

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
باجور 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: ۴۴۴۲۴۹۸۱
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

شاورما سوری (عربی)

shawarma

جزیره کیش / صیفین قدیم
روبه روی خانه بومیان
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

انواع نوشیدنیهای گرم و سرد
شیرینی و غذاهای عربی

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۰۳:۴۰ - طلوع آفتاب: ۰۵:۰۸ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۱ - اذان مغرب: ۱۹:۰۹

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۳۴ ▲ ۳۱ ▼	 ۳۷ ▲ ۳۱ ▼	 ۳۴ ▲ ۳۲ ▼	 ۳۵ ▲ ۳۰ ▼	 ۳۸ ▲ ۳۱ ▼	 ۳۸ ▲ ۲۸ ▼	 ۳۴ ▲ ۳۰ ▼	 ۳۸ ▲ ۲۸ ▼

سبک زندگی

سریعترین راه آرامش ذهنی پس از یک روز کاری شلوغ

بدون شک کار کردن روزانه شما را خسته می کند. وقتی که خسته از سرکار به منزل می رسید، قبل از اینکه بخوابید، احتمالاً ذهنتان درگیر است و نمی توانید خواب راحتی داشته باشید و از طرفی حتی روزهای تعطیل هم پر مشغله بوده و ذهن درگیری دارید که باید آرامش تان را به دست بیاورید و این تنش ها را از خودتان دور کنید تا با انرژی بیشتری در خدمت خانواده بوده و به محیط کار برگردید. در این قسمت راهکارهایی را به شما معرفی می کنیم که بتوانید بعد از کار و یک روز پر مشغله، ذهنتان را سبک و تخلیه کنید.

دوش بگیرید

اگر به دنبال انجام کارهای آرامش بخش هستید، دوش گرفتن یکی از گزینه هایی است که باید انجام دهید. با آب گرم دوش بگیرید تا استرس و تنش تان از بین برود. شما در طول روز اتفاقات منفی زیادی را تجربه کرده اید. مدیتیشن یک راه حل کلیدی است و باید با مدیتیشن

این احساسات منفی را از بین ببرید و ذهن خود را آزاد کرده و از استرس پاکسازی کنید.

به دیگران کمک کنید

گاهی اوقات بهترین حالت این است که شما داوطلبانه به دیگران کمک کنید؛ مثلاً افراد گرسنه ای را پیدا کنید و به آنها غذا برسانید. انجام این کار به شدت شما را سبک و تخلیه می کند.

دوچرخه سواری کنید

دوچرخه سواری یک راه عالی برای ورزش کردن است و از طرفی هم باعث می شود که ذهنتان پاکسازی شود. باید یاد بگیرید که با دوچرخه سواری، هم کالری بسوزانید، هم به طبیعت بروید و هم ذهن خود را آرام کنید.

یک سرگرمی جدید را امتحان کنید

سرگرمی های بسیار مختلفی هستند که هنوز آن را تجربه نکرده اید. کاری را پیدا کنید که بتوانید با استفاده از آن در اجتماع حضور داشته باشید و تنش ها و دغدغه های تان را از بین ببرید.

آموزش آشپزی

همبرگر مرغ با دورچین سبزیجات

مواد لازم:
سینه مرغ چرخ شده: ۱ عدد
تخم مرغ: ۱ عدد
پیاز: ۱ عدد کوچک
سیر له شده: ۲ حبه
جعفری و گشنیز خرد شده: ۲/۱ لیوان
سس باربکیو: ۱ قاشق غذاخوری
ادویه، نمک و فلفل به مقدار کافی
زردچوبه، فلفل قرمز، دارچین، مقداری

نان تست پودر شده: ۲ عدد
طرز تهیه:
برای درست کردن همبرگر مرغ باید در یک کاسه ابتدا پیاز رنده شده را با سینه مرغ، سیر له شده، ۱ عدد تخم مرغ، جعفری و گشنیز خرد شده، نان تست پودر شده و مقداری از ادویه جات گفته شده و سس باربکیو مخلوط کنید و با دست ورز دهید.
فر را با دمای ۱۷۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و سینی فر را با روغن چرب کنید. سپس به اندازه یک نان رنگی از مواد بردارید و با کف دست سطحش را صاف کنید.
همبرگرها را در سینی با فاصله بچینید و با روغن زیتون روی همبرگرها را کمی چرب کنید و حدود نیم ساعت در فر قرار دهید تا پخته شوند. هنگام سرو آن هم میتوانید

سخن بزرگان

زندگی مانند دوچرخه سواری است. برای این که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید باید همیشه در حرکت باشید.

انیشیتین

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

دسیسه - بهاره کرمی

«خیلی استرس داشتم مینا با حالتی عصبی و کلافه همانطور که چپ چپ نگاه می کرد. مانتوش با ناراحتی پوشید و دوباره به من نگاه کرد. «بسه خدا زور طرف دلشوره داره من باید برم ببینم چه خبر.»

نگاهم به ساعت خیره موندم "این الان بره سریع برمی گرده که" نمی دونستم دارم چیکار می کنم گمراهی بدی بود مینا که از خونه خارج شد خونسرد به سمت در اتاق رفتم مانتوم رو پوشیدم عطری که ته شیشه موند بود روی شالم خالی کردم به آینه نگاه انداختم به خودم به چشمم و دوباره توی تمام استرس ها و اضطرابها لبخند روی لبم نشست مامانم اصلاً متوجه من نبود نگران برادرش بود و دانستم زیر لب ذکر می گفت با ترس و وحشت نگاهش می کردم.

پروین اعتصامی

به سر خاک پدر، دخترکی
صورت و سینه بناخن میخست
کاش روحم به پدر می پیوست
مرد از رنج تهیدستی رست
دام بر هر طرف انداخت گسست
شصت سال آفت این دریا دید
هیچ ماهیش نیفتاده به شست
پدرم مرد ز بی داروئی
وندین کوی، سه داروگر هست
دل مسکینم از این غم بگذاشت
که طیبیش بیالین نشست
سوی همسایه ی نان رفتم
تا مرادید، در خانه بیست
همه دیدند که افتاده ز پای
لیک روزی نگرش دست
اینهمه بخل چرا کرد، مگر
من چه میخواستم از گیتی پست
سیم و زر بود، خدائی گر بود
آه از این آدمی دیوپرست

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هر مزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۹۱ ارسال فرمایید *

مسافر؛ خون در رگ های کیش

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کروش

021-8586
www.ttgroup.ir
@Toptours_Group
ttgroup.ir

آگهی فقدان سند مالکیت

سند مالکیت شش دانگ یک دستگاه آپارتمان مسکونی واقع در جزیره کیش تحت پلاک ۲۱۵۹۴ فرعی مجزی شده از پلاک ۱۶۰۳ فرعی از ۵۶۲۱ اصلی کیش واقع در شهرک صدف فاز دو ناصر خسرو قطعه ۲۲۰ طبقه اول واحد یک بدوا به نام دولت جمهوری اسلامی ایران با نمایندگی سازمان منطقه آزاد کیش ثبت و صادر گردید سپس شش دانگ برابر سند قطعی ۲۱۱۴ مورخ ۱۳۸۹/۱۱/۲۰ دفترخانه ۱۰۱ کیش به نام کبری دانا انتقال قطعی یافته و سپس برابر سند انتقال ۲۳۳۲ مورخ ۱۳۸۹/۱۲/۱۸ دفترخانه ۱۰۱ کیش بنام حامد بهجو انتقال یافته و برابر سند صلح ۲۳۸۶ مورخ ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ دفترخانه ۱۰۱ کیش بنام سیده راشین احمدی اورکانی انتقال یافته و برابر سند صلح ۷۱۵۹ مورخ ۱۳۹۱/۱۰/۱۸ دفترخانه ۱۰۱ کیش بنام سمیه جعفری انتقال یافته و برابر سند صلح ۷۹۸۳ مورخ ۱۳۹۲/۰۲/۱۵ دفترخانه ۱۰۱ کیش بنام نجمه ناطری صلح شده و برابر سند انتقال ۵۵۹۸۳ مورخ ۱۳۹۸/۰۲/۳۰ دفترخانه ۲۰ کیش بنام علیرضا کاظمی خانقاه انتقال یافته و برابر سند انتقال ۵۸۱۴۶ مورخ ۱۳۹۸/۰۹/۱۸ دفترخانه ۲۰ کیش بنام اعظم نصرالله انتقال یافته و النهایه برابر سند انتقال ۵۸۷۰۰ مورخ ۱۳۹۸/۱۰/۲۹ دفترخانه ۲۰ کیش بنام ساناز شجاعی فر انتقال شده است. اینک نامبرده برابر درخواست وارده به شماره ۸/۴۸۶ مورخ ۱۴۰۴/۰۳/۱۹ منضم به دو برگ استشهادیه اظهار داشته سند مالکیت خود به شماره ۹۸ الف ۴۳۹۸۶۶ بدلیل جابجائی مفقود گردیده است لذا باستناد ماده ۱۲۰ قانون اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر شخص مدعی معامله با وجود اصل سند مالکیت و یا سند معامله پلاک مرقوم نزد خود می باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را کتبا به همراه اصل سند مالکیت و یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید و در صورت عدم اعتراض و یا عدم ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله در ظرف مدت مقرر قانونی اداره ثبت اقدام به صدور المثنای سند مالکیت خواهد نمود.

محمد اسلامی موحد
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کیش

DAY KISH PHOTOGRAPHY

آفتاب و لایبراتور عکس دی کیش

عکس پرسنلی 4@6 4@3

۵۰٪ تخفیف برای دانش آموزان و ثبت نام دانش آموزان و شناسنامه

جایب عکس در ابعاد آزاد
کی اسکن پرینت تراکت کارت ویزیت
بازار پارسیسی غرفه ۲۷
۰۹۱۳۱۲۸۷۷۸۴ - ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۹۸
۰۹۱۲۰۵۱۵۰۰۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه