

# 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  
 کسب و کار: جزیره کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۹۸  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱  
 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

یکشنبه ۳۱ تیر ۱۴۰۳، ۱۵ محرم ۱۴۴۶، ۲۱ جولای ۲۰۲۴، شماره ۴۵۱۲ (۱۸۹۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۱	▲ ۴۱	▲ ۴۳	▲ ۴۱	▲ ۴۳
▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱

**سخن‌بزرگان**  
**اندیشیدن به پایان هر چیز، شیرینی حضورش را تلخ می‌کند.**  
**بگذار پایان غافلگیرت کند، درست مانند آغاز.**  
**پابلوپیکاسو**

**سبک زندگی**  
**راهکارهایی برای مقابله با افسردگی پس از اتمام کار**

یک روانشناس بالینی گفت: با تکنیک‌های عملی و موثر برای بازسازی انرژی، تحلیل عملکرد، و افزایش انگیزه آشنا شوید تا بتوانید با چالش‌های روانی مقابله کنید.

آسوده فراهانی روانشناس بالینی اظهار کرد: افسردگی پس از اتمام کار، خصوصاً اگر کار به پایان نرسیده باشد یا نتایج مورد انتظار نداشته باشد، می‌تواند امری رایج باشد.

او ادامه داد: بعد از اتمام کار، استراحت کنید و به خودتان زمان بدهید تا انرژی‌تان بازسازی شود. خواب کافی و تغذیه مناسب نیز بسیار مهم است. تحلیل کنید که چه چیزهایی خوب پیش رفته و چه

چیزهایی نیاز به بهبود دارند. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا از اشتباهات خود درس بگیرید و در آینده بهتر عمل کنید.

اهداف بزرگ را به اهداف کوچک‌تر تقسیم کنید و سعی کنید به تدریج به آنها دست یابید. این کار می‌تواند از فشار و استرس کاسته و انگیزه شما را افزایش دهد. فعالیت بدنی می‌تواند سطح هورمون‌های خوشایند در مغز را افزایش دهد و احساس بهتری به شما بدهد. حتی یک پیاده‌روی کوتاه نیز می‌تواند مفید باشد.

با دوستان، خانواده یا مشاور صحبت کنید. بیان احساسات می‌تواند از فشارهای روانی کم کند و

**کاریکاتور**

**سیف فرغانی**

ای که نام اشونده باشی خسرو پرویز را  
 رو سفر کن تا ببینی خسرو تیریز را  
 بی گمان عاشق شدی شیرین پرو فرهاد وار  
 گر بدی از لطف و حسن آن مملکت پرویز را  
 آفرین بر مادر کیتی و بر طبعش که او  
 نام خسرو کرد این شیرین شور انگیز را  
 لایق این مرتبه شیرین تواند بود و پس  
 گو شکر چین در خور ست این لعل شکر ریز را  
 هر شبی از پرو خود شمع بر بالین نهاد  
 آفتاب روی او مر صبح بیگه خیز را  
 غایبه ارزان شود هر که که مشک افشان کند  
 بر تن همچون حریر آن شعر عنبر بیز را  
 چشم بیمارش چوین پرویز ریزد خون خلق  
 تن درستی کی بود بیمار بی پرویز را  
 نزد مستان شراب عشق او تیره است آب  
 یال میگون او صهای درد آمیز را  
 سیف فرغانی مدام از فتنه حشمتش بود  
 منتظر همچون شهیدان روز رستاخیز را

**عکس روز**

**عکس از: اشرف زابلی - کیشوند**

**آموزش آشپزی**  
**ترشی انبه**  
**به بهانه روز جهانی انبه**

**مواد لازم:**

انبه زرد	۲ عدد
روغن زیتون	نصف پیمانه
سیر	۶ حبه
سرکه	۱ پیمانه
سیاه‌دانه	۱ قاشق غذاخوری
تخم‌گشنیز	۱ قاشق غذاخوری
فلفل سیاه	۱ قاشق چایخوری
فلفل قرمز	۱ قاشق چایخوری

**طرز تهیه:**

برای تهیه ترشی انبه بندری ابتدا یک تابه مناسب روی حرارت ملایم قرار می‌دهیم، سپس تخم گشنیز را به همراه سیاه‌دانه، فلفل قرمز و فلفل سیاه به تابه اضافه می‌کنیم و چند دقیقه‌ای می‌دهیم تا عطر ادویه‌ها بلند شود.

پس از اینکه بو دادن ادویه‌ها به پایان رسید، صبر می‌کنیم تا خنک شوند، سپس ادویه‌ها را داخل آسیاب می‌ریزیم و پودر می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. در ادامه انبه‌ها را با دقت پوست می‌گیریم، سپس آنها را از وسط نصف می‌کنیم.

در این مرحله هسته‌های انبه را خارج می‌کنیم، سپس انبه‌ها را به صورت حبه‌ای خرد می‌کنیم. در روشی دیگر می‌توانیم انبه‌ها را به صورت پوره در بیابوریم که سلیقه‌ای می‌باشد و می‌توانید به سلیقه خود روش خرد کردن انبه را انتخاب کنید.

پس از خرد کردن انبه پوست سیرها را می‌گیریم و آنها را با گوشت‌کوب له می‌کنیم، در ادامه یک شیشه مناسب انتخاب می‌کنیم و آنرا پس از شستشو به خوبی خشک می‌کنیم، سپس مقداری از انبه‌های خرد شده داخل شیشه می‌ریزیم.

حالا روی انبه‌ها کمی ادویه پودر شده و سیر له شده می‌ریزیم و به همین ترتیب به صورت لایه‌ای مواد را

**گروه هتل‌های تاپ تورز**

**TOPTOURS Group**  
**تاپ تورز**

هتل پرن کوروش  
 هتل ویدا

KOUROUSH HOTEL

www.ttgroup.ir @Toptours\_Group 021-8586

**آرین کیش**  
**Arian Kish**

**مجری نقاشی ساختمان**

با مدیریت: کامران بابایی  
 با ۳۵ سال سابقه فعالیت مستمر در کیش

قابل توجه پروژه‌ها  
 بازسازی ساختمان  
 منازل - ادارات

دکوراتیو  
 پلاستیک  
 سان مارکو  
 روغنی

۰۹۳۴۷۶۹۴۳۱۸ - ۰۹۳۰۷۶۹۵۰۱۸

**S3 KISHNOUSH**

**تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه R.O (اسمز معکوس) استریل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی و با گالین پر کن تمام اتوماتیک با مرحله استرلین دارای پروانه بهره‌برداری و بهداشت تایید شده سیستم توسط WHO**

شرکت تولیدی و بخش آب معدنی

جزیره کیش - منطقه صنعتی درخت سبز - خیابان سوم - شماره ۸ - تلفن کارخانه: ۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱ - فکس: ۴۴۴۷۳۴۲۰

**نهشت افزار هانی**

تحويل در محل ویژه ادارات

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