

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: اورامیم 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 (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۸۰۱
 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
 @hany_tahrir

دوشنبه ۱ مرداد ۱۴۰۳، ۱۶ محرم ۱۴۴۶، ۲۲ جولای ۲۰۲۴، شماره ۴۵۱۳ (۱۸۹۷ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۹ - طلوع آفتاب: ۵:۱۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۷ - اذان مغرب: ۱۹:۰۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۱	▲ ۴۱	▲ ۴۳	▲ ۴۱	▲ ۴۱
▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۲۸	▼ ۳۱	▼ ۳۱

سخن‌بزرگان
 تمام افکار خود را روی کاری که دارید انجام می‌دهید متمرکز کنید؛
 پروتوهای خورشید تا متمرکز نشوند نمی‌سوزانند...
گراهام بل

سبک زندگی
دلایل بروز بی‌حوصلگی را بدانید
 سخت‌ترین اتفاقاتی هستند که ممکن است در زندگی رخ دهند. اما سرعت انطباق هر یک از ما با شرایط پیش آمده و همین‌طور آسبایی که از این وضعیت می‌بینیم متفاوت از دیگران خواهد بود.
کمال گرایی: کمال‌گراها همیشه تلاش می‌کنند تا در تمامی امور بهترین و بالاترین رتبه را داشته باشند و به همین خاطر بسیاری از مایان افراد را به عنوان اشخاصی فعال و با انگیزه بالا می‌شناسیم. این درحالیست که کمال‌گرایی‌های شدید می‌تواند باعث بروز مشکلات بسیاری از جمله بی‌حوصلگی باشد.
اضطراب و استرس: اضطراب یکی از بیماری‌های روحی بسیار شایعی است که می‌تواند خود را با

ادیب صابری
 دوش نبرده ست مرا هیچ خواب
 خفتن عشاق نباشد صواب
 چشم من از خواب نیاید رواست
 آب گرفته است در او جای خواب
 گر شکر آمد لب شیرین یار
 چونکه مرا تلخ فرستد جواب
 در لب لعشش همه نوش است و قند
 در سر زلفش همه بیخ است و تاب
 بی رخ او نور نیاید قمر
 بی لب او نوش نگردد شراب
 باد چون برود نقاب از رخش
 دیده من (بر) فلک آفتاب

کاریکاتور

آموزش آشپزی
پاستا با سس پنیر و سیر سوخاری
مواد لازم:
 کره
 خرده نان
 ساقه پیازچه خرد شده
 سیر
 روغن زیتون
 پلستا
 کره
 آرد
 شیر
 پنیر جدار رنده شده
 پنیر پارسا رنده شده
 پودر خردل
 نمک

۴ قاشق غذاخوری
 ۲ فنجان
 ۳ قاشق غذاخوری
 ۱ بوته
 به مقدار لازم
 ۴۵۰ گرم
 ۸ قاشق غذاخوری
 ۶ قاشق غذاخوری
 ۵ فنجان
 یک و نیم فنجان
 نصف فنجان
 نصف قاشق چایخوری
 ۱ و نیم قاشق غذاخوری

فلفل سیاه:
طرز تهیه:
 برای تهیه خرده نان‌های رویه پودر نان و پیازچه خرد شده را به مدت ۱-۲ دقیقه با کره کمی تفت دهید تا تست شود سپس کناری بگذارید. برای تهیه پاستا و سس فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود. پودر سیر را شسته و خشک کنید. یک سوم بالای بوته سیر را برش زده و به همراه بقیه سیر داخل فویل گذاشته روغن زیتون و نمک و فلفل زده و در فویل پیچانده و به مدت ۳۰ دقیقه در فر بگذارید تا کباب شود. بعد از پخت با شارد دست از قسمت پائینی بوته، حبه‌های سیر را از پوست جدا کرده و با چنگال آن‌ها را پوره کنید. پاستا را در یک قابلمه آب نمک در حال جوش نیم‌پز و آب کش کنید. نصف فنجان از آب پاستا را نگه دارید. یک ظرف کم عمق به اندازه ۳۲ * ۲۴ سانتی را با کره چرب کنید. کره را روی حرارت ذوب کرده آرد را با کره تفت دهید. سپس سیر را به آن اضافه نموده مخلوط نمائید و حدود

عکس روز

 عکس از: استاد کیومرث صیاد

گروه هتل‌های تاپ تورز
TOPTOURS Group
تاپ تورز

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

آرین کیش
Arian Kish
با مدیریت: کامران بابایی
با ۳۵ سال سابقه فعالیت مستمر در کیش
مجری نقاشی ساختمان
دکوراتیو
پلاستیک
روغنی
سان مارکو
قابل توجه پروژه‌ها بازسازی ساختمان منازل - ادارات
 ۰۹۳۴۷۶۹۴۳۱۸ - ۰۹۳۰۷۶۹۵۰۱۸

دکتر مریم آقایی
جراح - دندانپزشک نظام پزشکی ۱۲۹۹۴۱
درمان ریشه، ایمپلنت، ترمیمی، لمینیت و زیبایی
پروتز متحرک و ثابت
کلینیک دندانپزشکی دکتر آقایی
 ۰۹۱۷۳۹۷۶۸۲۲ - ۰۷۶۴۴۴۸۱۱۶
 کیش، خیابان رودکی، رویامال
 طبقه دوم، لاین B، واحد ۲۰۶

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