

# 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  
کستور توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۳)  
فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com  
eghtesad-kish.ir

## دکتر مریم آقایی

جراح - دندانپزشک نظام پزشکی ۱۲۹۹۴۱  
درمان ریشه، ایمپلنت، ترمیمی، لمینیت و زیبایی  
پروتز متحرک و ثابت

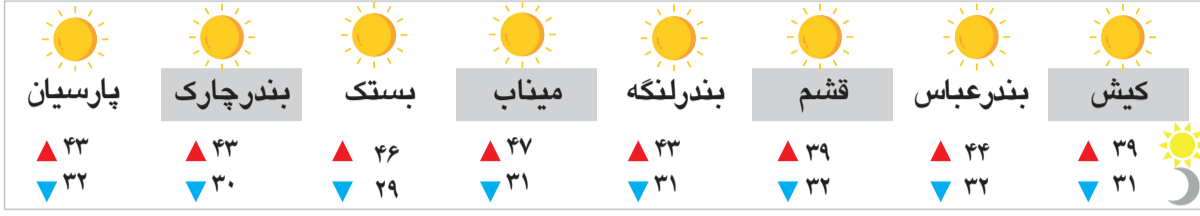
کلینیک دندانپزشکی دکتر آقایی

۰۷۶۴۴۴۸۱۱۶۰ - ۰۹۱۷۳۹۷۶۸۲۲

کیش، خیابان رودکی، رویامال  
طبقه دوم، لاین B، واحد ۲۰۶




اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۳ - طلوع آفتاب: ۵:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۰ - اذان مغرب: ۱۹:۰۹



شنبه ۲ تیر ۱۴۰۳، ۱۵ ذی الحجه ۱۴۴۵، ۲۲ ژوئن ۲۰۲۴، شماره ۴۴۹۲ (۱۸۷۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

زندگی بسیار جالب است، در نهایت برخی از بزرگترین دردهای شما تبدیل به بزرگترین نقاط قوت شما می شوند.

**درو بریمور**

### کاریکاتور



فریدون مشیری

بوی باران بوی سبزه بوی خاک  
شاخه های شسته باران خورده پاک  
آسمان آبی و ابر سپید پر گهای سبز بید  
عطر نرگس رقص باد  
نغمه شوق پرستو های شاد  
خلوت گرم کبوترهای مست  
نرم نرمک می رسد اینک بهار  
خوش به حال روزگار  
خوش به حال چشمه ها و دشت ها  
خوش به حال دانه ها و سبزه ها  
خوش به حال غنچه های نیمه باز  
خوش به حال دختر میخک که می خندد به ناز  
خوش به حال جام لبریز از شراب  
خوش به حال آفتاب

جملات ناب از کتاب های ناب

دیر کردی ما شام را خوردیم - رسول یونان  
حرف ها از جنس آب اند، یک جان بند نمی شوند، هر طور  
شده جاری می شوند و به جایی که باید برسند می روند.  
ما فکر می کنیم حرف ها که از دهان ما بیرون می آیند در  
گوشه های می شوند، اما این طور نیست، آنها از گوش ها وارد  
مغزها می شوند و چرخ می خورند و دوباره از دهان ما بیرون  
می زنند، وقتی حرف می زنی باید مراقب باشی از انصاف  
و عدالت دور نشوی چون حرف ها هنگام عبور از لابه لای  
دندان ها نیز می شنوند و زخمی می کنند و باعث می شوند  
تلخی ها و کدورت ها تادم پنجره ها جلو بیایند.  
«صمیمی گفتم بود با کسی کاری نداشته باشد تا کسی هم  
مراحم او نشود، تن به گفت و گو نمی داد، در دنیای خودش  
زندگی می کرد، با این همه، آدم های فضول دست بردار  
نبودند، گاه و بی گاه متلک بارش می کردند که زبانش را  
گره خورده اند.»

### سبک زندگی

## داشتن زندگی شاد با چند راهکار ساده

بهرتر زندگی سالم و شاد یک رویای دست نیافتنی نیست بلکه راه های آسانی برای رسیدن به آن وجود دارد که در این مطلب به برخی از آن ها پرداخته می شود:

**سیگار را ترک کنید**

اگر برای بهبود سلامت فرد و کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن بتوان کاری کرد، این است که او از مصرف دخانیات در تمام اشکال آن اجتناب کند.

**خواب خوب**

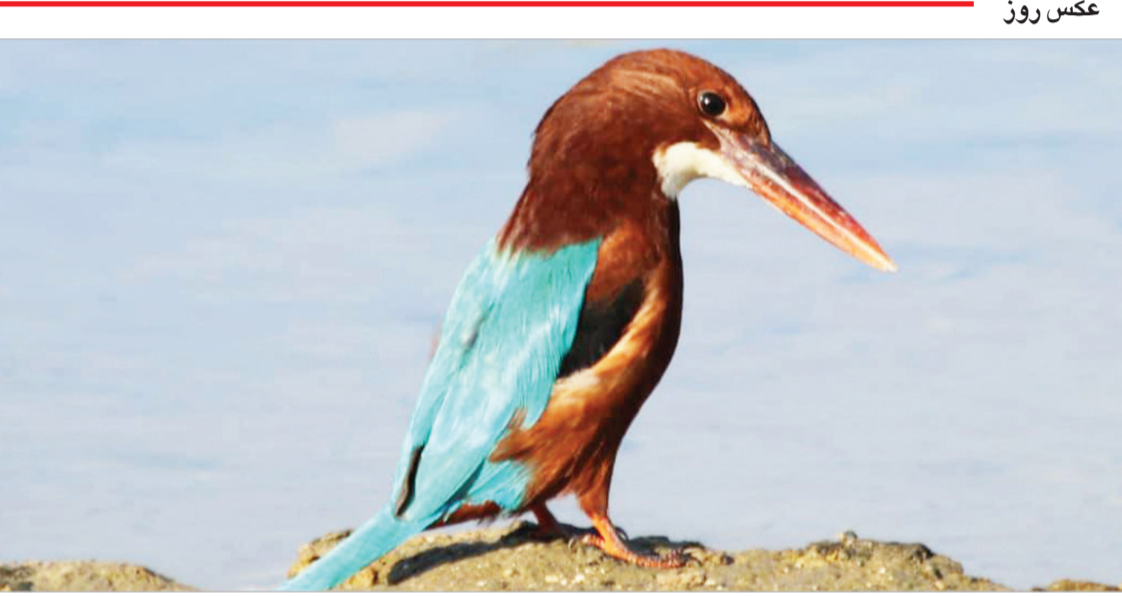
زمانی که خسته هستید، احساس راحتی و شادی سخت است، بنابراین داشتن یک خواب خوب شبانه برای سلامتی شما حیاتی است، مطمئن شدن از خواب کافی و سالم یکی از بهترین راه ها برای داشتن احساس

بهرتر زندگی سالم تر است.  
برای پیشگیری از بروز بیماری ها در وهله اول است. جدی گرفتن مسئله پیشگیری برای یک زندگی شاد و سالم ضروری است، بنابراین باید مراقب انجام بررسی های مربوط به سن، واکسیناسیون های توصیه شده و سایر اقدامات پیشگیرانه بود.

**کینه توڑ نباشید**

وقتی کسی کینه دارد، بیشتر از آنکه به طرف مقابل آسیب بزند، به خودش آسیب می رساند. جدای از اینکه شما محق هستید یا نه، رها کردن کینه های قدیمی برای سلامت روان و رفاه عاطفی شما مفید خواهد بود.

### عکس روز



عکس از: استاد کیومرث صیاد

### آموزش آشپزی

## بورانی هویج (ارومیه ای)

مواد لازم:

هویج نیم کیلو گرم  
پیاز (برای پیاز داغ): ۱ عدد بزرگ  
برنج: ۱ لیوان فرانسوی دسته دار  
لیه: ۱ لیوان فرانسوی دسته دار  
سیر: ۴ حبه متوسط  
آب جوش: ۳ لیوان فرانسوی دسته دار  
جعفری تازه ساطوری خرد شده: ۱ لیوان  
فرانسوی دسته دار  
نعنا تازه و ساطوری خرد شده: ۱ قاشق  
غذائوری  
روغن مایع: به مقدار لازم  
نمک، فلفل سیاه، فلفل قرمز و زردچوبه:  
به مقدار لازم  
گوچه فرنگی: ۱ عدد

رب گوچه فرنگی: ۱ قاشق غذائوری  
عصاره مرغ یا گوشت: ۱ عدد  
ماست (ترجیحا خامه ای یا چکیده): به  
مقدار کافی  
کره: به مقدار دلخواه

**طرز تهیه:**

لیه ها را بخیسانید و بپزید. برنج را هم بشوید و در مقداری آب و نمک بپزید.  
پیازهای خرد شده را به تابه با روغن داغ اضافه کنید و اجازه دهید کاملا سبک و طلایی شوند. در چند ثانیه آخر، مقدار کمی زردچوبه اضافه کنید. هویج رنده شده را هم به تابه اضافه کنید. هر ۵ دقیقه یکبار این ترکیب را هم بزنید.

تا هویج کاملا پخته و نرم و تفت دیده شود. لیه های پخته شده را به همراه رب گوچه فرنگی، فلفل سیاه و قرمز و دیگر ادویه های دلخواه به تابه اضافه کنید. مواد را با هم تفت دهید تا طعم خامی لیه و رب گوچه برطرف شود. این کار را تا زمانی ادامه دهید که رب گوچه فرنگی رنگ باز کند. حالا به اندازه ۳ لیوان دسته دار فرانسوی آب جوش را به تابه اضافه کنید. درب تابه را ببندید تا لیه و هویج و پیازهای سرخ شده همراه با رب و ادویه ها بپزند و طعم یکدیگر را بگیرند. پس از گذشت ۱۰ دقیقه، برنج را هم همراه با عصاره مرغ یا عصاره گوشت آماده به محتویات قابلمه اضافه کنید. همه مواد را هم بزنید تا کاملا با هم ترکیب شوند. مدتی صبر کنید تا آب تابه دوباره هویج شما آماده شود.

## دست باخ Kitchen Matbakh

انواع غذاهای ایرانی

برای حفظ طعم و اصالت غذای ایرانی مجموعه مطبخ راه اندازی کردیم تا خیال شما را از جهت کیفیت و طعم غذای اصیل ایرانی راحت کنیم و عطر و طعم غذاهای قدیمی خانگی برایتان زنده کنیم و شما را به خاطرات خوش ببریم

مجموعه مطبخ آماده همکاری با تمامی ارگان ها و شرکت ها و مجالس شما می باشد

ارسال رایگان به سراسر جزیره زیبای کیش

آدرس: فاز ۷ صدف - بازارچه سلطانیه - غرفه ۹ (دور پاساژ)  
تلفن جهت سفارش: ۰۹۳۴۷۶۹۰۹۲۶



## جشنواره بزرگ جیکو جیکو

عید فطر تا عید قربان

هر ۵۰۰/۰۰ تومان یک امتیاز ۲۰۰۰ میلیون ریالی جایزه

تمديد شد تا ۱۲ تیر فرصت باقیست

بندرلنگه - روبروی سازمان تامین اجتماعی - هایپر مارکت جیکو جیکو  
۰۷۶-۴۴۴۴۳۳۳۳  
@ChikoChikoHM



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

