

# 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  
 کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)  
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۰۱  
 eghtesadkish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

## شاورما سوری (عربی)

shawarma

جزیره کیش / صیفین قدیم  
 روبه روی خانه بومیان  
 ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱



شنبه ۶ مرداد ۱۴۰۳، ۲۱ محرم ۱۴۴۶، ۲۷ جولای ۲۰۲۴، شماره ۴۵۱۶ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۵۳ - طلوع آفتاب: ۵:۱۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۴ - اذان مغرب: ۱۹:۰۲

**سخن بزرگان**  
 اگر می‌خواهید شجاعان را بیابید، کسانی را جستجو کنید که قادر به بخشودن هستند  
 و اگر می‌خواهید قهرمانان را بیابید، کسانی را بجوید که قادرند در مقابل نفرت عشق بورزند.  
**بهاکاوالدیکتا**

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۴۰	▲ ۳۷	▲ ۲۲	▲ ۴۱	▲ ۴۵	▲ ۴۲	▲ ۴۴
▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۳	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۳۲

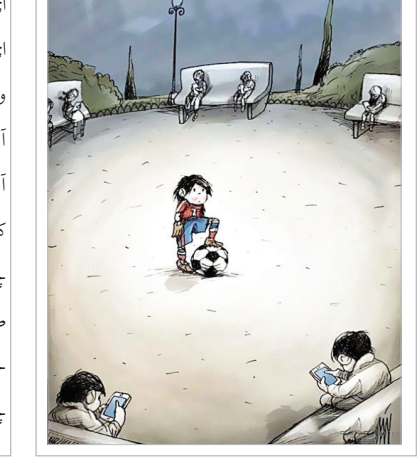
### جملات ناب از کتاب‌های ناب

«تابستان گند و زنون - دی.بی. سی. پیر»  
 بیرون، به اندازه یک جنگل ابروی خورشید را گرفته است.  
 بوی سگ خیس، آینه همیشه قبل از توفان تو هوایم پیچید.  
 به مشام می‌آورد، ابرها رعد و برق بی صدا آروغ می‌زنند.  
 ابرهای سرنوشت، به زبان بی‌زبانی می‌گویند از شهر بزن به  
 چاک، برو دیدن مادر بزرگی، کسی تا سروصداها بخوابد، تا  
 حقیقت روشن شود، جنس‌هایی را که تو خانه گذاشتی سر به  
 نیست کن، بعد هم بزن به جاده.  
 کاپوت مرگوری قرصه بهم برق می‌زند، عکس ساختمان‌های  
 محکم مارتیریس رویش می‌لرزد و جک تلمبه‌های نفتی  
 خیابان گوری رویش پیدا و ناپیدا می‌شوند، آره، تو مارتیریس  
 نفت، خرگوش صحرائی و گوری از سروکولت بالا می‌روند.  
 یک زمانی دومین شش‌پا خشن نکراس، بعد از لولینگ ۳۴  
 بود، هر کی تو لولینگ کتک خورده باید سینه‌خیز به این‌جا  
 کوچ کرده باشی.

### سنایی

ای همه خوبی در آغوش شما  
 قبله جان‌ها پر و دوش شما  
 ای تماشگاه عقل نور پاش  
 در میان لعل خاموش شما  
 وی امانت جای چرخ سبز پوش  
 بر کران چشمه نوش شما  
 آهوان در بزم شیران در شکار  
 بنده آن خواب خرگوش شما  
 آب مشک و باد عنبر برد پاک  
 بوی شمشاد قصب پوش شما  
 کار ما کردست در هم چون زره  
 جوشن مشکین پر جوش شما  
 چندمان چون چشم خود خواهید مست  
 ای به بی‌هوشی همه هوش شما  
 صد چو او در عاشقیها باشدی  
 همچو او حیران و مدهوش شما  
 حلقه چون دارند بر چشمش جهان  
 ای سنایی حلقه در گوش شما  
 چون سنایی عاشقی تا کی بود  
 با چنین یاری فراموش شما

### کاریکاتور



### عکس روز



عکس از: استاد کیو مرث صیاد

### سبک زندگی

**روش‌های توقف افکار منفی تکراری**  
 منفی، آگاهی از آن‌ها است. شناخت افکار و درک  
 اینکه چگونه آن‌ها بر روی رفتار و احساسات ما تأثیر  
 می‌گذرانند، اهمیت زیادی دارد.  
**تکنیک‌های مدیریت استرس**  
 افکار منفی معمولاً با استرس مرتبط هستند. تمرین  
 تکنیک‌های مدیریت استرس مانند مراقبه، تنفس  
 عمیق، یوگا و ماساژ می‌تواند به کاهش تأثیر این افکار  
 کمک کند.  
**تغییر الگوی فکری**  
 با توجه به اینکه افکار منفی معمولاً به تنهایی ایجاد  
 می‌شوند، تلاش برای تغییر الگوی فکری و جایگزینی  
 آن‌ها با افکار مثبت و سازنده می‌تواند مفید باشد.  
**تغییر سبک زندگی**  
 تغییر در سبک زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا  
 افکار منفی تکراری را متوقف کنید. این شامل تغییر در  
 روزه‌ها، تغذیه، ورزش روزانه، شروع یک هواپیمایی فعالیت، و تغییر در الگوی خواب  
 می‌شود. این تغییرات می‌تواند به ترمیم عادات منفی  
 کمک کند.

### آموزش آشپزی

**شنیسل روسی**

مواد لازم:

- سینه مرغ متصل به کتف ۲ عدد
- پنیر پیتزا ورقه‌ای ۴ عدد
- کره گیاهی ۲۵ گرم
- گشنیز خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
- آرد سوخاری و آرد زعفرانی به میزان لازم
- تخم مرغ ۲ عدد
- خامه ۱ قاشق غذاخوری
- آبیمو به میزان لازم
- نمک و فلفل به میزان لازم

**طرز تهیه:**  
 ابتدا مرغ را از وسط برش بزنید. (طوری که از هم جدا  
 نشود) و با بیفتک کمی بکوبید تا نازک و پهن شود،  
 سپس با نمک و آبیمو مزه‌دار کنید.  
 بین دو تکه ۲ ورق پنیر قرار داده و روی آن نیمی از کره  
 و گشنیز خرد شده بریزید و مرغ را ببندید. آرد سوخاری  
 و آرد زعفرانی را در ظرفی بریزید و مخلوط کنید. در  
 ظرف دیگر تخم مرغ، نمک و خامه را مخلوط نمایید  
 و کنار بگذارید.  
 روغن را داخل تابه‌ای بریزید و روی حرارت قرار  
 دهید تا داغ شود، سپس مرغ‌ها را ابتدا در مخلوط آرد  
 سوخاری و آرد زعفرانی بغلطانید  
 و سپس آن را در مخلوط تخم مرغ فرو کرده و دوباره

**کاشی و سرامیک**  
**بالکانو**  
 نصب کاشی و سرامیک  
 با کیفیت عالی و سریعترین زمان  
 قابل توجه پروژه‌های بزرگ  
 «بازسازی و مرده کاری منازل»  
 رضا پورمند ۰۹۳۶۸۲۳۱۸۹۴

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

**تداوم جریان زندگی**  
**با صرفه جویی در برق**  
 سازمان منطقه آزاد کیش