

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
 مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۲)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

املاک خانه لوکس

بیژن نهنگی

۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸ ۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان ساختمان بساک، طبقه اول ، واحد ۲۱

گروه مشاورین خانه لوکس کیش

Kish Luxury Home Real Estate

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۳- طلوع آفتاب: ۵:۰۱- اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲- غروب آفتاب: ۱۸:۴۳- اذان مغرب: ۱۹:۰۲ دوشنبه ۱۲ خرداد ۱۴۰۴، ۶ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۲ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۴ (۲۱۰۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

اگر کاری را در زندگی تان انجام می‌دهید که سبب نمی‌شود قلب‌تان ترانه شادی سَر دهد؛ سوخت لازم به شعله اشتیاق درون‌تان نمی‌رسد تا هر روز با انگیزه از خواب برخیزید. به این ترتیب وظیفه خودتان را به منزله یک انسان، روی این کره خاکی انجام نمی‌دهید. **لین بیچلی**

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶ ▼ ۲۷	▲ ۴۱ ▼ ۲۸	▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۷ ▼ ۲۸	▲ ۴۴ ▼ ۲۸	▲ ۴۱ ▼ ۲۶	▲ ۳۶ ▼ ۲۷	▲ ۴۱ ▼ ۲۴

سنایی

عاشقی تا در دل ماراه کرد

اغلب انقباس ما را آه کرد

بود هر باری دلم عاشق به طوع

برد وزیر پای عشق اکراه کرد

عیش چون نوش مرا چون زهر کرد

صبر چون کوه مرا چون کاه کرد

باز در شهر مسلمانان مئی

کرد ما را بسته و ناگاه کرد

از تن باریک من زنار ساخت

وز دل سنگینم آتشگاه کرد

با همه محنت که دیدم من به عشق

کو مرا یی قدر و آب و جاه کرد

نیک خواهم عشق را گر چه مرا

او به کام دشمن و بدخواه کرد

جملات ناب از کتاب های ناب

سایه باد - کارلوس روئیت ثافون

یک‌بار در کتاب‌فروشی پدرم از زسان یکی از مشتری‌های دائمی شنیدم که می‌گفت بسیار به‌ندرت اتفاق می‌افتد با کتابی مواجه‌شویم که تأثیر و نفوذ آن با خواندن اثری برابری کند که برای نخستین بار روح و جان‌مان را به چالش کشیده‌است. آن‌نخستین تصاویر، پژواک و کلماتی که فکر می‌کنیم برای همیشه پشت سر گذاشته‌ایم در تمام طول زندگی همواره هم‌راهمان خواهند ماند و در ذهن‌مان کاخی بنا می‌کنند که دیر یا زود باهمیتی ندارد چند کتاب خواند‌ایم، چند جهان ناشناخته را کشف کرده‌ایم، تا چه حد آموخته‌ایم و چقدر فراموش کرده باشیم - بار دیگر به سوبشسان بازخواهیم گشت. حالا هر بار گفته‌های آن مرد را به خاطر می‌آورم می‌دانم که تأثیر صفحات آن کتاب بر من چنان بوده که هیچ‌گاه در میان هیچ‌یک از قصه‌های گورستان کتاب‌های فراموش شده آن را باز نیافته‌ام.

کاریکاتور

سبک زندگی

راهکارهای عملی برای مدیریت استرس در زندگی روزمره

زمان‌ها از آن‌ها پرهیز کنید. همچنین، زمان‌هایی را برای قطع ارتباطات دیجیتال و استراحت در نظر بگیرید.

ورزش منظم

ورزش نه تنها به سلامت جسمی بلکه به سلامت روان نیز کمک می‌کند. زمانی که فعالیت بدنی انجام می‌دهید، بدن شما اندورفین ترشح می‌کند که هورمون‌های شادی بخش است. حتی ۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری در روز می‌تواند به شدت استرس را کاهش دهد و احساس خوشبختی و آرامش به شما بدهد.

نه گفتن را یاد بگیرید

یکی از بزرگترین منابع استرس در زندگی مدرن، مسئولیت‌های بی‌پایانی است که به عهده ما می‌گذارند. یادگیری گفتن "نه" به درخواست‌های اضافی یا غیر ضروری می‌تواند به حفظ سلامت روان شما کمک کند. مرز گذاری سالم با دیگران نه تنها استرس را کاهش می‌دهد، بلکه باعث می‌شود شما فضای بیشتری برای

نفس بکشید، عمیق و آگاهانه

یکی از ساده‌ترین اما مؤثرترین روش‌ها برای کاهش استرس، تمرین تنفس عمیق است. تنفس درست می‌تواند ضربان قلب را کاهش دهد و به آرامش ذهن کمک کند. روش "۴-۷-۸" به طور خاص در کاهش اضطراب مؤثر است:

- ۴- ثانیه از طریق بینی نفس بکشید.
- ۷- ثانیه نفس خود را نگه دارید.
- ۸- ثانیه از طریق دهان بازدم کنید.

- این روش را چندین بار تکرار کنید.

فضای دیجیتال را مدیریت کنید

در دنیای دیجیتال امروز، بسیاری از استرس‌ها از رسانه‌های اجتماعی، ایمیل‌ها و اخبار فوری ناشی می‌شوند. برای جلوگیری از این وضعیت، لازم است وقت‌هایی را به طور عمدی از فضای دیجیتال دور باشید. می‌توانید زمان مشخصی را برای چک کردن ایمیل‌ها یا شبکه‌های اجتماعی تعیین کنید و در سایر

عکس روز

*** عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید ***

مارال امیری مهربانی - کیشوند

آموزش آشپزی

شیر پلو اردبیل

مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
شیر	۲ پیمانه
کشمش	۲ قاشق غذا خوری
زعفران دم کرده	۳ قاشق غذا خوری
خرما	۵ عدد
فیله مرغ	۵ عدد
کره و روغن	به مقدار لازم
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه	به مقدار لازم
لیموترش	۱ عدد

طرز تهیه:

فیله های مرغ را به همراه ادویه، نمک، زعفران و آب

لیموترش مزه‌دار کنید و یک ساعت در یخچال بگذارید سپس با کمی کره سرخ کنید تا پخته شوند.

برنج را به مدت ۲-۳ ساعت در آب و نمک خیس کنید. آب برنج را خالی کنید و به همراه شیر در قابلمه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید.

شیر باید یک بند انگشت از برنج بالاتر باشد.

کمی زردچوبه و زعفران و روغن به قابلمه اضافه کنید و مخلوط نمایید و صبر کنید تا شیر به خورد برنج برود و تبخیر شود.

از زردچوبه حداکثر به اندازه ۱ قاشق چایخوری استفاده کنید و گر نه ممکن است برنج را تلخ کند.

احتمال این که اوایل جوش آمدن، شیر سر برود وجود دارد پس کنار گاز بماند.

شیر که تبخیر شد، برنج را به مدت نیم ساعت دم

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

شرکت صنایع چوبی حلاج

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R1

بلوار سنایی - بازار ونوس - طبقه اول - پلاک ۲۷۶

۵۳۳۰ - ۶۲۲ - ۰۹۳۰ * ۶۴۳۷ - ۷۶۸ - ۰۹۳۴