

# 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)  
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش  
 WhatsApp group



با کانال واتساپ  
 روزنامه اقتصاد کیش  
 همراه باشید

WhatsApp

سه شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۳، ۱۰ رمضان ۱۴۴۶، ۱۱ مارچ ۲۰۲۵، شماره ۴۶۷۷ (۲۰۶۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

**دعای روز دهم ماه رمضان:**  
 «اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَوَكِّلِينَ عَلَيْكَ وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُقْرَبِينَ إِلَيْكَ بِإِحْسَانِكَ يَا غَايَةَ الطَّالِبِينَ»  
 خدایا مرا در این ماه از توکل کنندگان، و از رستگاران نزد خود، و از مقربان در کاهت قرار بده، به احسانت ای هدف جویندگان.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۱ - اذان مغرب: ۱۷:۱۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۸	▲ ۳۳	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۸
▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۲۱	▼ ۲۱	▼ ۲۱	▼ ۱۷	▼ ۲۱	▼ ۱۹

**کاریکاتور**



**ظهِیر فار یابی**  
 با زیر جاتم فراقت پادشاهی می کند  
 و آنچه در عالم کشتی کرد از تباهی می کند  
 شهر صبرم تا سپاه هجر تو غارت زند  
 یامن آن کردی که با شهری سپاهی می کند  
 بی گناهم کشت عشقت وای اگر بودی گناه!  
 حال چون بودی چو این در بی گناهی می کند؟  
 چشم تو دعوی خونم کرد و ابرو شد گواه  
 کز چرا شد گر نه میلی در گواهی می کند  
 در غمم گفتم: صبوری کن! بلی، شاید کنم  
 هیچ جای صبر اگر بی آب ماهی می کند  
 بر ظهیر این غصه کمتر نه که طبع او ز نظم  
 بر سپهر مهر مدح شاه ماهی می کند  
 شهریار شیر کینه نصرت دین بیشکین  
 آنک شمشیرش ز شیران کینه خواهی می کند

**جملات ناب از کتاب های ناب**  
**یگانه - آبر کامو**  
 در حیاط، زیر درخت چناری، به انتظار ایستادم، بوی زمین نمناک را فرو می بردم و دیگر خوابم نمی آمد. به فکر همکاران اداریم افتادم، که در این ساعت همگی برای رفتن به سر کار برمی خاستند. برای من همیشه این لحظه، سخت ترین لحظات بود. باز هم اندکی به این چیزها فکر کردم. اما ناگهان صدای زنگی از داخل ساختمان رشته افکار مرا گسست. پشت پنجره حر کاتی دیده شد. سپس همه جا را آرامش فراگرفت. آفتاب اندکی در آسمان بیشتر بالا آمده بود. پاهایم داشتند داغ می شد. دربان که از حیاط می گذشت به من گفت که مدیر مرا می خواهد. به دفترش رفتم. مرا واداشت که چند ورقه را امضاء کنم.

**سبک زندگی**  
**شروع یک روز خوب کاری با راه و روش های ساده ولی موثر**



اولین ساعت کاری بهترین زمان برای مشخص کردن اولویت ها و تمرکز کردن روی کارهایی است که باید انجام دهید و در نتیجه عوامل حواس پرتی را دور کنید. سعی کنید فعالیت های غیر ضروری را به یک زمانی دیگر موکول کنید و به انجام کارهای مهم بپردازید تا ذهن تان آرام شود.

**محل کار خود را مرتب کنید**  
 یکی از مواردی که پیش از این هم در نمناک به آن اشاره کرده بودیم بحث رعایت نظم در محیط کار است. زمانی که میز کاری شما مرتب و منظم باشد، قطعاً ذهن تان نیز بهتر کار می کند و دچار خستگی نمی شوید. پس اگر اول صبح میز کار خود را تمیز کنید، ادامه کار برای شما راحت تر خواهد بود.

**هدف اصلی را از کار کردن به خودتان یادآوری کنید**  
 هر زمان که احساس کردید خسته و بی انگیزه هستید، سعی کنید به خودتان هدف اصلی از کار کردن را یادآوری کنید. زمانی که بدون هدف کار کنید، انگیزه ندارید و در نتیجه یادآوری اهدافتان می توانید با شور و شوق بیشتری به ادامه کار بپردازید.

**مدد می و بدخلق نباشید**  
 قطعاً دل تان می خواهد که به احساسات خود توجه کنید و تأثیرات آن را روی دیگران ببینید. اول از همه این که هوش عاطفی به شدت تأثیر زیادی در این باره دارد. اول صبح با خوشرویی از خواب بیدار شوید. روز خود را سازماندهی کنید

ترتیب را از همان ابتدای روز احساس کنید.  
 تنفس عمیق می تواند عاملی برای تمرکز بیشتر شما باشد. سعی کنید با تنفس عمیق کارها را در وهله اول آرام تدریجی اما با تمرکز شروع کنید تا کم کم به روان طبیعی خود برگردید.  
**صبحانه مناسب بخورید**  
 صبحانه مهم ترین عامل برای وضعیت شما در طول روز است و در نتیجه می تواند با یک صبحانه کامل و مقوی هم از لحاظ جسمی و هم از لحاظ ذهنی انرژی بالایی برای کار کردن داشته باشید.  
**روز خود را با یک برنامه کاری دقیق شروع کنید**  
 حتماً در طول روز می خواهید مباحثی را مطالعه کنید یا پروژه هایی را به انجام برسانید. در هر صورت باید با یک برنامه واضح و مشخص سراغ کار بروید و نظم و

**عکس روز**



\* عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۰۹۳۲۷۶۸۵۴۱ از سال فرماید \*

یحیی آرامش - کیشوند

**آموزش آشپزی**  
**تاکو ماهی**

مواد لازم:  
 کلم (رنده شده) ۱/۲ پیما نه  
 فلفل قرمز خرد شده ۱ عدد  
 هویج رنده شده ۱/۲ پیما نه  
 نان تورتیلا یا پیتا ۶-۸ عدد  
 نمک ۱/۲ قاشق چایخوری  
 روغن سرخ کردن ۱/۳ پیما نه  
 روغن سرخ کردنی ۲ قاشق غذاخوری  
 پودر فلفل چیلی ۱ قاشق چایخوری

سس مایونز  
 لیمو ترش  
 ماهی تیلاپیا  
 طرز تهیه:  
 ماهی را بشویید و خشک کنید.  
 برای تهیه سس لیمو، آب لیمو ها را بگیرد و داخل کاسه بریزد، مایونز و پودر چیلی را به آن اضافه کنید. ۳/۱ پیما نه از سس را در کاسه ای دیگر بریزد.  
 در یک تابه بزرگ، روغن را روی حرارت ملایم گرم کنید. در یک بشقاب گود آرد و نمک را با هم مخلوط کنید. ماهی ها را داخل آرد بزنید و سپس داخل روغن کنید.

**نوشت افزار هانی**



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



۰۷۶ ۴۴۴۵ ۴۹۶۳      ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

جزیره کیش، صدف، خیابان خراسان، مرکز خرید بساک، غرفه ۱۲

**پرفیوم گالری کیش**

بورس انواع ادکلن های اورجینال و شرکتی



PARFUM\_GALLERY\_KISH

۰۷۶ ۴۴۴۵ ۸۲۰۹  
 ۰۹۳۵ ۷۰۰۰ ۸۱۷

جزیره کیش، بازار مروارید، لاین آریا، غرفه ۹

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

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
 ۴۴۴۲۴۹۹۹