

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
بامجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B2، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۳۹۹۹ - ۴۴۴۳۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۹۸۱
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۲۵۵۸۱۸۰۱
eghtesadekesh@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش
WhatsApp group



با کانال واتساپ
روزنامه اقتصاد کیش
همراه باشید

WhatsApp

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۹ - طلوع آفتاب: ۵:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۳۶ - اذان مغرب: ۱۸:۵۴
دوشنبه ۲۹ اردیبهشت ۱۴۰۴، ۲۱ ذی القعدة ۱۴۴۶، ۱۹ می ۲۰۲۵، شماره ۴۷۱۴ (۲۰۹۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان
برای اجتناب از بحران می توانید از سیاست سکوت استفاده کنید.
سوزان کوئیلیام

نیمایوشیچ
خانه ام ابر نیست
یکسره روی زمین ابری ست با آن
از فراز گردنه خرد و خراب و مست
بادمی پیچد
یکسره دنیا خراب از اوست
و حواس من!
آی نی زن که تو
را آوای نی برده ست دور از ره کجایی؟
خانه ام ابر نیست اما
ابر بارانش گرفته ست
در خیال روزهای روشنم کز دست رفتندم،
من به روی افتابم
می برم در ساخت دریا نظاره
و همه دنیا خراب و خرد از باد است
و ره، نی زن که دایم می نوازد نی، در این دنیای ابراندود
راه
خود را دارد اندر پیش

جملات ناب از کتاب های ناب
سایه یاد - کارلوس روئیت نافون
یک بار در کتابفروشی پدرم از زبان یکی از مشتری های
دانی شنیدم که می گفت بسیار به ندرت اتفاق می افتد با
کتابی مواجه شویم که تأثیر و نفوذ آن با خواندن اثری برابری
کند که برای نخستین بار روح و جان مان را به چالش کشیده
است. آن نخستین تصویر، بزواکو کلماتی که فکر می کنیم
برای همیشه پشت سر گذاشته ایم در تمام طول زندگی
همواره همراهمان خواهند ماند و در ذهن مان کاخی بنا
می کنند که دیر باز و داهیتمی ندارد چند کتاب خوانده ایم،
چند جهان ناشناخته را کشف کرده ایم، تاجه حد اموخته ایم
و چقدر فراموش کرده باشیم، بار دیگر به سوشان باز خواهیم
گشت. حالا هر بار گفته های آن مرد را به خاطر می آورم
می دایم که تأثیر صفحات آن کتاب بر من چنان بوده که
هیچ گاه در میان هیچ یک از قفسه های گورستان کتاب های
فراموش شده آن را باز نیافته ام.

کاریکاتور
خلیج فارس

عکس روز
* عکس های خود از جزیره کیش و هر مزگان با عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

آینده سازان فوتبال کیش

تعمیرگاه مکانیکی جلوبندی
ادریس

صافکاری نقاشی جلوبندی مکانیکی

تعمیر گیربکس اتوماتیک

۰۹۱۲۷۷۱۴۵۶۰

آدرس: درخت سبز، صنعت ۳، پلاک k1

TOYOTA KIA MOTORS PEUGEOT HYUNDAI Mercedes-Benz Pride

کیش ۳۴ ۲۷ ۲۷
بندر عباس ۳۷ ۲۷ ۲۷
قشم ۳۳ ۲۷ ۲۷
بندر لنگه ۳۶ ۲۷ ۲۷
میناب ۳۹ ۲۸ ۲۸
بستک ۴۳ ۲۷ ۲۷
بندر چارک ۳۴ ۲۶ ۲۶
پارسیان ۴۱ ۲۷ ۲۷

کودک و نوجوان
کلیدهای زندگی بهتر: راهکارهای ساده برای تحول روزمره
مدیریت زمان از چالش های اصلی زندگی روزمره است. یکی از تکنیک های موثر برای افزایش بهره وری، تکنیک پومودورو است. در این تکنیک، شما به مدت ۲۵ دقیقه روی یک فعالیت متمرکز می شوید و سپس ۵ دقیقه استراحت می کنید. پس از چهار دوره ۲۵ دقیقه ای، یک استراحت طولانی تر (۱۵ تا ۳۰ دقیقه) می گیرید.
۳. ورزش روزانه: کلید بهبود جسم و روح
ورزش نه تنها برای جسم شما مفید است، بلکه به طور مستقیم بر وضعیت روحی و روانی شما تأثیر می گذارد. تحقیقات نشان می دهند که ورزش می تواند سطح استرس را کاهش دهد، خواب را بهبود بخشد و انرژی شما را افزایش دهد. حتی یک پیاده روی کوتاه روزانه یا چند دقیقه تمرین کششی می تواند تأثیرات زیادی بر خلق و خوی شما بگذارد.
۴. تنظیم اهداف کوچک و قابل دستیابی
داشتن اهداف بزرگ و دور از دسترس می تواند موجب

زندگی امروزی به گونه ای است که بسیاری از مادرگیر روزمرگی ها، دغدغه ها و استرس های مختلف هستند. با این حال، تغییرات ساده و قدم های کوچک می توانند تأثیر زیادی بر کیفیت زندگی مان بگذارند. در این مقاله به بررسی چندین راهکار ساده برای تحول در زندگی روزمره می پردازیم که می تواند شما را به سمت یک زندگی بهتر و با کیفیت تر هدایت کند.
چند راهکار ساده برای تحول در زندگی روزمره
۱. آغاز روز با ذهنیت مثبت
نحوه شروع روز یکی از مهم ترین عواملی است که می تواند در طول روز تأثیر زیادی بر روحیه و عملکرد شما بگذارد. تحقیقات نشان می دهند که افرادی که صبح ها با ذهنیت مثبت و احساس شکرگزاری از خواب بیدار می شوند، معمولاً روز خود را بهتر و با انگیزه تر شروع می کنند.
۲. مدیریت زمان با تکنیک پومودورو

آموزش آشپزی
شامی کبابی
مواد لازم:
پیاز ۲ عدد
گوشت ۵۰۰ گرم
لپه پخته ۲۵۰ گرم
نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار کافی
آب به مقدار کافی
تخم مرغ ۵ عدد
بیکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری
زعفران سبزه به مقدار کافی
طرز تهیه:
پیاز را به چهار قسمت تقسیم می کنیم و به همراه گوشت، مقداری زردچوبه و آب به مدت ۳ ساعت می

پزیم تا گوشت کاملاً پخته شود.
بعد از اینکه گوشت ها پخت، آب آن را جدا می کنیم و به همراه لپه پخته شده در چرخ گوشت، چرخ می کنیم. تخم مرغ ها را در ظرفی جداگانه میشکند و هم میزنیم تا سفیده و زرده تخم مرغ باهم مخلوط شوند.
سپس بیکینگ پودر را داخل تخم مرغ ها میریزیم و هم میزنیم. مقداری زعفران سبزه را به همراه کمی نمک و فلفل به تخم مرغ ها اضافه می کنیم و خوب هم میزنیم. تخم مرغ هم زده را با گوشت و لپه چرخ شده مخلوط می کنیم و حسابی ورز می دهیم تا کاملاً مخلوط شوند. یک تابه مناسب انتخاب می کنیم و مقداری روغن داخلش میریزیم و روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا روغن داغ شود.
سپس به اندازه دلخواه از مایه شامی بر می داریم و به

مجموعه تخصصی خودرو
تخته گاز
با مدیریت سعید ارزنگ

کیربکس موتور برق و باتری صافکاری نقاشی جلوبندی

آدرس: کیش ۲۸، سوله، خیابان کارا، بلوک ۵۱۲
تلفن: ۰۹۱۷۹۵۹۲۰۷ - ۰۹۳۵۰۵۵۸۲ - ۰۹۳۵۰۳۳۸۴

آگهی مزایده عمومی
شرکت راهسازی و عمران ایران
شرکت راهسازی و عمران ایران در نظر دارد فروش یک دستگاه خودروی سواری تویوتا کمری با رنگ نقره ای متالیک مدل ۲۰۰۵ در کیش را از طریق مزایده عمومی واگذار نماید.
- مبلغ تضمین شرکت در مزایده: ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال.
- مهلت دریافت اسناد: تا روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۳۱.
- آخرین مهلت تسلیم پیشنهادات: تا روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۵.
- تاریخ بازدید به مدت ۳ روز از روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۱ لغایت پایان وقت اداری روز شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۰۳ می باشد.
- محل دریافت اسناد: تهران، خ شهید بهشتی، خ شهید صابونچی، کوچه شهید مبینی، پلاک ۵۲، طبقه دوم، واحد پیمان و رسیدگی.
- لازم به ذکر است که ارائه معرفی نامه معتبر توسط مزایده گران در زمان دریافت اسناد الزامی است. همچنین، پیش از مراجعه حضوری، هماهنگی اولیه از طریق شماره تماس ۰۲۱-۸۵۷۹۰۲۴۳ ضروری بوده و یا می توان نامه (رسمی) درخواست دریافت اسناد مزایده را از طریق ایثا یا واتساپ به شماره ۰۹۱۲۵۸۴۲۲۸۷ (آقای مهندس رضانی) ارسال گردد.

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

۰۵۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳
۰۹۰۵۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹
بازار کیش، صدف، فباجان فراان، مرکز فرب بساک، رفقه ۱۲

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹
روزنامه