

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۵ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۲ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۴ - اذان مغرب: ۱۸:۲۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
☀️	☁️	☁️	☁️	☁️	☁️	☁️	☁️
▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۳۱	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۷
▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۹	▼ ۱۴	▼ ۱۹	▼ ۱۷

سبک زندگی

## درمان تمام شلوغی های ذهن با کمترین زحمت

آشفتهی ذهن و نداشتن تمرکز مشکل اکثریت افراد می باشد و درمان شلوغی ذهن و راه های رهایی از آن با کمترین زحمت امکان پذیر می باشد. **شلوغی های ذهنی خود را یادداشت کنید** نیازی نیست که همه چیز را در مغز خود نگهدارید. می توانید چیزی را برای تخلیه آن ها انتخاب کنید. این می تواند یک ابزار آنلاین، یک برنامه یا حتی کاغذ یادداشت باشد. شما می توانید هر آنچه در ذهنتان می گذرد از جمله قرار های ملاقات، شماره تلفن ها، ایده های مربوط به پروژه های کاری و ... را در این ابزارها یادداشت یا ذخیره کنید. **گذشته را رها کنید** شلوغی ذهنی اغلب مربوط به گذشته است. بیشتر افراد تمام مشغولی های ذهنی خود در گذشته را نگه می دارند، این مشغولی ها به اشتباهاتی که مرتکب شده اند، فرصت هایی که از دست داده اند، از افرادی که صدمه دیده اند، گلایه های گذشته و ... مرتبط می شود. بنابراین وقت بگذارید و مشغولی های ذهنی خود را مرور کنید و خاطراتی از گذشته را که برایتان فایده ای ندارند و فقط زندگی فعلی شما را بهم می ریزند کنار بگذارید. اطلاعات زیاد می توانند مغز را پر و مسدود کنند. این شامل اطلاعاتی است که هر روز با خواندن روزنامه ها، ویلاک ها، مجلات، تماشای تلویزیون، شرکت در شبکه های اجتماعی، و یگر دی با تلفن هوشمند و ... دریافت می کنید. با انجام موارد زیر میزان اطلاعاتی که به زندگی شما وارد می شود را محدود کنید و در مغز خود فضای ایجاد کنید: برای مدت زمانی که می خواهید در سایت ها، رسانه های اجتماعی یا مرور اینترنت بگذارید محدودیتی تعیین کنید. عضویت در هر ویلاک و اشتراک مجله ای که به

روزنامه اقتصاد کیش  
WhatsApp group



## با کانال واتساپ روزنامه اقتصاد کیش همراه باشید

WhatsApp

## اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز: موسسه رسانه ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش  
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق 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 - ۴۴۴۲۹۶۶۹ (۰۷۳)  
فکس: ۴۴۴۲۹۶۶۸  
امور آکشی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com  
eghtesad-kish.ir

دوشنبه ۲۷ اسفند ۱۴۰۳، ۱۶ رمضان ۱۴۴۴، ۱۷ مارچ ۲۰۲۵، شماره ۴۶۸۱ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

دعای روز شانزدهم ماه رمضان:

«اللَّهُمَّ وَفَّقْنِي فِيهِ لِمُؤَافَقَةِ الْإِبْرَارِ وَجَنَّبْنِي فِيهِ مِرَافَقَةَ الْإِشْرَارِ وَأَوْنِي فِيهِ بِرَحْمَتِكَ أَلِي [فی] دَارِ الْقَرَارِ بِالْهَيْئَةِ يَا إِلَهَ الْعَالَمِينَ.»

خدایا مرا در این ماه به همراهی و همسویی با نیکان توفیق ده، و از هم نشینی با بدان دور مدار و به حق رحمتت به خانه آرامش جایم ده، و به پرستیدگی ات ای پرستیده جهانیان.

### مولانا

دیدم سحر آن شاه را بر شاهراه هل اتی  
در خواب غفلت بی خبر زو بوالعلی و بوالعلا  
زان می که در سر دهم من ساغری برداشتم  
در پیش او می داشتم گفتم که ای شاه الصلا  
گفتا چیست این ای فلان گفتم که خون عاشقان  
جوشیده و صافی چو جان بر آتش عشق و ولا  
گفتا چو تو نوشیده ای در دیگ جان جوشیده ای  
از جان و دل نوشش کنم ای باغ اسرار خدا  
آن دلبر سر مست من بستد قلع از دست من  
اندر کشیدش همچو جان کان بود جان را جان فرا  
از جان گذشته صد درج هم در طرب هم در فرج  
می کرد اشارت آسمان کای چشم بد دور از شما

### جمالات ناب از کتاب های ناب

پرواز با خورشید - سیده صغری جوادی قوزلو  
فردا همه جمع شدند تا نوزاد نورسیده را ببینند، بچه را که آوردند همه برای نام نهادن او بالا گرفت. جواد گفت: «می دونم که پدرش خواسته اسمش را کیوان بناریم اما دیشب شب ولادت حضرت امام حسین (ع) بود. آگه راضی هستین اسمش را حسین بناریم.» آن ها نگاهی به هم کردند و با سکوت، حرفش را تأیید کردند. بچه را دست جواد دادند تا نامش را در گوشش زمزمه کند. او آنان و اقامه را خواند و وقتی نام حسین را گفت غم و اندوهی وجودش را فرا گرفت. عا لیه گفت: «چیزی شده؟» گفت: «نه من بانام حسین همیشه به یاد کربلا و شهادت مظلومانه اش می افتم، به لحظه دلم گرفت. ان شاه الله پسر ت از بیرون راستیش باشه.»

### کاریکاتور



### عکس روز



\* عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۳۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید \*

منصور امیریان - بازسازی آلاچیق های ساحلی

## آموزش آشپزی کوکوی بادام زمینی عسلی



طرز تهیه:  
با همزن دستی ۱۰۰ گرم کره و شکر قهوه ای و ۲۵ گرم عسل و کره بادام زمینی را هم بزیند حدود ۲ دقیقه. تخم مرغ و گلاب با عصاره وانیل را اضافه کنید آرد و جوش شیرین و نمک را اضافه کنید و در حد یکدست شدن مخلوط کنید به اندازه یک قاشق غذاخوری از خمیر را در دست گرد کنید و در سینی فر که کاغذ روغنی انداخته اید با فاصله از هم بچینید و به مدت ۱۰ دقیقه در فر ۱۸۰ درجه که از قبل گرم کرده اید بپزید. پس از پخت کوکی ها را روی توری سیمی بگذارید تا کمی خنک بشوند، پس از خنک شدن بقیه عسل را با مابقی کره با کمی نمک روی حرارت متوسط بگذارید مدام هم بزیند تا بجوشد حرارت را کم کنید ۱۰ دقیقه

- مواد لازم:
- عسل ۱۷۵ گرم
  - بادام زمینی تست شده ۵۰ گرم
  - کره بادام زمینی ۱۳۰ گرم
  - کره ۱۵۰ گرم
  - شکر قهوه ای ۵۰ گرم
  - تخم مرغ ۲ عدد
  - گلاب ۱ قاشق غذاخوری
  - آرد ۱۸۰ گرم
  - جوش شیرین ۱/۲ قاشق چایخوری
  - نمک ۱/۴ قاشق چایخوری

## PC-Kish

عرضه کننده انواع کامپیوتر، لپ تاپ  
ماشین های اداری و لوازم جانبی  
تعمیرات سخت افزار نرم افزار و شبکه

۰۹۳۷۴۲۴۵۸۳۸

آدرس: دیپلمات مال صفین، طبقه سوم، پلاک ۴

## دستگاه تصفیه آب خانگی برند جاماسب

مشترک ایران و تایوان (Made in k.f.z)  
تولید جزیره کیش

قیمت ۲۱۰ در هم امارات

۰۷۶۴۴۴۷۳۱۱۶  
۰۹۳۶۱۷۳۴۶۷۹ اربابی

بهشت خانواده جزیره زیبای کیش. درخت سبز، صنعت دوم، مجتمع تولیدی ارم یا نسیم صنعت کیش  
داخل بازار، طبقه اول، واحد ۱۱۶

## گروه بین المللی ویراسگال

ویراسگال  
VIRA SEGAL INTERNATIONAL GROUP  
به مدیریت: علی ابراهیمی معینی

جزیره کیش، برج صدف، شماره ۴۰۴  
۰۰۹۷۱۵۲۳۳۸۹۹۰۹ - ۰۹۱۲۵۰۱۱۳۷۲

# اقتصاد کیش

## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹