

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۰۰ - طلوع آفتاب: ۵:۲۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۸:۲۳ - اذان مغرب: ۱۸:۴۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۹	▲ ۳۲	▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۳۲
▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۲۲	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۲۲

## سبک زندگی

### چگونه خشم خود را در فصل بهار کنترل کنیم؟

طب سستی برای سلامت کبد، عصر چوب و متعادل کردن احساسات در طول فصل بهار، چندین رویکرد رایج پیشنهاد می‌کند. استرس یک محرک رایج برای عصبانیت است و بهار می‌تواند استرس را بیشتر کند. زیرا ما باید با تغییرات محیط سازگار شویم. تمرین‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، حمام‌های کوتاه با آب ولرم می‌تواند به آرامش ذهن و تعادل احساسات کمک کند. ارتباط اجتماعی، خلاقیت، آواز خواندن و استراحت راه‌های دیگری برای کمک به کاهش استرس هستند. از یک رژیم غذایی متعادل و سالم استفاده کنید. خوردن غذاهایی که موجب سلامت کبد می‌شود و به حرکت انرژی کبد می‌کند، لذا از سبزیجات تازه و غلات کامل بیشتر استفاده کنید و از خوردن بیش از حد قهوه، چای و نیکوتین، غذاهای چرب و سرخ شده، شکر تصفیه شده و غذاهای فرآوری شده و محصولات گوشت‌های آماده خودداری کنید. بوهای خوش را استشمام کنید. در بهار می‌توان با استشمام بوهای خوش مانند گلاب و ریحان مغز و اعصاب را تقویت کرد. ورزش منظم و به حرکت انرژی و کاهش تنش در کبد کمک می‌کند. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی در فصل بهار مفید است. در واقع، پیاده‌روی یکی از بهترین کارهایی است که هر زمان که احساس خشم و ناامیدی شدید می‌کنیم، می‌توانیم انجام دهیم.

## آموزش آشپزی

### دو نر مرغ

**مواد لازم:**  
سینه مرغ ۱ عدد  
ملست ۲ قاشق غذاخوری  
رب ۱ الی ۱.۵ قاشق غذاخوری  
نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم  
پول‌بیر به مقدار لازم  
روغن زیتون یا روغن معمولی ۲ قاشق غذاخوری  
سیر ۲ حبه  
سیب زمینی متوسط ۲ عدد  
خیار شور به مقدار لازم  
گوچه فرنگی متوسط ۲ عدد  
پیاز متوسط ۱ عدد  
جعفری خرد شده به مقدار لازم  
نان لواش به مقدار لازم

**مواد لازم برای قرمز کردن نان:**  
روغن مایع ۳ قاشق غذاخوری  
پاپریکا ۲ قاشق غذاخوری

**طرز تهیه:**  
ابتدا فیله مرغ را به شکل ورقه‌های نازک برش بزنید سپس در یک ظرف مقداری ماست بریزید و رب را به آن اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً با هم مخلوط شوند. روغن زیتون را هم به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا مخلوط یکدست شود و بعد سیر را له کنید و با بازنه ریز رنده کنید و به مواد اضافه کنید، بعد مقداری نمک، فلفل سیاه و پول‌بیر را اضافه کنید. سپس برش‌های مرغ را در سس که درست کرده‌اید بریزید و کاملاً با هم مخلوط کنید و بعد روغن زیتون بزنید و به مدت تقریباً ۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا استراحت کند. در این فاصله سیب زمینی‌ها را خاکی خرد کنید و سرخ کنید. در یک تابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید، بعد از این که روغن داغ شد حرارت را کم کنید و برش‌های مرغ را در آن بریزید و کاملاً سرخ کنید. در یک ظرف کوچک مقداری روغن مایع بریزید و کمی پودر پاپریکا به آن اضافه کنید و هم بزنید تا با هم مخلوط و یکدست شوند. روی یک نان لواش را با مخلوط روغن مایع و پاپریکا رومال کنید و سپس گوچه فرنگی را تمیز بشوید و حلقه‌های خرد کنید، خیار شورها را هم خرد کنید و کنار بگذارید، بعد پیاز را خالی برش دهید و خرد کنید و جعفری را ریز خرد کنید، سپس روی نان لواش یک لایه سیب



یک فانتزی فروشی جدید  
کلی لوازم کادویی و تحریر  
شعبه جدید بساک صدف

@hany\_tahrir

با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید 15% OFF

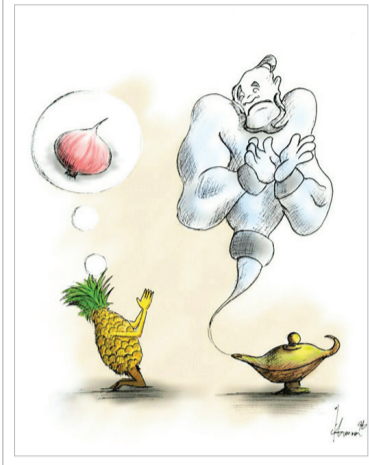
پنجشنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۳، ۱۶ شوال ۱۴۴۵، ۲۵ آپریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۴۸ (۱۸۳۲ دوره جدید) قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

## سخن‌بران

هر قدر به طبیعت نزدیک شوی،  
زندگانی شایسته‌تری را پیدا می‌کنی.

نیما یوشیج

## کاریکاتور



## عکس روز



چشمه آب گرم گنو - بندر عباس

## استودیو الینما

تصویر برداری - عکاسی - عکسبرداری - پرستاری

۰۹۱۲۰۲۱۷۷۸۷

۰۹۳۴۷۶۸۵۸۹۹

Alast Complex

اولین مرکز تخصصی انتشارات  
طراحی، چاپ و تبلیغات، فیلم، عکس، تیزر

موسسه فرهنگی هنری آموزشی  
الست کیش

انشارات  
مناطق آزاد  
تجاری صنعتی

ALAST PRINT

آدرس: همپزه کیش، خیابان فردوسی، جنب بازار بین المللی پانیند مجتمع الاست

## دستگاه کرایولیپولیز کویتیشن RF لاغری در کوتاه ترین زمان

با تخفیف ویژه

مشاوره  
۰۹۱۲۰۲۱۷۷۸۷  
نوبت دهی  
۰۹۳۴۷۶۸۵۸۹۹

Ariasalamat.kish

- ام اسکالپ
- کویتیشن آر اف
- لیپوپرو
- اتاق ورزش

خیابان کاشانی، نزسیده به میدان سنایی، جنب برج مونا  
سافتمان تندیس، درمانگاه آریا سلامت

# نهشت افزار هانی

شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین  
شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک  
Hany\_Tahrir 0902 299 2099

تحويل در محل  
ویژه ادارات

