

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
 کسره 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 صداقت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

یک فانتزی فروشی جدید
کلی لوازم کادویی و تحریر
شعبه جدید بساک صدف
با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید 15% OFF

هانی تحریر
 @hany_tahrir

یکشنبه ۱۰ تیر ۱۴۰۳، ۲۳ ذی الحجه ۱۴۴۵، ۳۰ ژوئن ۲۰۲۴، شماره ۴۴۹۸ (۱۸۸۲ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۶ - طلوع آفتاب: ۵:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بسنک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۹	▲ ۳۷	▲ ۳۱	▲ ۴۱	▲ ۴۳	▲ ۴۰	▲ ۴۲
▼ ۳۰	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۲۸

سخن‌بزرگان
 زندگی یک بوم نقاشی است
 که در آن از پاک‌کن خبری نیست.
جک کانفیلد

کاریکاتور

مولانا
 جزوی چه باشد که اجل اندر ریاید کل ما
 صد جان برافشاند بر او گویم هنیئا مر حیا
 رقصان سوی گردون شوم زان جاسوی بی چون شوم
 صبر و فرارم بردهای ای میزبان زوتر بیا
 از مه ستاره می‌بری تو پاره پاره می‌بری
 که شیر خواره می‌بری که می‌کشانی دایه را
 دارم دلی همچون جهان تا می‌کشد کوه گران
 من که کشم که کی کشم زین کاهدان و آخر مرا
 گر موی من چون شیر شد از شوق مردن پیر شد
 من آردم گندم نیم چون آمدم در آسیا
 در آسیا گندم رود کز سنبله زادست او
 زاده مهم من سنبله در آسیا باشم چرا
 نی نی فنند در آسیا هم نور مه از روزنی
 زان جابه سوی مه رود نی در دکان تانیا
 با عقل خود گر جفتمی من گفتنی ها گفتنی
 خاموش کن تا شنود این قصه را باد هوا

جمالات ناب از کتاب های ناب
 این منم - روئی لینیزی
 عشق این نیست که با بلبوری قشنگ از کنار زمین فوتیال
 شاهد به‌بار نشستن تلاش‌هایم باشند عشق این است که
 شلخته و با صورتی رنگ‌ورفته کنار تخت بیمارستانم
 بنشینند و شاهد زنده‌آب باشند می‌فهمم که عشق
 یعنی برای کسی آشفته‌حال شوی، عشق یعنی سخت تلاش
 کنیم زهی پولادین را برای محافظت تن مان کنیم و بعد
 همان زره را برای محافظت از عزیزمان روی تنش بنشانیم.
 یعنی برهنه‌استادن و لرزیدن در برابر چیزی که از آن وا همه
 داریم تا به آنچه بیش از هر چیزی در دنیا دوستش داریم ادای
 احترام کنیم. این عشقی است که دیگر گوتم می‌کند
 زیر آن پوست نه چندان بد و موی زیبایم درد در حال خروش
 است. کاش می‌شد بعضی روزها این درد زشت و پر قدرت را
 مثل تی شرت به تن کنیم تا خودش را نشان می‌داد و آن وقت
 دیگران متوجه می‌شدند که نباید از من توقع زیادی داشته
 باشند.

سبک زندگی
تکنیک های مهار استرس

یک مدیتیشن، ژورنال نویسی و صحبت کردن با دوست را انجام دهید که حال تان را خوب می‌کند.
به طبیعت بروید
 یک راه ساده و سریع برای مبارزه با استرس این است که با طبیعت بگذارید. طبیعت یادآور زیبایی و امنیت است؛ پس سعی کنید که با استفاده از آن حال خود را بهبود ببخشید.
ورزش کنید
 پیاده‌روی در بیرون از منزل یا با ورزشی که کمی ضربان قلب را افزایش دهد، باعث آزاد شدن اندورفین به طور طبیعی خواهد شد، حال روحی را بهبود می‌بخشد و با استرس مبارزه می‌کند پس سعی کنید گوشی موبایل را از خودتان دور کنید و کمی ورزش کنید و از اختیار منفی هم دور بمانید.

با کسی که دوستش دارید؛ شام یا قهوه بخورید
 سپری کردن زمان با دوستان یا اعضای خانواده یک راه بسیار عالی برای دور کردن استرس و اضطراب است و به شما کمک می‌کند تا با درون خودتان ارتباط بگیرید و حسن‌بختی داشته باشید. همه‌ما می‌دانیم که کنار گذاشتن گوشی برای مدتی فواید بسیار زیادی دارد. اگر جزء افرادی هستید که مدام در شبکه‌های اجتماعی می‌باشید، حتما این

احتمالا شما هم تجربه کرده‌اید که گاهی لحظات بسیار سخت و پر استرسی به زندگی غلبه می‌کند. این لحظات می‌تواند به خاطر آسبیبی باشند که از گذشته وارد شده‌اند؛ اما به طور کلی، علت‌های مختلفی دارند. در این قسمت از نمناک قصد داریم بگوییم که چگونه باید با آن رفتار کنید تا این لحظه‌ها راحت‌تر سپری شوند. به این فکر کنید که احساسات تان ارزشمند هستند کاملاً طبیعی است که در برخی از شرایط زندگی بترسید یا ناگوار باشید و هرگز به این معنا نیست که شما ضعیف هستید. وقتی که احساس استرس می‌شما دست می‌دهد، باید یک دقیقه به آن احساس گوش کنید و به دنبال دور کردن آن نباشید. به احساسات تان ارزش بدهید،

عکس روز

ساحل مرجان کیش

آموزش آشپزی
تر ایفل میوه‌های باژله

مواد لازم:
 کیک اسفنجی ۱ عدد
 پودر ژله ۲ بسته
 خامه فرم گرفته ۳۰۰ گرم
 پودر کاستارد ۶۰ گرم
 شکر ۱۲۰ گرم
 شیر ۵۰۰ میلی‌لیتر
 کره ۵۰ گرم
 میوه و یا کمپوت میوه به میزان لازم
 به میزان لازم مارمالاد

طرز تهیه:
 ابتدا کیک را از وسط نصف کرده و روی یک لایه آن مارمالاد یا خامه فرم گرفته بزنید و لایه دوم کیک را روی آن قرار دهید و در ادامه کیک را به برش‌های مربع مربع تبدیل کنید و کف ظرف مورد نظر تان بچینید. پودر ژله را به یک لیوان آب داغ و نصف لیوان آب سرد هم بزنید و اجازه دهید تا در یخچال بگیرد. پس از گرفتن ژله آن را روی کیک هایتان بریزید و بگذارید تا دوباره در یخچال بگیرد. پودر کاستارد را به همراه شکر در یک قابلمه ریخته و روی حرارت بگذارید. شیر را به پودر کاستارد اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً بجوشد و غلیظ شود. مواد را از روی حرارت برداشته و کره را به

اینجا امید ادامه دارد

همین الان منو اسکن کن

نشانی: تهران، ابتدای بزرگراه ارتش، بلوار شهید فرّدی (اوشان)، خیابان پروفیسور وثوق، بلوار محک، مؤسسه خیریه و بیمارستان فوق تخصصی سرطان کودکان محک
 تلفن: ۰۲۱-۲۳۳۵۴۰

محک
 مؤسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان
 mahak-charity.org

شرکت صنایع چوبی

طراحی

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

جزیره کیش-شهرک صنعتی درخت سبز- صنعت ششم-پلاک R۶۱ ☎ ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

نهشت افزار هانی

تحويل در محل ویژه ادارات

شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین
 شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک
 Hany_Tahrir 0902 299 2099