

# 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  
 گستره 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: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
 eghtesadkish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

**شاورما لبنانی (عربی)**

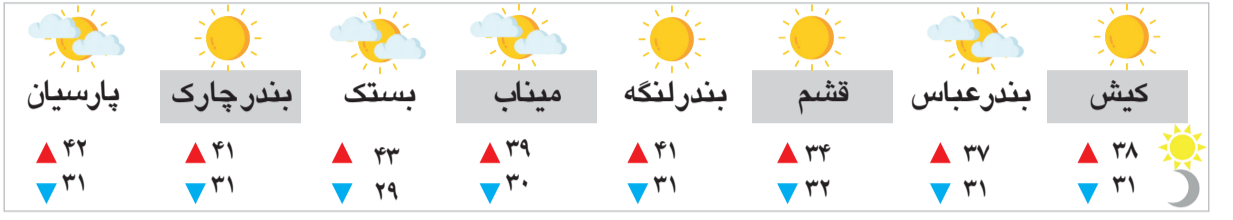
# قیس

جزیره کیش / صیفین قدیم  
 روبه روی خانه بومیان  
 ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱



انواع نوشیدنیهای گرم و سرد  
 شیرینی و غذاهای عربی

چهارشنبه ۲۰ تیر ۱۴۰۳، ۴ محرم ۱۴۴۶، ۱۰ جولای ۲۰۲۴، شماره ۴۵۰۷ (۱۸۹۱ دوره جدید) قیمت ۱۲۰۰۰ تومان



سخن‌بزرگان  
 زندگی برای کسانی که فکر می‌کنند، یک کمدی  
 و برای کسانی که احساس می‌کنند، یک تراز دی است.  
**«هوراس والپول»**

**کاریکاتور**



**صائب تبریزی**  
 خار ناسازست بوی گل به پیراهن ترا  
 چون زخم گستاخ دست عجز در دامن ترا؟  
 پرتو خورشید را آینه رسوا می‌کند  
 چون نهان از دیده‌ها سازد دل روشن ترا؟  
 بس که سیراب است دامت ز خون عاشقان  
 جوی خون گردد، زخم گر دست در دامن ترا  
 آه مظلومان چه سازد با تو ای بیدادگر؟  
 کز دل سخت است در زیر قبا جوشن ترا  
 بس که شد محو تن سیمینت ای یوسف لقا  
 بر نیاید از گریبان بوی پیراهن ترا  
 بزمنی آید کسی با دورباش ناز تو  
 پرتو خورشید برمی‌گردد از روزن ترا  
 بر فقیران بسته‌ای راه سوال از سر کشی  
 بسته بر گردد دهان مور از خرمن ترا  
 زلف را دست نگارین می‌کند بوسیدنش  
 بس که خون بی‌گناهان است بر گردن ترا  
 برق عالمسوز را تسخیر کردن مشکل است  
 چون شود صائب به افسون مانع از رفتن ترا؟

**جملات ناب از کتاب‌های ناب**  
 خاطرات پرستو - آملی نوتومب  
 «ساقطیت و سسادگی توصیف می‌کند چیزهای مشاهده‌شده، احساسات، آوایی از این صفحات بلند می‌شد. ضمن خواندن با گوش‌های مترصد، به‌نظم آمد که ترانه‌ای از ریتم‌های می‌شوم. احتمالاً ذهنم بود که آن را روی این متن پیاده می‌کرد، بولی بدون شک اتفاق نبود که عنوان این آهنگ هرچیزی سر جای خودش بود. خودم را به دست این ذکر هیئت‌تیزم کننده سپردم، بله، هرچیزی سر جای خودش بود، فیلم‌ساز در مقابل فیلم‌ش، شاهدخت در مرگ قاتل گوش‌بزن‌سنگ در خلال بوران دسیله‌ها، یک جمله وجود داشت که تکرار می‌شد، «چیزی که آن زن می‌خواهد بگوید چیست؟» این همان سوال اصلی بود. روی بعضی جملات مکتب کردم، «هیچ گلی گل صدتومانی نمی‌شود، در مقایسه با آن بقیه گل‌ها انگار دارند زیر لب غرولندی کنند»

**سبک زندگی**

## چگونه از خواب خود بیشترین بهره را ببریم؟

اطلاعات بدن خود را هنگام شب و زمان خواب اندازه گیری کنید و هم در روز برای فعالیت‌های روزانه آن‌ها را ارزیابی کنید زیرا کمی قبل تر اشاره کردیم که فرایندهای روزانه شما بر روی کیفیت خواب شما تاثیر خواهند گذاشت. پیشنهاد می‌کنیم هنگامی که روال خواب جدیدی را انتخاب می‌کنید برای چند هفته فقط اطلاعات بدن خود در زمان خواب را اندازه گیری کنید. بعد از خواب یکی از کارهای جالبی که می‌توانید انجام دهید تا بیشترین بهره را از خواب ببرید این است که عادت‌های روزانه را بعد از خواب یادداشت کنید. برای مثال اگر امروز بعد از خواب شبانه احساس شادابی داشتید آن را یادداشت کنید، اگر از ساعت ۲ بعد از ظهر به بعد احساس خستگی می‌کنید یادداشت کنید. همچنین می‌توانید عادت‌های غذایی را نیز یادداشت کنید.

همه ما درباره اهمیت خواب شبانه و فواید آن به قدر کافی می‌دانیم، با این وجود به همین بسنده می‌کنیم و از یاد می‌بریم که کیفیت خواب بسیار مهم تر از مدت زمانی است که به خواب می‌پردازیم. یادداشتن دانش کافی در این باره هنگامی که فقط در خواب می‌توانید تجربه کنید، چه کمکی به شما خواهد کرد؟ هنگامی که اطلاعات کافی در این باره داشته باشید، زمانی که بیدار هستید بر نامه‌ای می‌سازید تا زمان صرف شده در هر چرخه را به حداکثر برسانید. یکی از راه‌های آسان و در عین حال مدرن برای فهمیدن عادت خواب منحصر به فردتان استفاده از ابزارهایی مانند اپل واچ یا مچ بند‌هایی از این قبیل است. این دستگاه به شما کمک می‌کند الگوهای خوابتان را دنبال کنید. به یاد داشته باشید در استفاده از این دستگاه‌ها هم باید

**عکس روز**



عکس از: استاد کیومرث صیاد

**آموزش آشپزی**

## موهیتو

«به بهانه روز موهیتو»

مواد لازم:  
 شکر  
 برگ نعنا  
 لیمو  
 آب گازدار یا سودا  
 آب  
 شربت‌لیمو  
 آب‌لیمو  
 دستور تهیه:  
 ابتدا برگ‌های نعنا را از ساقه جدا کرده و داخل تشت آب سرد بریزید و سپس آن‌ها را از آب خارج کرده و داخل آبکش بریزید و کنار بگذارید. بعد از پاک کردن آن با دو سوم آب ترکیب کرده و برای ۵ دقیقه در مایکروفر قرار دهید. بعد از ۵ دقیقه مخلوط آب و شکر را از مایکروفر خارج کرده و برگ‌های نعنا را به آن اضافه کنید و برای ۵ دقیقه کنار بگذارید تا عطر نعنا با شربت ترکیب شود. بعد از ۵ دقیقه برگ‌های نعنا را از آب خارج کرده و با دست فشار دهید تا عصاره آن خارج شود سپس آن را کنار بگذارید. در این مرحله آب باقی مانده را به مخلوط آب و شکر و نعنا اضافه کرده و آب‌لیمو و شربت‌لیمو را هم بریزید و همه مواد را با هم مخلوط نمایید. در مرحله آخر یک عدد لیمو را برش‌های نازک بریزید و به همراه چند عدد برگ نعنا و مقداری یخ داخل یک تنگ بریزید و شربت را به

## معرفی دفاتر املاک جزیره زیبای کیش

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

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

**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 میرومنا، بلوار نیایش، نبش خیابان کرانه، پلاک ۲

**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 اسکپچرز

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

