دهید.

استرس خود را مدیریت کنید

استرس می تواند بر سلامت جسمی و روانی شما تأثیر بگذارد. راه های مختلفی برای مدیریت استرس وجود دارد، مانند ورزش، مدیتیشن یا صحبت با یک دوست یا مشاور.

با همکاران خود روابط مثبت داشته باشید

داشتن روابط مثبت در محل کار می تواند به کاهش استرس و افزایش رضایت شغلی کمک کند.

کارفرمایان نیز می توانند نقش مهمی در ارتقا سلامتی در محل کار ایفا کنند. در اینجا چند کاری وجود دارد که کارفرمایان می توانند انجام دهند:

- فرهنگ سلامت را در محل کار ترویج کنند
- محیط کار سالمی ایجاد کنند
- فرصت هایی برای فعالیت بدنی فراهم کنند

چالش های حفظ سلامتی در محل کار

ساعات کاری طولانی

ساعات کاری طولانی می تواند باعث خستگی، استرس و سایر مشکلات شود.

محیط کار نامناسب

محیط کار نامناسب می تواند باعث مشکلات جسمی، مانند درد کمر یا گردن، و مشکلات روانی، مانند افسردگی یا اضطراب شود.

استرس شغلی

استرس شغلی می تواند تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی داشته باشد.

برای غلبه بر این چالش ها، مهم است که کارفرمایان و کارکنان با هم همکاری کنند. کارفرمایان می توانند با ایجاد یک محیط کار سالم و ارائه مزایای سلامتی، به کارکنان کمک کنند تا سلامت خود را حفظ کنند.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

بادبادک باز - خالد حسینی، کیمیا مرادقلی

در یکی از روزهای سرد زمستانی ۱۹۷۵ وقتی که دوازده سالم بود به آدمی تبدیل شدم که حالا هستم. کاملا آن روز خاطرم هست که پشت دیوار نیمه خرابه شده‌ای خم شده بودم و کوچه‌ی کنار جوی یخ‌زده را نگاه می‌کردم. سال‌ها گذشت و تجربیات زندگی به من فهماند که آن‌چه درباره‌ی فراموش کردن خاطرات گذشته می‌گویند، اشتباه است چون خاطره‌ها همیشه با ما خواهند بود. الان که به گذشته‌ها فکر می‌کنم می‌بینم گذشته‌ام را همراه خود آورده‌ام.
تابستان پارسال، رحیم خان از پاکستان باهام تماس گرفت و خواست که همو ببینیم، تلفن به دست در آشپزخانه بودم و مطمئن بودم تنها رحیم خان نیست که از گذشته برایم مانده‌است. گذشته‌ام با تاوان گناه‌هایی که هنوز نداده‌ام، برایم مانده. بعد از قطع کردن تلفن برای قدم زدن کنار دریاچه‌ی اسپرکلز ۱ در ضلع شمالی گلدن گیت رفتم. آب دریاچه با نسیمی به این سو و آن سو می‌رفت...

قوامی رازی

میر امام زاده که چون او نیافرید
تا از عدم خدای همی بنده آورد
از شوم قتل آن تن بی سر بدیع نیست
گر جویبار سرو سرافکنده آورد
دل مرده ای بود که نناله ز درد اوی
ای طرفه مرده ای که خبر زنده آورد
مرد آن بود که روز بلا پیش دوستان
بر درد دوست دل به غم آکنده آورد
بنگر چه صعب درد بود درد قتل اوی
کان تیره شب ز روز درفشنده آورد
آرد به زعفران جا هر سال گریه ها
آن زعفران که خاصیتش خنده آورد

عکس روز

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

آموزش آشپزی

کازان کباب ازبکی

مواد لازم:

سینه گوشت گوسفند	۵۰۰ گرم
سیب زمینی متوسط	۷۰۰ گرم
پیاز (برای سرو)	۱ عدد
زیره	½ قاشق چایخوری
گشنیز	½ قاشق چایخوری
ریحان خشک شده	½ قاشق چایخوری
نمک	به مقدار لازم
فلفل سیاه	به مقدار لازم
فلفل تند	به مقدار لازم
روغن آفتابگردان یا چربی گوشت	به مقدار لازم

طرز تهیه:

سینه گوشت گوسفند را به صورت استیک برش دهید. گوشت را به مدت حداقل ۲۰ دقیقه در ادویه جات بدون نمک مرینیت کنید. اگر تمایل داشتید مدت طولانی تری مرینیت کنید، گوشت را در یخچال بگذارید.
پس از گذشت زمان مرینت، گوشت را در روغنی که خوب گرم کرده اید سرخ کنید تا قهوه ای طلایی شود. مقداری نمک اضافه کنید و درب قابلمه را ببندید. تا گوشت ها به آرامی بپزند. در حالی که گوشت در حال پختن است، سیب زمینی ها را پوست بگیرید.
سپس آنها را در همان روغن سرخ کنید تا طلایی شوند و در حین تهیه مقداری نمک بزنید.
گوشت ها را زیر و رو کنید و درب آن را بپوشانید و به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی حرارت ملایم بپزید.
در صورت لزوم ۵۰ میلی لیتر آب اضافه کنید.
کازان کباب را با سبزیجات تازه و با پیاز خرد شده سرو کنید.

بندرعباس

هانی تحریر
HANY STATIONERY
اداری - کادویی - بازی فکری - کتاب - هنری
شعبه یک: نوبنیاد ۳، مرکز خرید آرین، طبقه اول ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹
شعبه دو: صدف، ساختمان بساک، طبقه همکف ۰۹۳۴ ۷۶۸ ۳۱۹۰
SCAN ME HANY STATIONERY STORE

شرکت صنایع چوبی حلاج

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش
کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲
جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱

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