اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی 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: ۳:۴۵ ـ طلوع آفتاب: ۵:۱۲ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۰ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۴۹ ـ اذان مغرب: ۱۹:۰۷

چهارشنبه ۲۷ تیر ۱۴۰۳، ۱۱ محرم ۱۴۴۶، ۱۷ جولای ۲۰۲۴، شماره ۴۵۱۰ (۱۸۹۴ دوره جدید)

قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۴۱	▲ ۴۰	▲ ۴۴	▲ ۴۰	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۳	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۲

سخن بزرگان

اگر باور دارید که احساس بد یا نگرانی زیاد، در آنچه در گذشته اتفاق افتاده یا در آینده رخ می دهد تغییری ایجاد می کند، بدان که گویی بر روی این کره زندگی نمی کنید و از واقعیت های آن سر در نمی آورید.

وین دایر

سبک زندگی

ترک همیشگی عادتِ گله و شکایت

همه افراد در زندگی خود خطا و اشتباهاتی را انجام می دهند. انسان های موفق از اشتباهات خود درس می گیرند و هرگز با فکر کردن بیش از حد به اشتباهات و گله و شکایت از خود مسیر موفقیت را ناهموار نمی سازند. گذشته هرگز قابل تغییر نیست و نگرانی از آینده و شکایت از زندگی بیهوده است پس بهتر است در زمان حال زندگی کنید و خود را با شرایط کنونی وفق دهید. قضاوت و کنترل امور را کنار بگذارید و با انجام روش هایی که در این بخش می خوانید انتقاد بی مورد از خود را متوقف کنید و انتقاد سازنده داشته باشید.

نگرش مثبت داشته باشید

طرز تفکر خود را تغییر دهید. اگرچه گفتن این کار بسیار راحتتر از انجام آن است اما با اندکی تلاش می توان به آن دست یافت پس یک تغییر مثبت در مورد چگونگی درک مشکلات در خود ایجاد کنید. به عنوان مثال اگر در رابطه با تربیت فرزند و شغل استرس دارید باید بپذیرید که زندگی با همه اینها همراه است و هیچ کس و هیچ موقعیتی "کامل" نیست پس شرایط را آنطور که هست بپذیرید و به جلو حرکت کنید.

سازگار باشید

نکته ای که در زندگی وجود دارد و باید به آن توجه داشت این است که هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند و تغییر خود به خود صورت نمی گیرد. برخی از رویدادهای زندگی به طور قابل توجهی غم انگیز است پس طبیعی است که زمانی را به ناراحتی از وضعیت خود سپری کنید اما نباید تمام زمان خود را صرف فکر کردن به مشکلات کنید. پذیرش یک موقعیت به شما در سازگاری با تغییرات زندگی کمک می کند پس به موارد مثبت در یک موقعیت حتی کوچک بیاندیشید و به جای یک مانع غیر قابل دفاع، دنبال یک فرصت باشید.

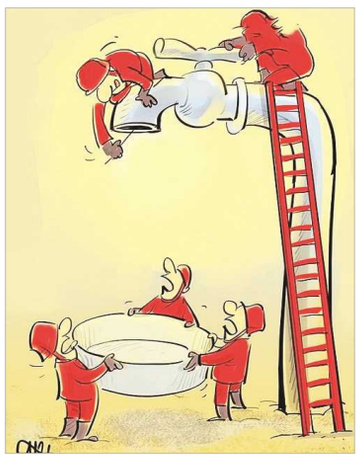
یوگا را امتحان کنید

یوگا راهی عالی برای ورزش، آرامش و افزایش هوشیاری است که بر تنفس، حرکات و مدیتیشن تاثیر می گذارد و کمک می کند ذهن و بدن خود را کنترل کنید. ذهن ما اغلب در یک میلیون جهت کار می کند که با انجام این تمرینات می توان افکار مثبت داشت.

سپاسگذار باشید

لیستی از چیزهایی که به خاطر آنها سپاسگزار هستید، تهیه کنید. اندکی صبر و به همه چیزهای بزرگ و افراد شگفت انگیز زندگی خود فکر کنید و لیستی از همه آنها تهیه و از خداوند به خاطر داشتن همه ی آنها سپاس گزاری کنید.

کاریکاتور



عطار

زان پیش که بودها نبودست
بود تو ز ما جدا نبودست
چون بود تو بود بود ما بود
کی بود که بود ما نبودست
گر بود تو بود بود ما نی
موقوف تو بد چرا نبودست
ما بر در تو چو خاک بودیم
نه آب و نه گل هوا نبودست
در صدر محبتت نشاندیم
زان پیش که حرف لا نبودست
دریای تو جوش سر برآورد
پر شد همه جا و جا نبودست
عطار ضعیف را دل ریش
جز درد تو به دوا نبودست

جملات ناب از کتاب های ناب

پاتوق ها - جومپا لاهیری

روی هم رفته زیاد اهل رفتن به سالن زیبایی نیستم. چندان علاقه‌ای ندارم که در اتاقی کوچک، با چشم‌بند و تن‌وبدن گل‌مالی شده دراز بکشم. موهایم بلند است و فقط یک دسته خاکستری دارد، پس کافی است هر سه ماه یک‌بار، عصری به آرایشگاه بروم و بدهم دستی به موهایم بکشند. در خانه در حال تماشای برنامه مزخرفی از تلویزیون، پاهایم را موم می‌اندازم. تنها ولخرجی برای دل خودم این است که ماهی دوبار، و یکشنبه‌ها، می‌دهم ناخن‌هایم را درست کنند ــ این‌طوری مجبور می‌شوم دست‌کم یک ساعت، به حال خودم باشم ــ نه تلفنی بزنم، نه پیامی بفرستم، نه روزنامه‌ای بخوانم، نه مجله گلاسه‌ای ورق بزنم.
هر دفعه روبه‌روی یک زن ناخن‌کار می‌نشینم. کم پیش می‌آید همان زن قبلی باشد. ناخن‌کارها هم مثل مشتری‌ها به‌ردیف می‌نشینند، پشت پیشخانی باریک و کشیده. آینه‌ای هم گذاشته‌اند همان‌قدر کشیده که تمام محیط و هر آن‌چه را در آن رخ می‌دهد دوبرابر می‌کند.

آموزش آشپزی

پنکیک سیب زمینی با ماهی سالمون، خاویار و سس خامه

"به بهانه روز جهانی خاویار"

مواد لازم:

خامه ترش	۱ فنجان
شوید خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
آب لیموی تازه	۱ قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه تازه آسیاب شده	به مقدار لازم
پیازچه خرد شده	۱ قاشق غذاخوری
سیب زمینی متوسط پوست کنده	۲ عدد
پیاز کوچک	۱ عدد
تخم مرغ بزرگ کمی هم زده	۱ عدد
غذاخوری آرد همه منظوره	۱ قاشق غذا خوری
بیکینگ پودر	نصف قاشق چای خوری
فنجان روغن نباتی	نصف فنجان
ماهی سالمون دودی ورقه‌ای نازک	۲۵۰ گرم
خاویار اصل	۵۰ گرم

طرز تهیه:

خامه ترش را در کاسه‌ای کوچک با شوید و آب لیمو هم بزنید. سپس نمک، فلفل سیاه و پیازچه را به آن بیفزایید. این ترکیب را در یخچال بگذارید تا حالت مناسب را برای سرو خاویار پیدا کند.
سیب زمینی و پیاز را به صورت درشت خرد کنید؛ سپس مخلوط آن‌ها را در حوله آشپزخانه تمیز و بزرگ بپیچید و خشکش کنید.
سیب زمینی و پیاز رنده شده را در کاسه‌ای متوسط با تخم مرغ، آرد، بکینگ پودر، یک قاشق چایخوری نمک و ۱,۴ قاشق چایخوری فلفل سیاه مخلوط کنید.
روغن نباتی را در ماهیتابه‌ای بزرگ و نچسب داغ کنید. ۲ قاشق غذاخوری از مخلوط حاوی سیب زمینی را داخل آن بریزید و با پشت قاشق صاف و گرد کنید. به همین ترتیب، حدود ۵ پنکیک دیگر درست کنید و حدود ۴ دقیقه بر روی حرارت نسبتاً زیاد بپزید تا کفشان طلایی شود. پنکیک‌ها را برگردانید و بپزید تا طلایی شوند. سپس آن‌ها را به دستمال کاغذی منتقل کنید تا خشک و ترد شوند. این کار را با مخلوط باقی مانده تکرار کنید تا حدود ۱۲ پنکیک درست کنید.
پنکیک‌های سیب زمینی را در بشقاب سرو خاویار اصل بچینید. آن را همراه با سس خامه و شوید، ماهی سالمون دودی و خاویار به صورت گرم سرو کنید.

عکس روز

عکس از: استاد کیومرث صیاد