

اقتصاد کیش

روزنامه

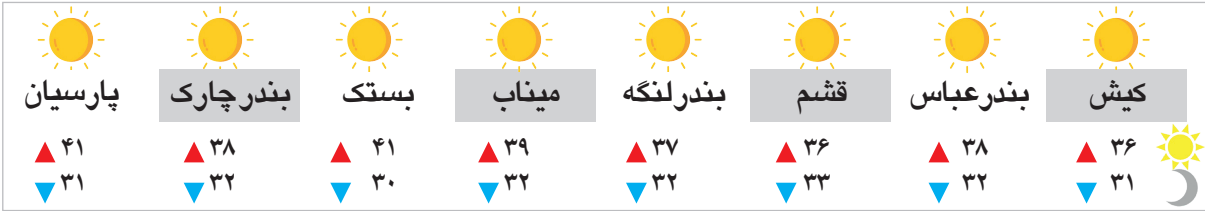
اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
باجبور وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B2، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۲۵۵۸۲۸۰
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

«آموزشگاه بین المللی سخنوری ثمره»
جهت رفاه ساکنان محترم جزیره زیبای کیش
و ایجاد شرایط مناسب برای هنرجویان و زبان آموزان عزیز،
کلیه ی دوره های آموزشی (فن بیان و مهارت های ارتباطی) و
(مهارت های کلامی به زبان انگلیسی) را برای تمام گروه های
سنی(خردسالان/ نونهالان/ نوجوانان/ بزرگسالان)
با تخفیف ویژه برگزار می کند.

آغاز دوره ی تابستانی
از هفته ی اول
تیر ماه ۱۴۰۵

تماس:
۰۹۱۷۵۰۸۲۳۰۴
۰۷۶۴۴۴۲۱۸۵۰

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۲- طلوع آفتاب: ۵:۱۰- اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۵- غروب آفتاب: ۱۸:۵۰- اذان مغرب: ۱۹:۰۸



یکشنبه ۲۱ تیر ۱۴۰۵، ۲۷ محرم ۱۴۴۸، ۱۲ جولای ۲۰۲۶، شماره ۴۹۴۵ (دوره جدید) ۲۳۲۹
سخت بزرگان
دوست داشتن یک نفر یعنی دیدن او به همان شکلی که خداوند اراده کرده است.

داستان پوفسکی

شاهدی

ای خاک درت سجده گه جمله جبین ها
زنار دو گیسوی تو سرشته دین ها
عشاق تو اوقات جور و سمت نیست
گشتند همه خاک درت بگذر از این ها
با عاشق خود جور و جفا کمتر از این کن
زیرا که ز خویان نبود خوب چنین ها
بر تربت عشاق گذر کن که بر آیند
جان ها به تماشای تو از زیر زمین ها
فریاد ز ترکان دو چشمت که دمادم
بر خلق کشانید ز هر گوشه کمین ها
گفتی کشت شاهی یا با غم و یادرد
خود نیست مرا هیچ شک و شبهه درین ها

جملات ناب از کتاب های ناب

پری کشان - علیرضا حسن زاده
هوا پر از ابرهایی بود که نمی یاریدند. سرما زودتر از همیشه سراغ شهر می آمد و بادی که می وزید بوی برف می داد. مردم تازه پی به غیبت پریان برده بودند. در آن جشن، برخلاف جشن های قبل، حتی یکی از پریان هم حضور نداشت. باز هم غیبت عجیب پریان مردم را نگران می کرد. یادشان می آمد هر بار که رابطه پریان و آدمیان قطع می شد، مصیبتی اتفاق می افتاد. در این زمان ها، شادی از شهر و آبادی هایش رخت برمی بست و آن ها را با غم و غصه هایی که تمامی نداشت، تنها می گذاشت. رؤیاها می مردند و زمان بدون رؤیا زمانی مرده بود که در آن صدایی دیگر از دریا، جنگل و ورود خانه به گوش نمی رسید. یادشان می آمد که قدیمی های گفتند یک بار شاید هزار سال پیش، وقتی پریان از چشم آدمیان پنهان شدند، بعد از بهمنی بزرگ که از کوه بر زمین فرود آمد، درست برای پانصد سال برفی سنگین می بارید.

کاریکاتور

سبک زندگی
راهکارهایی برای افزایش انرژی و انگیزه در روزهای پر مشغله

استراحت و ریکاوری
یکی از بزرگترین اشتباهات در روزهای پر مشغله، نادیده گرفتن نیاز به استراحت است. اگر چه ممکن است احساس کنید که برای انجام بیشتر کارها به زمان بیشتری نیاز دارید اما استراحت کوتاه مدت و ریکاوری می تواند به شما کمک کند که انرژی خود را بازیابی کنید و بازدهی بیشتری داشته باشید. در **ورزش و تحرک بدنی** ورزش می تواند به طور قابل توجهی انرژی شما را افزایش دهد و احساس بهتری به شما بدهد. حتی اگر زمان کافی برای یک تمرین طولانی ندارید، چند دقیقه ورزش سبک یا تمرینات کششی می تواند جریان خون را افزایش دهد و به شما احساس شادابی بیشتری بدهد. ورزش باعث ترشح هورمون های شادی مانند اندورفین ها می شود که می تواند انگیزه و انرژی شما را برای ادامه کارهای روزانه تقویت کند.

تغذیه و هیدراتاسیون
در دنیای امروز که زندگی پر از فشارهای مختلف، کارهای متعدد و مسئولیت های زیاد است، داشتن انرژی و انگیزه کافی برای انجام امور مختلف می تواند چالش برانگیز باشد. این موضوع به ویژه در روزهای پر مشغله احساس می شود که به نظر می رسد زمان و انرژی کافی برای انجام همه وظایف وجود ندارد. با این حال، با بهره گیری از راهکارهای مؤثر، می توان انرژی و انگیزه را در چنین روزهایی افزایش داد و روزها را با بهره وری بیشتر سپری کرد.

تنظیم اولویت ها و هدف گذاری مشخص
اولین قدم برای حفظ انرژی و انگیزه در روزهای شلوغ، تعیین اولویت ها و هدف گذاری دقیق است. انجام تمام کارها به طور همزمان می تواند موجب احساس خستگی و پراکندگی شود. بنابراین، توصیه می شود که ابتدا مهم ترین و ضروری ترین کارها را شناسایی کرده و آن ها را در اولویت قرار دهید.

آموزش آشپزی
کیک خیس پرتقالی

مواد لازم:
تخم مرغ ۳ عدد
شکر ۱ پیمانه
شیر یا ماست نصف پیمانه
آرد ۲/۵ پیمانه
روغن مایع نصف پیمانه
آب پرتقال ۱ پیمانه
پوست پرتقال رنده شده ۳-۱ قاشق غذاخوری
مواد لازم برای سس پرتقالی:
آب پرتقال ۱ پیمانه
شکر نصف پیمانه
طرز تهیه:
فر را با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.
۳ عدد تخم مرغ را به همراه شکر به مدت ۷-۱۰ دقیقه با همزن بزنید تا کرمی رنگ و غلیظ شود.
شیر، آب پرتقال، روغن مایع و رنده پوست پرتقال را اضافه کرده و هم بزنید یکدست شود.
آرد و بکینگ پودر را ۳ بار الک کنید و در ۳ مرحله به مواد اضافه کرده و با لیسک به صورت دورانی به خورد هم بدهید تا یکدست شود.
کف قالب را چرب و آرد پاشی کنید و مایه کیک را داخل قالب ریخته و به مدت ۳۵ دقیقه در فر قرار دهید.
برای تهیه سس پرتقالی روی کیک خیس، ۱ لیوان آب پرتقال و نصف پیمانه شکر را مخلوط کنید و روی حرارت بگذارید تا شکر حل شود ولی به جوش نیاید سپس از روی شعله بردارید.
بعد از خارج کردن کیک از فر، کیک را کناری بگذارید



* عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۳۷۶۸۵۴۱ ارسال فرمایید *

آغاز فروش پروازهای سروش هواپیمایی

تهران > کیش

از پنجشنبه ۱۱ تیرماه | با ایرباس مدرن A300-600

www.Booking.ir

شرکت صنایع چوبی

حلاج

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲

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

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه