

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: افراسیم اوزانی
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق اوزانی
 یا مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 نشریه توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فرحی، ویلاهای
 مروریاد جلگه B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۹۹۹ - ۴۴۴۲۹۹۹۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۹۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۹۹۸
 چاپ: تهران، شرکت صنعتی صفادشت، بلوار نیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۷۵۵۸۳۸۰۱
 eghtesadkish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

یک فانتزی فروششی جدید
کلی لوازم کادویی و تحریر
شعبه جدید بساک صدف

تحریر هانی
 @hany_tahrir

سه شنبه ۱۸ دی ۱۴۰۳ - ۶ رجب ۱۴۴۶ - ۷ ژانویه ۲۰۲۵ - شماره ۴۶۳۲ (دوره جدید) ۱۲۰ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۷ - اذان مغرب: ۱۷:۳۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴ ▼ ۱۹	▲ ۲۴ ▼ ۱۲	▲ ۲۳ ▼ ۱۷	▲ ۲۴ ▼ ۱۷	▲ ۲۵ ▼ ۱۱	▲ ۲۴ ▼ ۱۰	▲ ۲۶ ▼ ۱۶	▲ ۲۴ ▼ ۱۴

سخن‌بزرگان
 قدرت مطلق همیشه همراه کننده است. همراه می کند چون آنچه را باید فراهم نمی سازد. همیشه واقعیت - واقعیت درماندگی و میرندگی ما. این واقعیت که به رغم دستیابی به ستارگان، سرنوشتی محتوم در انتظار ماست - از راه می رسد. **اروین دیوید یالوم**

جملات ناب از کتاب‌های ناب
 معجزه شکرگزاری - راندا برن
 وقتی انرژی معجزه آسای سپاس‌گزاری را به سوی موقعیتی مطلق می فرستید، موقعیتی جدید به وجود می آید و به واقعیت قدیمی ناپدید می شود. به بیان دیگر، وقتی خودتان را به سطحی می رسانید که به جای احساس کردن گمبوده پول، به دلیل نداشتن میلی انگ هم از خداوند سپاس‌گویی می کنید، موقعیتی جدید در زندگی تان به وجود می آید. گمبوده پول ناپدید می شود و پولی بیشتر به شوی می شود. معجزه آسای زندگی تان جذب می شود.
 همه‌ی احساسات بد، ناخوشایند و پاره‌ی پول در واقع پول را از شما دور می کند و گردش پول در زندگی تان کاهش می یابد. همچنین هر بار در پاره‌ی پول احساسات بد و ناخوشایند تان پاره گردند، پول زندگی تان را قدرتی بیشتر کاهش می دهد. اگر پاره‌ی پول احساسات بد همچون حسرت ناپدید می‌گردد، اگرانی با ترس راه دور خودتان می‌پروانید.

امیر خسرو دهلوی
 بیم است که سودایت دیوانه کند ما را
 در شهر به بدنامی آسانه کند ما را
 بهر تو ز عقل و دین بیگانه شدم آری
 ترسم که غمت از جان بیگانه کند ما را
 در هجر چنان گشتم ناچیز که گر خواهد
 زلفت به سر یک مو در شاهه کند ما را
 زان سلسله گیسو مشهور نجام ده
 زان پیش که زنجیرت دیوانه کند ما را
 زنگونه ضعیف ارم در زلف تو آویزم
 مشاطه به جای مو در شاهه کند ما را
 من می زده در شمع شاید که خیال تو
 امروز به یک ساغر مشتاق کند ما را
 چون شمع بنان گشتی پیش آبی که تا خسرو
 بر آتش روی تو پروانه کند ما را

کاریکاتور

سبک زندگی
افراد شاد این ۵ کار را فراموش نمی کنند

تغذیه خوب:
 خوردن مواد مغذی و غذای سالم است که بتواند شما را سیر کند اما حلالی از کالری می باشد و شما را از جذب مواد مغذی محروم می کند. و ممکن است که شما را بدخو و کسل کند.
 برخی دستورالعمل های سالم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، مانند: غذاهای دریایی، سبزیجات ارگانیک، سبب زمینی (که باعث عملکرد بهتر مغز می شود)، یک رژیم غذایی غنی به تنها خلق و خوی شما را بهبود می بخشد، بلکه میتواند سطح قند خون شما را بهبود بخشد و انرژی شما را متعادل تر کند.
ورزش کنید:
 چه ورزش کردن در خانه و یا انجام ورزش های جدی در ورزشگاه ها برای مدت طولانی میتواند روحیه شما را بالا ببرد و علاوه بر اینها به بالا بردن اعتماد به نفس هم کمک میکند. فعالیت های بدنی باعث افزایش احساس شادی و آرامش می شوند که به کم کردن اضطراب نیز

کمک می کند:
اظهار قدر دانی کنید:
 یک یادداشت تشکر به کسی که اطفاش به شما کرده است بنویسید. و برای او جملات تقدیر و سپاسگزاری در مجلات را بخوانید. هر روز برای نیمی از چیزهای مثبت زندگی خود کمی وقت بگذارید. برای قدرانی که دارید شکر گذار باشید و نگران چیزی که ندارید و گمبوده است نباشید.
 به اندازه کافی بخوابید:
 علاوه بر تمام خواب های بدنی ها در طول روز خواب شیرین و استراحت در شب هنگام بسیار مهم می باشد. زیرا مغز در حد اکثر ظرفیت کار میکند. کم خوابی و عدم خواب نه تنها باعث سخت شدن تمرکز می شود بلکه احساس ناراحتی را در ما افزایش می دهد. سعی کنید شب زودتر بخوابید و صبح زودتر بیدار شوید و جرت زدن در وسط روز به عملکرد بهتر مغز شما کمک می کند.

عکس روز

مسعود بیپنهانی - کیشوند

آموزش آشپزی
ماست بستنی بلوبری

مواد لازم:
 بلوبری منجمد ۳ فنجان
 آبلیمو ۳ قاشق غذاخوری
 شکر سه چهارم فنجان تا ۱ فنجان
 نمک یک چهارم قاشق چایخوری
 دارچین یک هشتم قاشق چایخوری
 ماست پرچرب یک و نیم فنجان
 شیر نصف فنجان
 طرز تهیه:
 این دسر خوشمزه به دلیل وجود بلوبری یا داخل اخته آبی از خواص آنتی اکسیدانی خورس برخوردار است و

به آسانی میتوان در منزل درست کرده و سرو نمود. برای درست کردن این بستنی خوشمزه و مغذی ابتدا بستک قبله بزرگ را روی حرارت ملایم گذاشته و بلوبری شسته شده را به همراه، شکر و دارچین داخل آن بریزید و هم بزنید تا شکر حل شود. آبلیمو را افزوده و خوب هم بزنید.
 در همین زمان بلوبری را در سبزه گوشت کوب له کنید و زمانی که شکر بخوس حل شد شعله را خاموش کرده اجازه دهید مواد کمی خنک شود.
 در این فاصله نصف فنجان شیر را با یک و نیم فنجان ماست در ظرفی ریخته با هم مخلوط کنید و به آرامی به شربت بلوبری اضافه نمایید و هم بزنید و مواد بستنی را چند ساعتی در یخچال بگذارید تا یخچین خنک شود.

ata رستوران آتا

غذای ایرانی

زرشک پلو	جوجه ترش	کباب ترش
چنجه	جوجه کباب	قرمه سبزی
ماهی سرخ شده	کباب کوبیده	قیمه سیب زمینی
ماهی کباب	چنجه کباب	قیمه بادمجان
اکبر جوجه	فسنجان	قیمه نثار
چلو ماهیچه	شیشلیک	سلطانی

غذای روز

شنبه: باقالی پلو با گوشت
 یکشنبه: مرغ شکم پور
 دوشنبه: کباب تابه ای
 سه شنبه: گردن بره
 چهارشنبه: لوبیا پلو مجلسی
 پنجشنبه: بادمجان شکم پور
 جمعه: ماکارانی

atarestaurant_kish
 ۰۹۱۷۲۲۰۷۰۰۵
 ساعت کار ۱۱:۳۰ الی ۱۶:۳۰
 کیش، میدان خلیج فارس
 رو به روی آب و برق، خیابان سرمایه ۴

مسیر جدید پروازی کیش - کرمان - کیش

کیش - کرمان - کیش

روزهای یکشنبه و چهارشنبه هر هفته

روابط عمومی و امور بین الملل
 شرکت هواپیمایی کیش

هواپیمایی کیش
 KISH AIR

اقتصاد کیش
 پروتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
 گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه