

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
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۸۰۱
 eghtesadkish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

شاورما سوری (عربی)

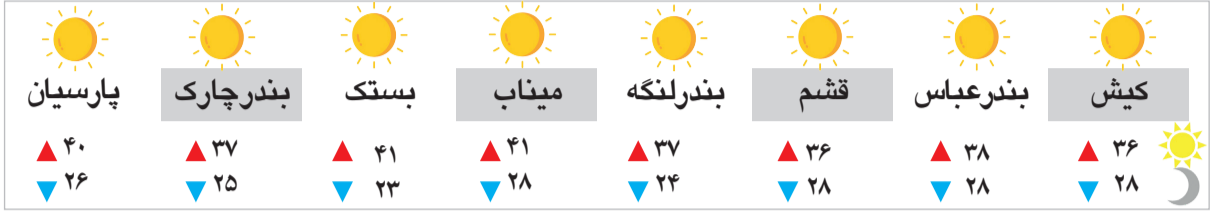
shawarma

جزیره کیش / صیفین قدیم
 روبه روی خانه بومیان
 ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱



چهارشنبه ۱۶ خرداد ۱۴۰۳، ۵ ژوئن ۲۰۲۴، شماره ۴۴۷۹ (۱۸۶۳ دوره جدید) قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

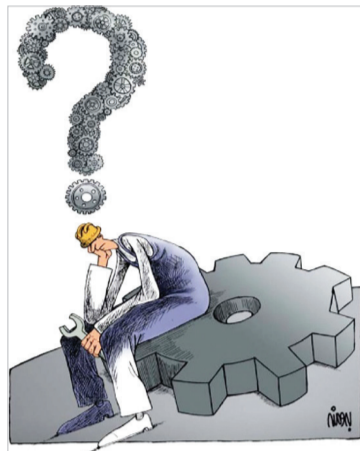
اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۲ - طلوع آفتاب: ۵:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۵ - اذان مغرب: ۱۹:۰۳



سخن بزرگان

خوشبختی در لذت رسیدن به موفقیت
 و هیجان ناشی از تلاش‌های خلاقانه نهفته است.
فرانکلین دلاون روزولت

کاریکاتور



نیمایوشیح

می‌تراود مهتاب می‌درخشد شینتاب
 نیست یک دم شکند خواب به چشم کس و لیک
 غم این خفته‌ی چند خواب در چشم ترم می‌شکند
 نگران با من اساده سحر صبح می‌خواهد از من
 کز مبارک دم او آورم این قوم به جان باخته را بلکه خبر
 در جگر خاری لیکن
 از ره این سفرم می‌شکند نازک‌آرای تن ساق گلی
 که به جان دادمش آب و به جان دادمش آب
 ای دریا به برم می‌شکند دست‌ها می‌سایم
 تادری بگشایم به عیب می‌پایم
 که به در کس آید در و دیوار به هم ریخته‌شان
 بر سرم می‌شکند می‌تراود مهتاب
 می‌درخشد شینتاب
 مانده پای آبله از راه دراز بر دم دهکده مردی تنها
 کوله‌بارش بر دوش دست او بر در، می‌گوید با خود:
 غم این خفته‌ی چند خواب در چشم ترم می‌شکند

جمالات ناب از کتاب‌های ناب

تولستوی و میل بنفش - نیناسنگویج
 کتاب دوستانی هم هستند که از ترس اینکه گنجینه‌ی
 کتابشان را برای همیشه از دست بدهند، هرگز کتاب امانت
 نمی‌دهند. (یک ضرب‌المثل قدیمی عربی اندرز می‌دهد که
 «کسی که کتاب امانت می‌دهد، یک احمق است! اما کسی
 که کتاب را پس می‌دهد، احمق تر است.») من به پیروی از
 توصیه‌ی هنری میل همیشه اهل امانت دادن کتاب بودم:
 «کتاب‌ها هم مثل بول دالما باید در گردش باشند. تا جایی
 که بشود، قرض بدهید و قرض بگیرید. هم کتاب را و هم بول
 را! مخصوصاً کتاب‌ها را! کتاب‌ها به مراتب بیشتر از بول، چیزی
 برای عرضه کردن دارند. کتاب فقط یک دوست نیست، بلکه
 می‌تواند دوستان بسیاری برایتان به ارمان بیاید. زمانی که
 با ذهن و روحتان صاحب کتابی هستید، تروتمندید. اما وقتی
 آن را به شخص دیگری بدهید، سه برابر تروتمندید.»

سبک زندگی

روش‌هایی برای تنها ماندن

اگر به فکر گذراندن زمانی در تنهایی هستید، باید
 این کار را به روش‌هایی انجام دهید که برای ذهن و
 روان‌تان مفید باشد. البته تنهایی وقتی سودمند است
 که آن را دو طلبانه انجام دهید. همچنین باید بتوانید هر
 زمان که می‌خواهید دوباره به دنیای اجتماعی خود
 بازگردید.
 * **انتخاب زمانی خاص:** برای زمان‌های تنهایی‌تان
 برنامه‌ریزی کنید. زمانی را انتخاب کنید که مطمئن
 هستید کسی با شما کار ندارد و خلوت‌تان را به هم
 نمی‌زند.
 * **دوری از شبکه‌های اجتماعی:** تمام عواملی که
 تمرکزتان را به هم می‌ریزند حذف کنید. یکی از این
 موارد دوری از شبکه‌های اجتماعی است. به جای این
 عوامل، روی افکار و علایق خودتان متمرکز شوید.

برنامه‌ریزی: همه افراد، تنهایی را دوست ندارند.
 اگر شما هم از این دست افراد هستید، اما برای آرامش
 ذهن‌تان باید زمانی را به تنهایی بگذرانید. پس برای آن
 برنامه‌ریزی کنید.
 * **پیاپی‌رو:** بررسی‌ها نشان می‌دهد پیاپی‌روی اثرات
 بسیار خوبی روی حال روحی و سلامت جسم
 می‌گذارد. اگر احساس می‌کنید از تعاملات بسیار زیاد
 اجتماعی خسته شده‌اید، زمانی به خود وقت بدهید و
 به فضای باز و در صورت امکان جایی مانند پارک که
 مناظر زیبایی داشته باشد، رفته و پیاده‌روی کنید. این کار
 می‌تواند حال و ذهن‌تان را بهبود بخشد.
 * **اختصاص زمانی برای تنهایی**
 پیدا کردن زمانی برای تنهایی بودن همیشه آسان نیست.
 ممکن است هر یک از اطرافیان‌تان نیازهای اجتماعی

آموزش آشپزی

سالاد پرتقال و لوبو



مواد لازم:
 اسفناج یا آرگولا: ۱۰۰ گرم
 لوبو: ۴ عدد
 پرتقال: ۲ عدد متوسط
 مغز گردو خرد شده: ۱/۴ لیوان فرانسوی دسته‌دار
 پنیر فتا: ۲ قاشق غذاخوری
 روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
 آب پرتقال: ۲ قاشق غذاخوری
 سرکه قرمز: ۱ قاشق غذاخوری
 خردل دیوژن: ۱ قاشق غذاخوری
 نمک: ۱/۴ قاشق غذاخوری
 فلفل سیاه: ۱/۴ قاشق غذاخوری
 طرز تهیه:
 در اولین مرحله از طرز تهیه سالاد لوبو و پرتقال، لوبو‌ها را بشویید. لوبو‌ها را در یک قابلمه با مقداری آب بپزید
 تا کاملاً نرم شود. به خاطر داشته باشید که اگر لوبو را از
 قبل پخته باشید، زمان آماده‌سازی مواد سالاد بسیار کمتر
 می‌شود. در این مدت، اسفناج و آرگولا را تمیز کنید و
 با مقداری آب به مدت ۱۰ دقیقه بخیسانید تا گل و لای
 آنها گرفته شود. سپس سبزی‌ها را آبکش کنید و اجازه
 دهید آب اضافی خود را از دست بدهند.
 بعد از پختن لوبو‌ها، اجازه دهید از دما بیفتند و خنک
 شوند. سپس پوست روی لوبو‌ها را بگیریید. لوبو‌ها را
 به صورت حلقه‌های باریک برش بزنید. می‌توانید به
 صورت نگینی هم آنها را خرد کنید. سپس پوست نازک
 (peel) پرتقال را بگیریید. می‌توانید هر پر پرتقال را با
 چاقو نصف کنید و هسته آن را بیرون بیاورید. فقط از
 چاقوی تیز استفاده کنید تا پرتقال‌ها له نشوند.
 در این مرحله، لوبو‌ها و پرتقال‌های پوست گرفته و
 خرد شده را در ظرف سرو بپزید. اسفناج و آرگولا
 بهتر به خورد مواد سالاد برود.

عکس روز



زیبایی‌های کیش - استاد کیومرث صیاد

گروه هتل‌های تاپ تورز



© 021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours_Group ttgroup.ir

نهشت افزار هانی

انواع لوازم تحریر، اداری، بازی فکری
 لوازم کادویی و کلی آیتم وارداتی فانتزی

۰۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳ | ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

بازار کیش، صدف، فیهان فیهان، مرکز فیهان بساک، فیهان ۱۲

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

