

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: اورهیم ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحق 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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۸۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۷۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

در آغوش یک زندگی سالم
مطب دکتر مهران روشن ریشهری با ارائه خدمات درمانی، پوست و زیبایی با کادر مجرب آماده خدمت رسانی به شما عزیزان می باشد
آدرس: بازار یادنا بلوک - طبقه دوم واحد ۲۰۳
شماره تماس: ۰۷۶۴۴۴۲۲۰۱۱ - ۰۷۶۴۴۴۲۲۰۱۲
(ساعت فعالیت صبح: ۳:۱۰ لغایت ۱۳ عصر: ۳:۱۷ لغایت ۳:۲۰)

دوشنبه ۵ آذر ۱۴۰۳، ۲۳ جمادی الاول ۱۴۴۶، ۲۵ نوامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۹۸ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۰	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۳۱
▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۲۵	▼ ۲۰	▼ ۲۱	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۲۰

سخن بزرگان
 یک دروغ ممکن است دنیا را دور بزند و به جای اولش برگردد؛
 اما در همین مدت، یک حقیقت هنوز دارد بند کفش های خود را می بندد تا حرکت کند.
مارک تواین

جملات ناب از کتاب های ناب
 بدن فراموش نمی کند سیل ون در کولک زمانی که به این مسئله هوشیار شده، در کمال شگفتی دیدم بسیاری از بیمارانی که می گفتند قادر به احساس همه قسمت های بدنشان نیستند. گاهی از آن ها می خواستم چشمشان را ببینند و بگویند چه چیزی در دستشان گذاشته ام. فرقی نمی کرد آن چیز کلید باشد، یا سکه یا دریاژکن، اغلب اوقات حتی از حدسی ساده هم عاجز بودند؛ ادراکات حسی شان عملاً از کار افتاده بود. در این باره با دوستم الکساندر مکفارلین در استرالیا که پدیده های مشابهی را دیده بود صحبت کردم. او در آزمایشگاهش در آدلاید درباره این پرسش مطالعه کرده بود: چگونه بدون نگاه کردن می فهمیم کلیدی در دست داریم؟ شناسایی شینی در کف دست مستلزم آن است که شکل، وزن، دما، جنس و موقعیتش را حس کنیم. هریک از این تجربیات ادراکی مجزا به بخش متفاوتی از مغز فرستاده می شود.

کوهی
 گر من از عشق جگر خوار بنالم چه عجب یا ز جور و ستم یار بنالم چه عجب بهوای گل رخسار تو ای سرو بلند گر چه بلبل بچمن زار بنالم چه عجب جگرم خون شد و از دیده برویم افتاد گر بجان از دل بیمار بنالم چه عجب در خم زلف سیه کار تو چون در بندم زار چون مرغ شب تار بنالم چه عجب مینوازی چه نی و میکشی از ناز مرا وه که از پرده ی پندار بنالم چه عجب سوختم ز آتش هجران تو ای ماه اگر بهر بگذرد دیدار بنالم چه عجب دید کوهی که خدا گریه و زاری طلبد گفت گر بر در جبار بنالم چه عجب

کاریکاتور

سبک زندگی
اگر این اخلاق را دارید؛ پس بزرگترین دشمن خودتان هستید!
 شروع نکردن کاری به دلیل ترس از شکست به تعویق انداختن و حتی شروع نکردن کارها به دلیل ترس از شکست، یکی از رفتار های سمی است که می تواند مانع پیشرفت و دستیابی به اهداف شود. وقتی از رویارویی با ترس ها اجتناب می کنید و کارها را به تعویق می اندازید، به مغز خود پیام می دهید که قادر به انجام آن ها نیستید. هر چه بیشتر از انجام کارها فرار کنید، ترس در شما تقویت می شود و اعتماد به نفستان کاهش می یابد. بهترین راه برای مقابله با این ترس، شروع تدریجی و پذیرش شکست به عنوان جزئی از مسیر رشد است.
مرور مداوم اشتباهات گذشته و نشخوار ذهنی
 این رفتار به شدت اعتماد به نفستان را تخریب کرده و شما را از زندگی در زمان حال عقب می اندازد. به عبارتی نشخوار فکری به این معناست که خاطرات تلخ و اشتباهات را دائماً مرور کنید و نتوانید از آن ها

اخلاق و رفتار های درست، کلید داشتن یک زندگی سالم، شاد و موفق است. اما گاهی اوقات، ما به دلایل مختلف، رفتارهایی از خود بروز می دهیم که نه تنها به خودمان بلکه به اطرافیانمان نیز آسیب می رساند، برای شناخت رفتار های اشتباه و تأثیرات مخرب آن مطلب زیر را بخوانید.
ناراحت شدن از هر انتقادی
 همه ما با انتقاد مواجه می شویم اما چگونگی واکنش به آن اهمیت دارد. اگر انتقاد را به پیش از حد شخصی می کنید، نشان دهنده ضعف در اعتماد به نفس شماست. به جای گرفتن انتقاد ها به عنوان فرصتی برای رشد، ممکن است آن ها را نشانه نقص خود بدانید. این رفتار می تواند شما را از دستاورد های خود ناامید کند. بهتر است انتقادها را فرصتی برای بهبود ببینید، نه حمله ای به شخصیت خود و ناراحت نشوید.

عکس روز

اولین جلسه دکتر کبیری با معاونین و مدیران سازمان منطقه آزاد کیش و شام آخر برخی!

آموزش آشپزی
آنچیلادای رژیمی

مواد لازم:	مقدار
پیاز خرد شده	۱/۴ فنجان
فلفل سبز خرد شده	۱/۴ فنجان
کنجاله سویا	۱ فنجان
قارچ خرد شده	۱/۴ کسرو
رب گوجه فرنگی	۱ قاشق چای خوری
ادویه تاکو	۱/۲ قاشق چای خوری
سس گوجه فرنگی	۳/۴ فنجان
نان توریتلا	۴ عدد

طرز تهیه:
 در یک ظرف مخصوص مایکروفر پیاز و فلفل دلمه ای خرد شده را بریزید و به آن ۲ قاشق غذاخوری آب هم

اضافه کنید و در ظرف را ببندید و به مدت ۴ دقیقه در مایکروفر قرار دهید تا پخته شود. بعد ظرف را در مایکروفر و آب اضافی سبزیجات را خارج کنید. بعد از ۴ دقیقه پخت پیاز و فلفل دلمه ای، قارچ و کنجاله سویا را به آنها اضافه کنید و دوباره ۱ دقیقه دیگر ظرف را در مایکروفر قرار دهید و بعد ظرف حاوی سبزیجات پخته شده را اکثراً بگذارید. در ظرف دیگری هم رب گوجه فرنگی را با سس گوجه فرنگی و ادویه تاکو با هم مخلوط کنید و به مدت ۳۰ ثانیه یا کمی بیشتر در مایکروفر قرار دهید تا کاملاً گرم شود. یک قسمت از چهار قسمت این سس را برای روی آنچیلادای تکه دارید و سه قسمت دیگر را با سبزیجات پخته شده در مایکروفر مخلوط کنید و خوب هم بزنید.

موسسه فرهنگی هنری جام جم
برگزار می کند

دوره جدید کارگاه فن بیان
با من حرف بزن

مدرس: ثمره رشیدی
مجری و گوینده صدا و سیما

کانون فرهنگی هنری جام جم
 تاسیس ۱۳۶۴

@samare_rashidi 07644454067
 @kish_academy 09111462483

مسیر جدید پروازی
کیش - کرمان - کیش

مسیر پروازی جدید
کیش - کرمان - کیش

روزهای یکشنبه و چهارشنبه هر هفته

روابط عمومی و امور بین الملل
شرکت هواپیمایی کیش

هواپیمایی کیش
 KISH AIR

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