

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: ۴۴۴۲۹۶۹ - ۴۴۴۲۹۶۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۰۱
 eghtesadkish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

شاورما لبنانی (عربی)

قیس

جزیره کیش / صفین قدیم
 روبه روی خانه بومیان
 ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

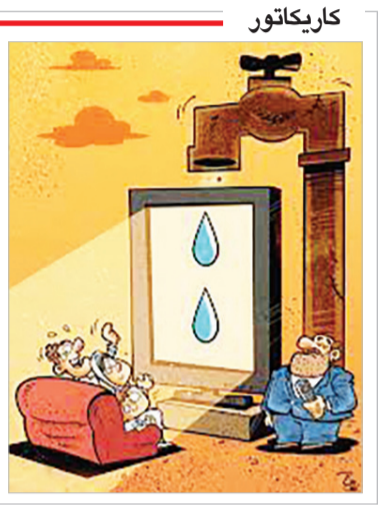


دوشنبه ۳۰ مهر ۱۴۰۳، ۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۶، ۲۱ اکتبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۷۲ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

سخن‌بزرگان
 اگر چیزی که در زندگی تجربه می‌کنید، سبب ناراحتی شما می‌شود، باید بدانید که شما خالق آن چیز هستید و اگر نه در موضع قربانی قرار نمی‌گرفتید. چرا منتظر هستید دنیا آن را تغییر دهد، وقتی خود شما خالق دنیا هستید؟
دیباک‌چوپرا

جملات ناب از کتاب‌های ناب
 فینیلی داتاوان کلکش رامی کند - آل کاسیمانو
 در داستان‌ها همیشه از پرده حمام استفاده می‌کنند، یک پلیس رده بالا صحنه جرم را بررسی می‌کند، مدارک را پیدا می‌کند و بلافاصله متوجه می‌شود که پرده حمام غیب شده است، چون مردم همیشه از پرده حمام استفاده می‌کنند، به پرده حمام نیاز دارند، اگر شماقتلی انجام دهید و پرده حمام نداشته باشید، بهتر است با پلیس تماس بگیرید و منتظر دستبند زدن به دستانتان باشید. به همین دلیل بود که تصمیم گرفتم جسد هریس را در بهترین رومیزی‌های ابریشمی ام بیچم. عمه بزرگم، عمه فلورنس، این رومیزی‌ها را هشت سال پیش به عنوان هدیه از دواجم با استیون، به من داد و پیش از این از آنها استفاده نکرده بودم. از آنجا که شش ماه پیش وسایل اتاق غذاخوری‌ام را فروخته بودم تا هزینه‌های ون را بپردازم، مطمئن بودم اگر پلیسی خانه مرا بررسی می‌کرد، متوجه ناپدید شدن رومیزی‌هایم نمی‌شد.

سعدی
 گر ماه من برافکند از رخ نقاب را
 برقع فروهد به جمال آفتاب را
 گویی دو چشم جادوی عابد فریب او
 بر چشم من به سحر بستند خواب را
 اول نظر ز دست برفتم عتاق عقل
 و آن را که عقل رفت چه داند صواب را
 گفتم مگر به وصل رهایی بود ز عشق
 بی حاصل است خوردن مستسقی آب را
 دعوی درست نیست گر از دست نازنین
 چون شربت شکر نخوری زهر ناب را
 عشق آدمیت است گر این ذوق در تو نیست
 همش کتی به خوردن و خفتن دوآب را
 آتش بیار و خرمن ازادگان بسوز
 تا پادشاه خراج نخواهد خراب را
 قوم از شراب مست و ز منظور بی نصیب
 من مست از او چنان که نخواهم شراب را
 سعدی نگفتمت که مر و در کمند عشق
 تیر نظر بیفکند افراسیاب را



عکس روز اشرف زابلی - کیشوند

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۵	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۷
▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۴	▼ ۲۶	▼ ۱۹	▼ ۲۴	▼ ۲۶

سبک زندگی

داشتن زندگی شاد با ۹ راهکار ساده
 شده و سایر اقدامات پیشگیرانه بود.
 ۴- کینه توز نباشید
 وقتی کسی کینه دارد، بیشتر از آنکه به طرف مقابل آسیب بزند، به خودش آسیب می‌رساند. جدای از اینکه شما محق هستید یا نه، رها کردن کینه‌های قدیمی برای سلامت روان و رفاه عاطفی شما مفید خواهد بود.
 ۵- تمرین هوشیاری
 توجه عمدی در لحظه و بدون قضاوت می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. همچنین می‌تواند باعث بهبود طیف وسیعی از شرایط نامناسب مرتبط با سلامت جسمی و روانی از جمله اضطراب، بی‌خوابی و افسردگی شود.
 ۶- فعالیت بدنی
 ورزش منظم برای بدن و کمر و همچنین برای ذهن و خلق و خوم مفید است. حتماً نیاز نیست که فرد به اندازه یک دوی مارا تان ورزش کند، بلکه تنها چند جلسه ورزش متوسط و چند بار در هفته می‌تواند این تاثیر را داشته باشد. اگر چه هر اندازه زمان آن طولانی‌تر یا تعداد روزهای آن بیشتر باشد، نتایج بهتری در دست می‌آید.
 ۷- ایجاد روابط اجتماعی
 تنهایی و انزوا می‌تواند برای سلامت و رفاه روانی وحشتناک باشد. شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه اغلب اوقات تنها بودن ممکن است برای سلامت جسمانی فرد نیز مضر باشد. داشتن روابط اجتماعی سالم راهی عالی برای فعال ماندن بدون توجه به سن است.
 ۸- رژیم غذایی سالم
 تغذیه مناسب سنگ بنای شادی و سلامتی است، بنابراین فرد باید بهترین رژیم غذایی ممکن را داشته باشد. این توصیه به این معنا نیست که هر از چند گاهی خود را از «پاداش» محروم کنید، اما به طور کلی خوب غذا خوردن برای جسم و روح مفید خواهد بود.
 ۹- آب آشامیدنی
 نوشیدن آب بخش مهمی از دستیابی به هدف سالم ماندن است، بنابراین مطمئن شوید که آب کافی در طول روز می‌نوشید.

آموزش آشپزی
باقلا قاتق (غذای گیلانی)

مواد لازم:
 پاج باقلا ۴۰۰ گرم
 شوید خشک ۵ قاشق غذاخوری
 کره ۵۰ گرم
 سیر ۵ حبه
 تخم مرغ ۲ عدد
 نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی
 زردچوبه ۱ قاشق چایخوری

دستور پخت:
 برای تهیه باقلا قاتق رشتی ابتدا سیرها را رنده می‌کنیم، سپس به همراه کره در یک قابلمه مناسب تفت می‌دهیم

شرکت آيسان خودرو
وارد کننده خودرو با پلاک موقت و پلاک کیش
به قیمت مبدا
با نازل ترین قیمت

مدیرعامل: احسان عزیز
آماده همکاری با شرکت‌ها و ارگان‌ها

۰۹۱۲ ۱۲۳ ۵۰۰۰
 ۰۹۳۱۴ ۷۶۸ ۱۴۱۰۰
 کیش، فانه گستر، قطعه 54 - Ts

نهشت افزار هانی

انواع لوازم تحریر، اداری، بازی فکری
 لوازم کادویی و کلی آیتم وارداتی فانتزی

۰۵۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳
 ۰۹۰۵۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹
 جزیره کیش، صدف، فباجان فرمان، مرکز فربا بساک، رفاه ۱۲