

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
 گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com

لوازم تحریر هانی
30%
۱۱ الی ۱۶ شهریور
تفیف ویژه شروع شد
این فرصت استثنایی
تمدید نمی شود
 نوبنیاد ۳، مرکز خرید آرین،
 طبقه اول، غرفه ۴۱ و ۴۲
Hany_tahrir
0902 299 2099
 your dreamy stationery store

شنبه ۲۲ مهر ۱۴۰۲، ۲۸ ربیع الاول ۱۴۴۵، ۱۴ اکتبر ۲۰۲۳، شماره ۴۳۱۶ (۱۷۰۰ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۷ - طلوع آفتاب: ۵:۵۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۰ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۷ - اذان مغرب: ۱۷:۴۴

سخن بزرگان
 در حالی که همه خواسته های خود را دنبال می کنید
 از همه داشته های خود لذت ببرید
"جیم ران"

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۵	▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۷
▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۵	▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۲۴

آیا میدانیدهای جالب غذاها
 ✓ آیا می دانید آوکادو بیشتر از هر نوع میوه دیگر کالری دارد؟
 ✓ آیا می دانید در یونان باستان هویج یک نوع ماده دارویی بود و نه یک خوراکی؟
 ✓ آیا می دانید غذاهای فریز شده برای اولین بار در سال ۱۹۲۰ به بازار آمدند؟
 ✓ آیا می دانید بیش از ۱۵،۰۰۰ نوع مختلف برنج وجود دارد؟

عطار نیشابوری
 ماز خرابیات عشق مست است آمدیم
 نام پلی چون بریم چون همه مست آمدیم
 پیش ز ما جان ما خورد شراب است
 ما همه زان یک شراب مست است آمدیم
 خاک بد آدم که دوست جرعه بدان خاک ریخت
 ما همه زان جرعه دوست به دست آمدیم
 ساقی جام است چون و سقیم بگفت
 مازی نیستی عاشق هست آمدیم
 خیز و دلا مست شو از می قدسی از آنک
 مانه بدین تیره جای بهر نشست آمدیم
 دوست چو جبار بود هیچ شکستی ندانست
 گفت شکست آورد ماه به شکست آمدیم
 گوهر عطار یافت قدر و بلندی ز عشق
 گر چه ز تأثیر جسم جوهر پست آمدیم



برداشت و فرآوری میگو - دریای خزر

سبک زندگی

آسیب های نشخوار فکری و تکنیک هایی برای مدیریت آن

یک روانشناس بالینی به چند راهکار و تکنیک ساده در خصوص مهار کردن نشخوار فکری اشاره کرد.
 زهره قاسمی، روانشناس بالینی گفت: احتمالاً تمام افراد یا دچار نشخوار فکری هستند یا یکبار به آن مبتلا شده اند. اگر مدام اشتباهات گذشته را به خودتان یادآوری می کنید و بابتشان خودتان را سرزنش می کنید قطعاً از وضعیت حال غافل می شوید. به جای این که در حال زندگی کرده و به آینده فکر کنید مدام گذشته خود را یادآوری می شوید.
 او در ادامه گفت: گاهی آنقدر در مورد اتفاقات گذشته یا آینده نگرانید که از حالت غافل می شوید و به آن چه که هم اکنون اتفاق می افتد آگاه نیستید. همیشه بدترین حالت ممکن هر اتفاقی را تصور می کنید و نمی توانید ذهنتان را از مسائل نگران کننده دور کنید.
 قاسمی افزود: یک موقعیت یا تجربه را بارها و بارها در ذهنتان مرور کرده و مجدد تکرار می کنید احساس می کنید مغزتان خاموش نمی شود و نمی توانید

آموزش آشپزی

مرغ لونگی؛ غذای خوشمزه گیلان

مواد لازم:
 مرغ: یک عدد کامل
 پیاز متوسط: یک عدد رنده شده
 گردو: ۲۵۰ گرم
 رب الوجه: یک قاشق غذاخوری
 نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان کافی
 گلاب: یک قاشق مربا خوری
 طرز تهیه:
 برای تهیه مرغ لونگی شمالی ابتدا باید

داخل مرغ را به خوبی شسته و تمیز کنید تا مواد اضافی آن کاملاً خارج شود. برای پر کردن درون شکم مرغ ابتدا باید گردوها را خوب آسیاب کنید. یک عدد پیاز متوسط را پوست گرفته و رنده کنید. پیازها را به گردوهای آسیاب شده اضافه و به خوبی با یکدیگر مخلوط کنید. در این مرحله از آماده کردن مواد مرغ لونگی، به مقدار کافی نمک فلفل و زردچوبه را به گردو و پیاز اضافه کنید. یک قاشق غذاخوری رب الوجه و یک قاشق مربا خوری گلاب که در مواد لازم

این نوع غذا اعلام کردیم. رادرون مواد گردو ریخته و این مواد را با قاشق به خوبی با یکدیگر ترکیب کنید و اجازه دهید مواد به خورد هم بروند. موادی که آماده کردید را به آرامی درون مرغ جای دهید. روی سینه و ران مرغ سوراخ های ریزی ایجاد کنید. این کار کمک می کند تا مواد درون مرغ لونگی شما و خود مرغ بهتر پخته شوند. با نمک و سوزن مخصوص آشپزی می توانید شکم مرغ را ببندید و پاهای آن را با نخ به یکدیگر متصل کنید تا هنگام پخت فرم خود را از دست

سرمایه گذاری تکرار نشدنی

املاک نیک

گروه مشاورین املاک
 REAL ESTATE GROUP
نیک NIK

فروش واحدهای آماده تحویل سند دار به صورت نقد و اقساط

خرید
 فروش
 اجاره

ساختمان میلاد، طبقه دوم، واحد ۷

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴

۰۹۳۴۷۶۹۶۰۲۷
 ۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲
 ۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲
 ۰۹۳۴۷۶۹۷۸۹۵

مریم عطری
 امین محمودی
 محمد صالحی
 امیر روحی

۶ روز هفته
 از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم
 اقتصاد کیش
 روزنامه
 ۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹