

# 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 (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۸  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
 eghtesadkish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

## شاوور ما لبنانی (عربی)

# قیس

جزیره کیش / صفین قدیم  
 روبه روی خانه بومیان  
 ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

انواع نوشیدنیهای سرد و گرم و شیرینی و غذاهای عربی

دوشنبه ۲۶ شهریور ۱۴۰۳، ۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۶، ۱۶ سپتامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۴۸ (۱۹۳۲ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۵ - طلوع آفتاب: ۵:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۷ - اذان مغرب: ۱۳:۱۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۹
▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۷	▼ ۲۷

سخن بزرگان  
 تا آنگاه که نیاز مند یادگیری هستی، جوینده دانش باش؛  
 این معنای همه زندگی ات است.  
**هنری داهرتی**

**جملات ناب از کتاب های ناب**  
 قفل شده - فریاد مک فادن  
 تنها چیزی که امروز صبح توانستم در معده ام نگه دارم دو فنجان قهوه بود، به همین دلیل وقتی بین دو جراحی در ساعت ده وقت استراحتی پیدا می کنم به سمت غذای فوری می روم تا سیرم و سوسیس یا بیکن دانمارکی بگیرم. معمولاً گران کاری های دریافتی هستم، اما با این روشی که پیش می روم تا پایان ماه دچار سوء تغذیه می شوم. الان می توانم شیرینی دانمارکی بگیرم. شکر خدا! غذای فوری بسیار هیچ غذای گوشتی ای ندارد. فکر نمی کنم در حال حاضر بتوانم بوی سوسیس یا بیکن را تحمل کنم. احتمالاً در آینده نزدیک مجبورم گیاه خوار شوم.  
 امروز روز زیبایی است. آفتاب کالیفرنیا می درخشد و آن قدر گرم است که با اسکراب آستین کو تا هم کاملاً احتم خیلی بد است که مجبورم صبح را به جراحی و بعد از ظهرم را در کلینیک بگذرانم.

**سعدی**  
 با جوانی سر خوش است این پیر می تدبیر را  
 چهل باشد با جوانان پنجه کردن پیر را  
 من که با مویی به قوت بر نیام ای عجب  
 با یکی افتادام کو بگسلد زنجیر را  
 چون کمان در بازو آرد سر و قد سیم تن  
 آرزویم می کند کاماچ باشم تیر را  
 می رود تا در کند افتد به پای خویشتن  
 گریز آن دست و کمان چشم او فتد نخچیر را  
 کس ندیدست آدمیزاد از تو شیرین تر سخن  
 شکر از پستان مادر خورده ای یا شیر را  
 روز بازار جوانی پنج روزی بیش نیست  
 نقد را باش ای پسر کافت بود تأخیر را  
 ای که گفتی دیده از دیدار بترویان بدوز  
 هر چه گویی چاره دانه کرد جز تقدیر را  
 زهد پیدا کفر پنهان، بود چندین روزگار  
 پرده از سر بر گرفتیم آن همه تزویر را  
 سعادتیا در پای جانان گر به خدمت سر نهی  
 همچنان عذرت ببااید خواستن تقصیر را



**برای کنترل خشم و عصبانیت چه کنیم؟**  
 چیز بدی نیست. این حالت روانی آن قدر مفید است که می تواند در زمان هایی که خطری تهدیدمان می کند، از آسیب دیدن یا حتی مرگ نجات مان بدهد.  
 وی افزود: خشم اگر به موقع و در صورت اتفاق بیفتد خیلی هم کمک کننده است. اما یک فرد گاهی به دلیل مشکلات پی در پی و شرایط سخت زندگی، یا به دنبال ماجرا و جود دارد یا خیر؛ ما می توانیم با تمرین و آگاهی پیدا کردن از پس این ماجرا بر بیاییم.  
 وی عنوان کرد: اما دقت کنید که یک شبه هم نمی توانیم این تغییرات را در خودمان ایجاد کنیم چون مثل ایجاد هر تغییر دیگری نیاز به زمان و تمرین دارد.  
 محقق توضیح داد: اول از این حرف بزنیم که اصلاً ما حق داریم عصبانی شویم یا لازم هست همیشه این احساس را سرکوب کنیم. آشفتگی و عصبانیت به نفعه



**آموزش آشپزی**  
**چلو گوشت درباری**

مواد لازم:  
 گوشت ران ۴۰۰ گرم  
 رب ۲ قاشق غذاخوری  
 کوه ۲۵ گرم  
 هویج ۱ عدد متوسط  
 فلفل دلمه ای ۱/۲ فلفل  
 چوب دارچین ۲ عدد  
 سیر ۳ حبه  
 زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری  
 پیاز ۱ عدد  
 نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

طرز تهیه:  
 پیاز را به صورت نگینی خرد کنید و کنار بگذارید. سیر را خرد کنید و کنار بگذارید. فلفل دلمه را با برش های

باریک خرد کنید.  
 هویج را در سایز بزرگ خرد کنید. گوشت ها را خرد کنید. مقداری روغن درون قابلمه ریخته و پیازهای خرد شده را درون آن ریخته و روی شعله با حرارت کم قرار دهید و بعد از چند دقیقه هویج های خرد شده را اضافه کنید. سپس گوشت های خرد شده را اضافه کنید و شعله را کمی بیشتر کنید و مقداری هم بزنید و منتظر بماند گوشت ها به مانند تصویر زیر رنگ عوض کنند. وقتی رنگ گوشت ها تغییر کرد فلفل دلمه ای را اضافه کنید و مقداری مواد را جایجا کنید تا به خوبی تفت داده شود و سپس سیرهای خرد شده را اضافه کنید و دوباره تفت دهید. سپس ۲ عدد چوب دارچین را اضافه کنید و سپس فلفل سیاه را اضافه کنید و بعد از آن زعفران دم کرده را اضافه کنید و شعله را کم کنید تا به خوبی بپزد. تا به ای روای شعله قرار می دهیم و کره را اضافه می کنیم و سپس مقداری فلفل سیاه و ۲ قاشق رب را اضافه

Canada Management College  
 Academic Educational Services and Business Consulting

## Global Job Market: Opportunities and Challenges

**کالج مدیریت کانادا برگزار می کند:**  
 وبینار بازار کار جهانی، فرصت ها و چالش ها  
 با نگاهی اصولی به کار و زندگی در کانادا

ارایه CERTIFICATE رسمی از کالج  
 ثبت نام رایگان برای عموم علاقمندان  
 پاسخگویی سوالات پس از وبینار  
 ارایه راهکارهای حرفه ای به فارسی

برای ثبت نام اسکن کنید

+1 647 720 2928  
 +1 647 800 4773  
 Contact@camacollege.ca  
 www.camacollege.ca  
 CANADA, Ontario

# 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

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

تدوین های