

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۵ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۳ - اذان مغرب: ۱۸:۲۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۹
▼ ۲۲	▼ ۱۹	▼ ۲۱	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۲۱	▼ ۱۹

شاورما سوری (عربی)

shawarma

جزیره کیش / صفین قدیم
روبه روی خانه بومیان
☎ ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

انواع نوشیدنیهای گرم و سرد
شیرینی و غذاهای عربی

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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۴۹۶۹ - ۴۴۴۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

شنبه ۲۶ اسفند ۱۴۰۲، ۵ رمضان ۱۴۴۵، ۱۶ مارچ ۲۰۲۴، شماره ۴۴۳۲ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۹۰۰۰ تومان

دعای روز پنجم ماه رمضان:
اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُسْتَقْبِرِينَ وَاجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَانِكَ الْمُقَرَّبِينَ بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.
خدایا قرار ده مرا در این ماه از آمرزش جویان، و از بندگان شایسته فرمان بردار،
و از اولیای مقربت، به رفتاری مهربان‌ترین مهربانان.

چهل قاعده شمس تبریزی

قاعده ۲۴
حال که انسان اشرف مخلوقات است، باید در هر گام به خاطر داشته باشد که خلیفه‌ی خدا بر زمین است و طوری رفتار کند که شایسته‌ی این مقام باشد. انسان اگر فقیر شود، به زندان افتد، آماج افترا شود، حتی به اسارت رود، باز هم باید مانند خلیفه‌ای سرافراز، چشم و دل سیر و با قلبی مطمئن رفتار کند.

مولانا

آمد شهر صیام، سنجق سلطان رسید
دست یار از طعام مانده جان رسید
جان ز قطعیت برست، دست طبیعت بیست
قلب ضلالت شکست لشکر ایمان رسید
البقره راست بود موسی عمران نمود
مرده از وزنده شد چونک به قربان رسید
روزه چون قربان ماست زندگی جان ماست
تن همه قربان کنیم جان چون به مهمان رسید
صبر جو ابر بیست خوش، حکمت بارد ازو
زانک چنین ماه صبر بود که قرآن رسید
نفس چون محتاج شد روح به معراج شد
چون در زندان شکست جان بر جانان رسید
برده طلعت درید، دل به فلک بر پرید
چون ز ملک بود دل باز بدیشان رسید
زود از این چاه تن دست بزود در رسن
بر سر چاه آب گو، یوسف کنعان رسید
عیسی چو از خر برست گشت دعایش قبول
دست بشو کر فلک، مانده و خوان رسید



سبک زندگی

علائم و راه‌های کنار آمدن با بازنشستگی و لذت بردن از آن

یک روانشناس گفت: برخی افراد در دوران بازنشستگی دچار احساسات ناخوشایند می‌شوند و به جای این که از اوقات خود لذت ببرند، افسردگی خفیفی را تجربه می‌کنند.
فروغ نیلچی زاده، روانشناس اظهار کرد: بسیاری از افراد در سال‌هایی که مشغول به فعالیت هستند، به روزهای طلایی بازنشستگی فکر می‌کنند و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند؛ مثلاً تصمیم می‌گیرند دور دنیا را بگردند و از زندگی بیشترین لذت ببرند. اما به محض اینکه بازنشستگی فرا می‌رسد، نوعی احساس از دست دادن هویت برای بازنشستگان ایجاد می‌شود. فرقی نمی‌کند که چه شغلی داشته باشید. ممکن است بعد از بازنشستگی این سوالات برایتان مطرح شود که اکنون چه کسی هستید و برای چه هدفی تلاش می‌کنید؟ این روانشناس گفت: در دوران بازنشستگی مشکلات دیگری هم ایجاد می‌شود؛ مثلاً پول کمتر و وقت بیشتر.

به همین دلیل کنار آمدن با این شرایط جدید و این تحول بزرگ، باعث ایجاد برخی مشکلات روانی مثلاً اضطراب و افسردگی می‌شود.
وی افزود: اگر در ابتدای دوران بازنشستگی هستید، ممکن است کم‌وبیش این احساسات را تجربه کرده باشید. این دوران گذار، ممکن است برایتان سخت باشد. با چند راهکار می‌توانید در مراحل ابتدایی، جلوی بسیاری از مشکلات بعدی را بگیرید.
نیلچی زاده ادامه داد: در زمان بازنشستگی، یک فرایند احساسی چند مرحله‌ای برای بیشتر افراد پیش می‌آید. این فرایند مجموعه‌ای از تغییرات عمده در احساسات فرد است که باید موقع بازنشستگی انتظار آن‌ها را داشته باشید. در ابتدا فرد بلافاصله بعد از بازنشستگی، احساس آزادی می‌کند. انگار در تعطیلاتی به سر می‌برد که قرار است برای همیشه ادامه داشته باشد. این روزها همان روزهای است که همیشه منتظرش بودید و برای

آموزش آشپزی

آش "مانتی" برای افطار

مواد لازم برای تهیه مانتی:
آرد ۳۰۰ گرم
نمک یک دوم قاشق چخ
تخم مرغ سه عدد
روغن زیتون ۳ قاشق غذاخوری
گوشت چرخ کرده ۲۰۰ گرم
زردچوبه، کاری، پودر سیر از هر کدام یک قاشق چای خوری
پیاز رنده شده یک عدد، متوسط
پیاز سرخ شده دو قاشق غذاخوری
طرز تهیه مانتی:

آرد نمک، تخم مرغ و روغن زیتون را با هم مخلوط کرده و ورز دهید تا خمیری یکدست و صاف بدست بیاید. خمیر را به قطر ۳ میلی متر پهن کرده و به شکل مربع کوچک ۳×۳ برید. پیاز سرخ شده، گوشت چرخ کرده، پیاز رنده شده و ادویه‌جات را با هم دیگر مخلوط کنید. روی خمیرهایی که برش زدید، به اندازه یک نخود از مایه گوشتی را قرار داده و به شکل مثلث تازده و به حالت هلالی دور خودش پیچید.
مواد لازم برای آش:
برنج یک پیمانه، ۲۰۰ گرم
بلغور گندم یک پیمانه، معادل ۲۰۰ گرم
سبزی آش ۵۰۰ گرم
عدس پخته شده یک لیتر
آب گوشت یا مرغ یک لیتر
آب زردچوبه یک قاشق چای خوری
سیر سه حبه
پیاز یک عدد
طرز تهیه آش:
برنج و بلغور را چند ساعتی خیس کنید. درون قابلمه‌ای پیاز و سیر را خرد کنید و با کمی روغن تفت دهید. برنج، بلغور و آب کمی شده و آب گوشت را به قابلمه بیافزایید و روی حرارت ملایم قرار دهید. بعد از پخت برنج و بلغور، سبزی آش، عدس پخته را به قابلمه اضافه کنید. فلفل و نمک آش را اندازه کنید.

ماساژ رها

آرامش را به شما هدیه می‌دهیم
به همراه دستگاه آب رسان و کلایژن ساز

حمام ترکی
ماساژ ریلکسی
ماساژ ترکیبی
ماساژ وی آی پی
فیش اسپا
فیشیال صورت

۲۰٪ تخفیف

☎ ۰۹۰۳۱۵۴۵۱۲۶
☎ ۰۹۱۲۵۵۷۲۹۹۷
@massage_raha

جزیره کیش، میدان امیرکبیر، خیابان دانش، جنب رستوران کوه نور، هتل صدف، طبقه منفی ۱

CLAGE

فروشگاه جودکی

نمایندگی آبرگرمکن تخصصی CLAGE آلکمان
فروش تخصصی انواع آبرگرمکن های مخزن دار و بدون مخزن برقی ALPHA
نمایندگی فروش محصولات پرشین استاندارد (وان، جکوزی و دوردوشی)
فروش اسپلیت در توان های مختلف
تصفیه آب خانگی
انواع پمپ آب

بازدید و عیب یابی رایگان

۲ سال گارانتی

۰۹۱۶ ۳۶۳ ۳۷۷۹
۰۷۶ ۴۴۴۲۶ ۱۲۲
شعبه ۱: کیش، بازار پادنا
غرفه CG27
۰۹۳۴ ۷۶۸ ۵۱۶۳
۰۹۹۱ ۳۶ ۹۴۶۱
۰۷۶ ۴۴۴۳ ۰۸۸۰
شعبه ۲: کیش، سه راه خان شیر
مجمع کلف، همکف، غرفه S3

۱۵ سال خدمات پس از فروش

گروه بین المللی ویرا سگال

اولین مرکز تخصصی ثبت برند و نام تجاری در جزیره کیش

اخذ اقامت در دبی و عمان

به مدیریت: علی ابراهیمی معینی

جزیره کیش، برج صدف، شماره ۴۰۴
۰۰۹۷۱۵۲۳۳۸۹۹۰۹ - ۰۹۱۲۵۰۱۱۳۷۲

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۶ ۹۹۹