

# 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: اسحاق ارزانی  
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
 کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۹۹۹۹ - ۴۴۴۲۹۹۹۹ (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۸  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشفت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۸۰۱  
 eghtesadkish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

**مدرسه فوتبال اتحاد سفین**  
 (با مجوز رسمی از هیئت فوتبال کیش)  
**ماریک خانواده هم تیم**  
 هدف ما، پرورش و پیشرفت  
 آینده‌ی ورزشی فرزندان شماست  
 ۰۹۱۲۴۹۷۰۵۴۳ خانم سالمی  
 ۰۹۱۶۲۳۶۴۸۶۸ حسن پور  
 ۰۹۳۷۴۰۷۴۹۰۹ تقی پور  
**میرمهنا - زمین‌های چمن مصنوعی میرمهنا - جنب سالن ژیمناستیک**  
**بر افتخارترین مدرسه فوتبال جزیره درده پایه (۱۸-۵ سال)**  
**قهرمان سه دوره پیاپی مسابقات درده پایه**  
**حضور در جام حذفی کشور درده بزرگسالان**  
**دارای کادری بومی، مجرب و با سابقه**

دوشنبه ۷ آبان ۱۴۰۳، ۲۴ ربیع الثانی ۱۴۴۶، ۲۸ اکتبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۷۷ (۱۹۶۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان  
 اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۵ - اذان مغرب: ۱۷:۳۲

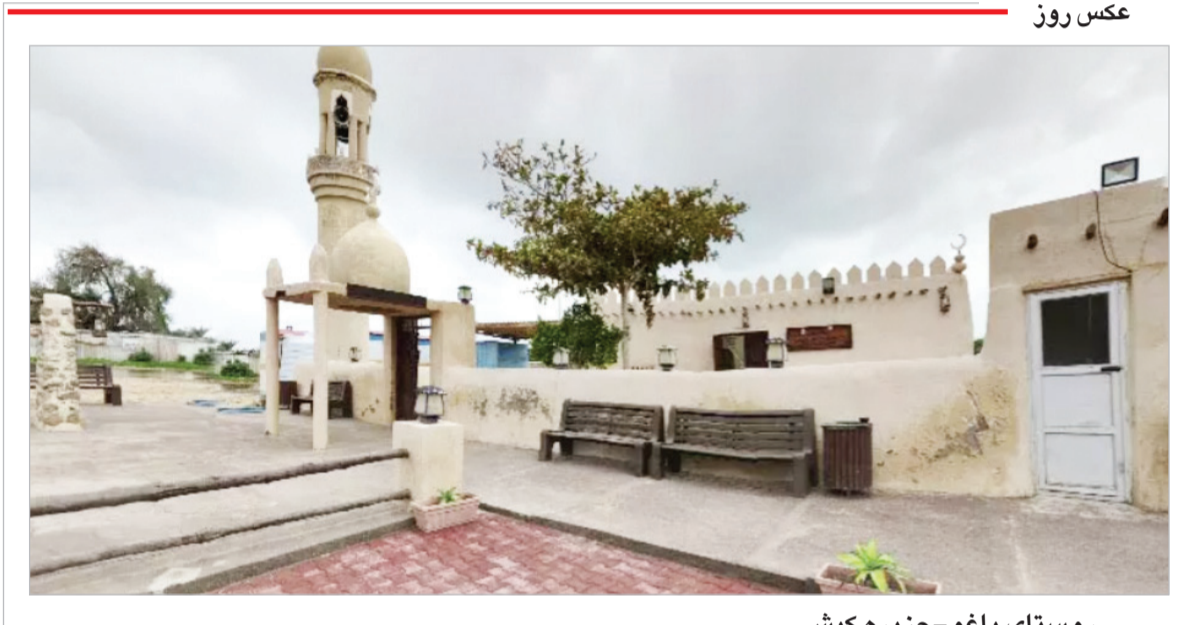
کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۵	▲ ۳۴
▼ ۲۶	▼ ۲۵	▼ ۲۸	▼ ۲۳	▼ ۲۴	▼ ۱۷	▼ ۲۱	▼ ۱۸

**سخن بزرگان**  
 ماموریت من در زندگی فقط زنده ماندن نیست، بلکه شکوفایی است.  
 و این کار را با کمی اشتیاق، مقداری دلسوزی، مقداری شوخ طبعی و کمی سلیقه انجام می‌دهم.  
**"مایا آنجلو"**

**سبک زندگی**  
**۵ مشکل را دیدید شغل خود را عوض کنید**  
 شادی کلی شما نیز آسیب برساند. اگر فرسودگی ثابت شود و استیثا نباشد، زمان آن فرا رسیده که فوراً به ترک آن فکر کنید.  
**(۳) محیط سمی**  
 یک محیط کار سمی، که در آن شایعات، قلندری، یا تبعیض و عدم مدیریت در محیط کار وجود دارد، می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت روان شما و همچنین بهره‌وری و کارایی شما تأثیر بگذارد. وقتی با مدیری مواجه می‌شوید، شرایط برای آن سمی است. رساندن به شما، سیاست‌گذاری غلط، و مدیریت عاری از حمایت مواجه می‌شوید، شرایط برای آن سمی است. شما نباید برای جایی کار کنید که دائماً شما را تحت فشار قرار می‌دهد و آرامش شما را از بین می‌برد.  
**(۴) تعادل بین کار و زندگی وجود ندارد**  
 اگر شغل شما، تمام وقت تان را می‌گیرد و زمان کمی برای فعالیت‌های شخصی، روابط یا تفریح و اوقات فراغت باقی می‌گذارد، این عدم تعادل می‌تواند منجر به فرسودگی شدید، ناامیدی و احساسات طاقت فرسا شود. کار کردن مداوم در ساعات طولانی و خارج از ساعات کاری می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی شما تأثیر منفی بگذارد.  
**(۱) احساس اضطراب در مورد کار**  
 احساس اضطراب در مورد کار نشانه قوی است که چیزی اشتباه است. این مشکل می‌تواند به دلیل حجم کاری زیاد، ترس از شکست یا روابط سمی با همکاران باشد. نداشتن کنترل بر شغل خود، مقابله با ناامنی شغلی، یا نداشتن تعادل بین کار و زندگی نیز می‌تواند به این اضطراب دامن بزند. اگر این احساسات ادامه پیدا کرد، ممکن است زمان آن فرا رسیده باشد که در موقعیت شغلی فعلی، برای رفاه روانی خود تجدید نظر کنید.  
**(۲) خستگی مداوم**  
 وقتی احساس می‌کنید که از نظر جسمی و روحی خسته شده‌اید، وقت آن است که فکر کنید این شغل چیز زیادی از شما می‌گیرد. فرسودگی شدید، تنها بر بهره‌وری شما تأثیر منفی می‌گذارد، بلکه می‌تواند به سلامت، روابط و

**کاریکاتور**  
 در غم عشق تو زان بگذشت کار دل مرا  
 کز فریاد کم شود یک لحظه بار دل مرا  
 فارغم از گشت گلشن کز غم تو هر زمان  
 بشکند صد گونه گل از خار خار دل مرا  
 بر دلم باری حوالت کن غم اندوه خود  
 چون توان کردن که کردی غمگسار دل مرا  
 ماهی ای گو بر کنار افتد ز دریا چون بود  
 همچنان باشد بلا دور از کنار دل مرا  
 آنکه روزم شد سیه باشد ز بی صبری دل  
 چون تو بودی و فراق بار کار دل مرا  
 باز آمد روز هجران ناله کن باری ز دل  
 تیره تر باد از روزم روزگار دل مرا  
 چند چون محیی کشد دل در ره انتظار  
 سوخت همچون سایه بر ره انتظار دل مرا

**عکس روز**  
 روستای باغو - جزیره کیش



**با نهایت تأسف و تأثر درگذشت پدری فداکار و دلسوز مرحوم**  
**دکتر کاظم قربانی**  
 را به اطلاع کلیه سروران (اقوام، دوستان، آشنایان) می‌رساند  
**مراسم بدرقه از منطقه آزاد قشم:** در روز یکشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۶ ساعت ۱۸ عصر در امامزاده سید مظفر بعد از خواندن نماز میت به سمت فرودگاه قشم؛  
**مراسم تشییع:** در روز دوشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۷ ساعت ۱۱ صبح در شهر مشهد مقدس بعد از طریقه روستای جاغرق؛  
**مراسم ختم:** آن مرحوم در روز سه شنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۰۸ ساعت ۱۹ الی ۲۰:۳۰ شهر مشهد مقدس واقع در حاشیه خیابان احمد آباد بین ابوذر غفاری و رضا مسجد الزهرا؛  
**در ضمن مراسم یادبودی:** در ساعت ۱۸:۳۰ عصر تا ۲۰ شب به صرف شام در روز پنجشنبه تاریخ ۱۴۰۳/۰۸/۱۰ جزیره قشم میدان شهدای گمنام مسجد النبی برگزار می‌گردد.  
 حضور شما سروران گرامی باعث شادی روح آن مرحوم و تسلی خاطر بازماندگان خواهد شد.  
 از طرف ( خانواده های: قربانی، محمدیان، سجادی، ترازوی زر و کلیه دوستان، اقوام، همکاران و وابستگان )

**آموزش آشپزی**  
**اسموتی انبه و موز**  
 مواد لازم:  
 انبه ۲ عدد  
 موز ۲ عدد  
 پسته و انیلو ۱ پیمانه  
 آب لیمو ۱ قاشق غذاخوری  
 طرز تهیه:  
 برای تهیه اسموتی انبه بدون شیر ابتدا دو عدد انبه و ۲ عدد موز را شسته و پوست بگیرد. در ادامه انبه را به صورت مربع مربع و موز را حلقه حلقه برید و درون فریزر قرار دهید تا کمی یخ بزند.  
 موز و انبه یخ زده را درون مخلوط کن بریزید.  
 در این مرحله از طرز تهیه اسموتی انبه و موز، یک پیمانه پسته و انیلو که به دمای محیط رسیده است را نیز به این مواد اضافه کنید.  
 حالا ۱ قاشق غذاخوری لیمو تازه به اسموتی انبه و موز با پسته خود اضافه کرده و مخلوط کن را روشن کنید.  
 پس از کمی مخلوط شدن مخلوط کن را خاموش کنید و با قاشق کمی مواد را زیر و رو کنید تا همه مواد مخلوط

**شرکت صنایع چوبی طراح**  
**کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل**  
 با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش  
 جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز - صنعت ششم - بلاک R۶۱  
 ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲