

# 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  
 کستره 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: ۴۴۴۲۹۶۹۸  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir



@hany\_tahrir

یک فانتزی فروشنی جدید

کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

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

قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

پنجشنبه ۱۰ خرداد ۱۴۰۳، شماره ۴۴۷۶ (۱۸۶۰ دوره جدید) ۲۰۲۴ می ۳۰، ۱۴۴۵ القعه ۲۱، ۱۴۰۳ خرداد ۱۰

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۳ - طلوع آفتاب: ۵:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۲ - اذان مغرب: ۱۹:۰۰

## سخن‌بزرگان

سعی نکنید انسان موفقی باشید،  
 سعی کنید انسان ارزشمندی شوید.

آلبرت انیشتین

## کاریکاتور



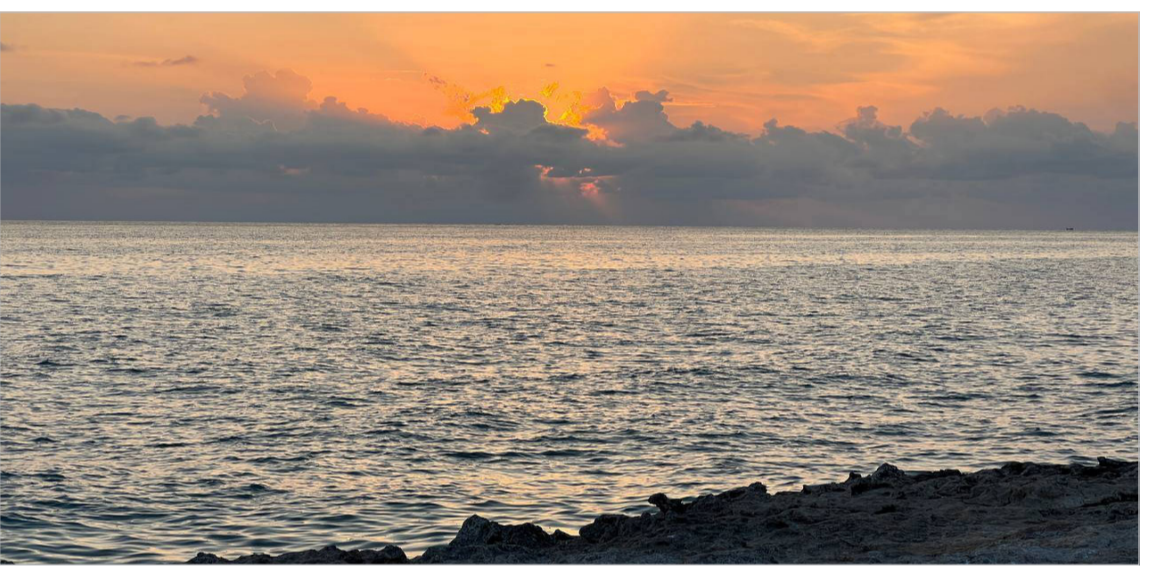
## سنایی

چندرنجانان نگار این دل مشتاق را  
 با سلامت خود مسلم نیست مر عشاق را  
 هر کرا با عشق خویان اتفاق آمد پدید  
 مشتری گردد همیشه محنت مخراق را  
 ز آنکه چون سلطان عشق اندر دل ماوا گرفت  
 محو گرداند ز مردم عادت و اخلاق را  
 هر که بی اوصاف شد از عشق آن بت برخورد  
 کان صنم طاقست اندر حسن و خواهد طاق را  
 ذره‌ای از حسن او در مصر اگر پیدا شدی  
 دل ربودی یوسف یعقوب بن اسحاق را  
 گر سر مزگان زند بر هم به عمدا آن نگار  
 پیکران بی جان کند مر دیلم و ققچاق را  
 هر که روی او پدید از جان و دل درویش شد  
 زر سگالی کس ندید آن شهره آفاق را

## جملات ناب از کتاب های ناب

دزیره - آن ماری سلینکو  
 قلمب مالامال از عشق است و در سینام سنگینی می کند،  
 تابه حال نمی دانستم که انسان می تواند عشق را هم در  
 جسمش احساس کند  
 توندگی مرابه سوی بدبختی هدایت کردی اما من هنوز هم  
 راهی برای فراموش کردن تونمی بینم!  
 گاهی بزرگترین پادشاه در زندگی از کارهایی که بیشتر از  
 همه به ماصدمه می زند، به دست می آید  
 تاریخ بشر مجموعه‌ای از سرنوشت‌های افراد است، تنها  
 مردانی که عهده‌دار امضای احکام و فرامین هستند و از  
 بهترین و کارآمدترین شیوه‌های کاربرد توپ ها آگاهند و  
 می دانند چه وقت و چگونه آن‌ها را آتش کنند، سرنوشت  
 جهان را نمی سازند، به گمان من دیگر مردمان نیز از شمار  
 بنیان‌گران تاریخ بشرند، تمامی مردان یونانی که آماج گلوله  
 قرار می گیرند و یاسرهاشان از پیکرهاشان جدا می گردد؛  
 تمام انانی که امیدوارانه زندگی می کنند، عشق می‌ورزند و  
 سرانجام می میرند سازندگان تاریخ بشری هستند.

## عکس روز



اشرف زابلی - کیشوند

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۴۳	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۴۶	▲ ۴۴	▲ ۳۹	▲ ۴۱
▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۲۹

## سبک زندگی

### تکنیک‌های جادویی برای شکست دادن ترس‌ها و رسیدن به آرامش مطلق

یک روانشناس بالینی گفت: با چند تکنیک جادویی، آرامش و شادی را دوباره به زندگی خود بازگردانید و ترس‌هایتان را برای همیشه شکست دهید.  
 لیلا شقاقی روانشناس بالینی اظهار کرد: ترس و اضطراب احساسات طبیعی هستند که همه انسان‌ها در مقاطع مختلف زندگی خود تجربه می‌کنند اما زمانی که این احساسات شدید و پایدار می‌شوند، می‌تواند بر کیفیت زندگی ما تأثیر منفی بگذارد. برای مدیریت ترس و اضطراب، روش‌های مختلفی وجود دارد.  
 او گفت: قدم اول در مدیریت اضطراب، شناسایی عواملی است که باعث ایجاد استرس و ترس در شما می‌شود. تمرینات مدیتیشن و یوگا می‌تواند به شما کمک کند تا آرامش بیشتری پیدا کنید و ذهن خود را از نگرانی‌ها دور کنید. تمرین تنفس عمیق و دیافراگمی می‌تواند به کاهش فوری اضطراب کمک کند. این تکنیک شامل کشیدن و سپس رها کردن گروه‌های عضلانی مختلف بدن برای کاهش تنش فیزیکی است. فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی، دویدن، یا ورزش‌های گروهی می‌تواند به تخلیه انرژی منفی و بهبود خلق و خو کمک کند. خوردن غذاهای متعادل و سالم می‌تواند تأثیر زیادی بر سطح انرژی و سلامت روانی شما داشته باشد.  
 شقاقی تصریح کرد: صحبت با دوستان، خانواده یا مشاوران حرفه‌ای می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و افزایش حس حمایت کمک کند. شرکت در گروه‌های حمایتی مرتبط با اضطراب می‌تواند به شما کمک کند تا تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و از راهکارهای آنها بهره‌مند شوید. تعیین وظایف مهم و تمرکز بر انجام آنها به شما کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید. تقسیم وظایف بزرگ به بخش‌های کوچکتر و قابل مدیریت می‌تواند از احساس غرق شدن در کارها جلوگیری کند. شناسایی و تغییر افکار منفی و ناکارآمد که باعث افزایش اضطراب می‌شوند، یکی از مؤثرترین روش‌های کاهش اضطراب است. قرار

## آموزش آشپزی

### دمنوش گل محمدی



رز، ابتدا گل‌های محمدی را در یک قوری ریخته و آب گرم را به آن اضافه کنید. برای تهیه دمنوش گل محمدی نباید از آب جوش استفاده کرد. برای اینکه آب جوش طعم و خواص آن را تا حد زیادی از بین می‌برد. بنابراین زمانی که آب جوشید، زیر آن را خاموش کنید. وقتی که آب از حالت جوش افتاد، می‌توانید از آن استفاده کنید. پس از ریختن آب در قوری ۱۰ تا ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دمنوش شما دم بکشد. شما می‌توانید زمانی که آب را اضافه می‌کنید، کمی هل و دارچین هم به دمنوش اضافه کنید.

مواد لازم:

گل محمدی: ۱ لیوان دسته‌دار فرانسوی

آب گرم: چهار لیوان دسته‌دار فرانسوی

عسل: به میزان دلخواه

دارچین و هل: به میزان دلخواه

مراحل تهیه:

در طرز تهیه دمنوش گل محمدی یا همان دمنوش گل

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

## معرفی دفاتر املاک جزیره زیبای کیش

**دکاموند**  
**املاک دکاموند**  
 به مدیریت: سید احمد سیدی  
 ۰۹۱۲۱۱۰۳۰۰۷  
 آدرس: خیابان کاشانی، جنب بازار بهکیش، ساختمان ایران سازه، طبقه ۷

**کافه**  
**املاک حافظ کیش**  
 (آرپیده سابق)  
 به مدیریت: محسن بهرامی  
 ۰۹۳۴۷۶۸۷۶۶۷  
 ۰۹۳۴۷۶۹۷۶۶۷  
 آدرس: میدان خانه گستر  
 پلاک TS53، طبقه همکف

**املاک حبیبی**  
 به مدیریت: عبدالغنی حبیبی  
 کارشناس اسناد رسمی  
 ۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵  
 ۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵  
 آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش، نبش خیابان کرانه، پلاک ۲

**املاک سرمايه**  
 مدیر فروش: اسحاق مختاری  
 ۰۹۱۲۱۹۴۶۴۶۲  
 آدرس: شهرک صدف، فاز ۱  
 مجتمع بساک، غرفه ۱۱

**اقتصاد کیش**  
 روزنامه  
**محل معرفی**  
**دفتر املاک شما**  
 ۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹

**املاک مرکزی**  
 به مدیریت: احمد بصیری  
 ۰۷۶-۹۱۰۳۷۰۰۰  
 آدرس: روبروی پردیس ۱، ساختمان تجاری ایران زمین، طبقه فوقانی اسکيچرز

**املاک کارا**  
 به مدیریت: امیر حسین صادقی  
 ۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵  
 آدرس: بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۷۱۱



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

نهشت افزار هانی

تحويل در محل ویژه ادارات

