

# 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: ۴۴۴۲۹۶۶۹ - ۴۴۴۲۹۹۹۹ (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۶۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

## آرین کیش

مجری نقاشی ساختمان

پلاستیک

روغنی

دکوراتیو

مارکو

قابل توجه پروژه ها  
 بازسازی ساختمان  
 منازل - ادارات

۰۹۳۰۷۶۹۵۰۱۸ - ۰۹۳۴۷۶۹۴۳۱۸

یکشنبه ۲۴ تیر ۱۴۰۲، ۸ محرم ۱۴۴۶، ۱۴ جولای ۲۰۲۴، شماره ۴۵۰۹ (۱۸۹۳) دوره جدید، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۴۰	▲ ۳۷	▲ ۳۰	▲ ۴۲	▲ ۴۳	▲ ۴۱	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۰	▼ ۳۲	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۳۲

**سخن‌بزرگان**  
 بیشتر شکست‌های زندگی ناشی از تسلیم شدن در نقطه ای است که تنها چند گام تا پیروزی فاصله داشته است.  
**توماس ادیسون**

**جملات ناب از کتاب‌های ناب**  
 «پیش از آنکه قهوه‌ات سرد شود - نوشیکازو کواگوچی»  
 «ایرون فومیکو در پاسخ به این حرف، بالا رفتند. «چی؟ باز هم قانون هست؟»  
 فومیکو هر قانون را با انگشتانش می‌شمرد و با هر کدام عصبانیتش بیشتر می‌شود. «همی تونی آدم‌هایی رو که به این کافه نیومده‌اند ببینی. زمان حال تغییر نمی‌کنه فقط به صندلیه که تو رو به گذشته می‌بره و تو نمی‌تونی از روی اون بلند بشی. بعدش هم محدودیت زمانی داره.»  
 «احتمالاً این یکی از همه مشکل سازتره.»  
 فومیکو تا همین جاز قوانینی که شنیده بود، بسیار عصبانی بود. خبر بعدی، مشکل سازترین قانون، چنان ناگوار بود که می‌توانست قلبش را بشکند. باین حال لبش را گاز گرفت. دست به سینه نشست و سرش را به علامت تأیید برای کار و تسکین داد. انگار تنها راحلش همین بود. گفت: «اگه این جوریه پس باشه قبول. ادامه بده، بگو.»

**انوری**  
 جان ز رازت خبر نمی‌یابد  
 عقل خوی تو در نمی‌یابد  
 چون تو بازار گان تر کستان  
 می‌نیارد مگر نمی‌یابد  
 وصل چون دارم از تو چشم که چشم  
 بر خیالت ظفر نمی‌یابد  
 گشت قانع به پاسخ تو دلم  
 وز لب‌ت این قدر نمی‌یابد  
 غم عشق تو با دلم خو کرد  
 گویی از من گذر نمی‌یابد  
 آری این جور و ظلم با که کند  
 چون ز من سخره تر نمی‌یابد



**عکس روز**



عکس از: استاد کیومرث صیاد

### سبک زندگی

**تغییر حال بد به خوب در ۱۵ دقیقه**  
 گرفتن برای یک حس بهتر یک پیشنهاد ساده است. چند حرکت کششی انجام دهید. انجام حرکات کششی بخصوص کششی‌های فوق العاده یوگا، هر روز قدرت کشش را بیشتر میکند بسیاری از تنش‌ها را از بین می‌برد. حرکات کششی به جریان خون کمک می‌کند از این رو حالتان بهتر می‌شود.  
**چرت بزنید**  
 چرت کوتاهی بزنید و به سادگی چشم‌ها را ببندید و دقایقی در آرامش عمیقی فرو بروید.  
**خوراکی و نوشیدنی‌های طبیعی میل کنید**  
 استفاده از نوشیدنی‌های مورد علاقه و بعضی از غذاهای خوشمزه به شما لذت کوچکی می‌دهد و همین لذت‌های کوچک می‌تواند گاهی حال بد شما را بشوید و بعداً با ۲ لیوان آب و کمی نمک داخل قابلمه ای کوچک بریزید و بر روی حرارت قرار دهید تا بجوشد و نرم شود و بعد آن را آیکش کنید. سپس پیاز داغ‌ها را با گوشت چرخ کرده تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند و آب گوشت گرفته شود. بعد مقداری نمک و فلفل روی آن بپاشید و تفت دهید در آخر هم رب به آن اضافه کنید و هم بزنید تا آب کمی تفت بخورد و بعد یک لیوان آب داخل آن بریزید تا گوشت بر روی حرارت ملایم بپزد و کم‌کم آب آن جمع شود. سبزی‌ها را هم در کمی روغن سرخ کنید و بعد با گوشت چرخ کرده پخته شده مخلوط کنید و بعد از یک تفت ریز از روی حرارت بردارید. برنج آیکش شده را هم به مخلوط گوشت و سبزی اضافه کنید. سر فلفل دلمه ای‌ها را هم به شکل دایره برید و داخلش را خالی کنید و بعد داخل یک قابلمه بگذارید و با کمی نمک و آب روی حرارت قرار

**آموزش آشپزی**

**دلمه‌ی فلفل**

مواد لازم:  
 گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم  
 فلفل دلمه ای ۸ عدد  
 سبزی دلمه ۵۰۰ گرم  
 پیاز سرخ شده ۲ تا ۳ قاشق سوپ خوری  
 برنج ۲۰۰ گرم  
 رب گوجه فرنگی ۱ قاشق سوپ خوری  
 روغن مایع به اندازه لازم  
 نمک و فلفل به میزان لازم  
 لیمو به میزان لازم  
 شکر (در صورت تمایل) ۱ قاشق سوپ خوری  
 طرز تهیه:  
 ابتدا سبزی‌ها را ریز خرد کنید. برنج را هم خوب

**مدرسه فوتبال اتحاد سفین**  
 (با مجوز رسمی از هیئت فوتبال کیش)

**پرافتخارترین مدرسه فوتبال جزیره در رده پایه (۵-۱۸ سال)**

**قهرمان سه دوره پیاپی مسابقات در رده پایه**

**حضور در جام حذفی کشور در رده بزرگسالان**

**دارای کادری بومی، مجرب و با سابقه**

میرمهنا: زمین‌های چمن مصنوعی میرمهنا. جنب سالن ژیمناستیک

میرمهنا خانوادهمستیم  
 هدف ما، پرورش و پیشرفت آینده‌ی ورزشی فرزندان شماست

09124970543 خانم سالمی  
 09162364868 حسن پور  
 09374074909 تقی پور

**درب‌های اتوماتیک**  
 Automatic Doors

**درب‌های اتوماتیک**

۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲ - ۰۹۱۷۱۶۲۱۰۰۸

**هشت افزار هانی**

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

تحويل در محل ویژه ادارات