

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 ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صنایع ۰۲۱۲۵۵۸۲۸۰
eghtesadkish@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

سه شنبه ۹ تیر ۱۴۰۵، ۱۴۴۸، ۳۰ ژوئن ۲۰۲۶، شماره ۴۹۳۸ (۲۳۲۲ دوره جدید) قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۵ - طلوع آفتاب: ۵:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۰

سخن بزرگان

نگران فردا نباش، از گندمزار من و تو مشتکی گاه می ماند برای بادها...

نیما یوشیج

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۵	▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۴۱	▲ ۳۸	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۳	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۲۸

سبک زندگی

تبعات اجبار به تفکر مثبت

اجبار به تفکر مثبت در شرایط منفی، اگر چه در ظاهر یا نیت کمک و دلگرمی همراه است، در عمل می تواند پیامدهای روانی عمیق و گاه مخرب به دنبال داشته باشد. در موقعیت هایی مانند فقدان، بحران های اقتصادی، بیماری، ناکامی های شغلی یا بالاتر کلیه های طولانی مدت، ذهن و روان انسان به طور طبیعی واکنش هایی چون غم، ترس، خشم یا ناامیدی را تجربه می کند. این هیجانات نه نشانه ضعف بلکه پاسخ های سازگارانه به تهدید و فشار هستند. زمانی که فرد در چنین شرایطی مجبور می شود «مثبت فکر کند»، در واقع از او خواسته می شود واقعیت درونی خود را نادیده بگیرد. یکی از نخستین تبعات این اجبار، سرکوب هیجانی است. فرد یاد می گیرد احساسات منفی خود را پنهان کند، به زبان نیاید یا حتی برای خود نیز انکارشان کند. این سرکوب ممکن است در کوتاه مدت نوعی آرامش

ظاهری ایجاد کند، اما در بلندمدت به افزایش تنش روانی، فرسودگی هیجانی و بروز نشانه های روان تنی منجر می شود. هیجاناتی که فرصت پردازش پیدا نمی کنند، معمولاً از مسیرهای دیگر مانند اضطراب مزمن، اختلال خواب یا دردهای جسمانی بازمی گردند. پیامد مهم دیگر، افزایش احساس گناه و خودسرزنشی است. وقتی به فرد گفته می شود که «اگر مثبت باشی حالت بهتر می شود»، این پیام ضمنی منتقل می شود که ادامه این نتیجه ناتوانی یا ضعف شخصی اوست. فرد ممکن است به این نتیجه برسد که «من درست فکر نمی کنم»، «به اندازه کافی قوی نیستم» یا «مشکل از شخصیت من است». این نوع برداشت، عزت نفس را تضعیف می کند و می تواند زمینه ساز افسردگی و احساس بی ارزشی شود. شرایط منفی اغلب نیازمند تصمیم گیری، برنامه ریزی و گاه تغییر مسیر هستند. وقتی فرد به جای دیدن خطر ها و

کاریکاتور



عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هر زمکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۳۷۶۸۵۴۱ ارسال فرمایید *

خلیج فارس

آموزش آشپزی

شیر پلو اردبیل



فیله های مرغ یا ربه همراه ادویه، نمک، زعفران و آب لیمو ترش مزه دار کنید و یک ساعت در یخچال بگذارید سپس با کمی کره سرخ کنید تا پخته شوند. برنج را به مدت ۲-۳ ساعت در آب و نمک خیس کنید. آب برنج را خالی کنید و به همراه شیر در قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. شیر باید یک بند انگشت از برنج بالاتر باشد. کمی زردچوبه و زعفران و روغن به قابلمه اضافه کنید و مخلوط نمایید و صبر کنید تا شیر به خورد برنج برود و تبخیر شود. از زردچوبه حداکثر به اندازه ۱ قاشق چایخوری استفاده کنید و گرنه ممکن است برنج را تلخ کند. احتمال این که اوایل جوش آمدن، شیر سر برود وجود دارد پس کنار گاز بماند. شیر سر برود شیر که تبخیر شد، برنج را به مدت نیم ساعت دم

مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
شیر	۲ پیمانه
کشمش	۲ ق غذاخوری
زعفران دم کرده	۳ ق غذاخوری
خرما	۵ عدد
فیله مرغ	۵ عدد
کره و روغن	به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه	به مقدار لازم
لیمو ترش	۱ عدد
طرز تهیه:	

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان منطقه آزاد کیش شماره دو

به شناسه ملی: ۱۴۰۱۴۶۸۵۸۷۱ و شماره ثبت: ۱۵۲۱۷

نوبت اول

بدینوسیله به اطلاع می رساند؛ جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت تعاونی مسکن کارکنان

سازمان منطقه کیش شماره دو به شناسه ملی: ۱۴۰۱۴۶۸۵۸۷۱ و شماره ثبت: ۱۵۲۱۷ رأس ساعت

۱۶:۰۰ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۳۰ در محل سالن اجلاس خلیج فارس تشکیل می گردد.

لذا از عموم اعضای شرکت تعاونی دعوت می شود با در دست داشتن کارت شناسایی در ساعت مقرر

در محل مذکور حضور بهم رسانند. بدیهی است کلیه کسانی که نمی توانند به هر دلیلی در جلسه فوق

شرکت کنند؛ می توانند با رعایت ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعاونی ها، حق رای خود

را به شخص دیگری وکالت دهند و وکالت نامه خود را هنگام ورود به جلسه مجمع ارائه نمایند. داوطلبان

سمت بازرسی موظفند حداکثر ظرف یک هفته از تاریخ انتشار آگهی، فرم داوطلبی را تکمیل و

تحویل دفتر تعاونی نمایند.

دستور جلسه:

-استماع گزارش هیات مدیره در مورد عملکرد سال مالی شرکت منتهی به ۱۴۰۴/۱۲/۲۹

-استماع گزارش بازرسی (یا بازرسان) شرکت

-بررسی و تصویب صورت های مالی سال مالی شرکت منتهی به ۱۴۰۴/۱۲/۲۹

-انتخاب بازرسان قانونی (بازرس اصلی و علی البدل) و تعیین حق الزحمه آنان

-تعیین روزنامه کثیرالانتشار برای درج آگهی های شرکت

-تعیین حق حضور اعضای هیات مدیره

-بررسی و تصویب بودجه سال مالی ۱۴۰۵

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن کارکنان سازمان منطقه آزاد کیش شماره دو

شرکت صنایع چوبی حلاج



با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

۰۹۳۱۴۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R1

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه