

# اقتصاد کیش

## روزنامه

خبر، تحلیل، اطلاع رسانی  
فرهنگ، اجتماعی، ورزش، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحاق اژدانی  
قائم مقام مدیر مسئول و وزیر: پرویز ابراهیم اژدانی  
ناقص ویرایشگر: سید محمد ابراهیم اژدانی  
گروه نشر: گروه نشر کیش - خیابان فرحی و پلاک ۷۵  
نشانی دفتر روزانه: کیش - خیابان فرحی و پلاک ۷۵  
موبایل: ۰۷۶۴۴۵۳۴۶۰ - طبقه سوم واحد ۷۵  
تلفن: ۰۰۰۴۴۵۳۴۶۰ - ۰۰۰۴۴۵۳۴۶۰  
کسب: ۰۰۰۴۴۵۳۴۶۰  
امور آگهی: ۰۰۰۴۴۵۳۴۶۰  
خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ و نشر: ۰۰۰۴۴۵۳۴۶۰  
eghtesadkish@yahoo.com

### کل اعضای خانواده تان را با روزی هزار تومان بیمه کنید

**دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا**  
**مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف**  
**۰۹۱۲۲۱۱۸۳۲۲ - ۰۷۶۴۴۵۳۴۶۰**

✓ **صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید**

**بیمه نامه**  
**هر چهره ای با لایحه ندرت بیاتر می شود**

بیمه اتوماتیک خانواده  
بیمه اتوماتیک خانواده

وقایع شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۸:۵۵، طلوع آفتاب: ۶:۳۶، اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۵، غروب آفتاب: ۱۹:۱۴، اذان مغرب: ۱۹:۳۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	چابک
▲ ۲۸	▲ ۲۲	▲ ۲۸	▲ ۲۲	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۰
▼ ۲۲	▼ ۲۲	▼ ۲۲	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۸	▼ ۲۱	▼ ۲۴

### سکندنگی

#### آرامش عاطفی و ذهنی:

تجربه استرس افکار و احساسات شما را شامل می شود. ممکن است فکر کنید که زیاد با عوامل استرس زا مواجه هستید و از ترس (حساس) در نتیجه، که می تواند همراه با یک یا چند مورد از نشانه های شما باشد و حتی نشان دهنده واکنش استرس باشد، شما را ناراحت کند.

تجربه فکر کردن در مورد، به افکار تان می شود. احساس آرامش و شادمانی در آن زمان است که شما احساس کنید تا بهر میزان افکار خود را در کنترل دارید و این چرخه را به گونه ای تغییر دهید. با یادگیری به طور با استرس خود مواجه شوید.

#### صحت یافتن مغنی با یادداشتن کارها

**به صمیمیت تغییر دهید.**

یادگیری که چگونه افکار خود را

#### چطور می توانم آرامش روحی ام را بازیگردانم؟


قدیمی بعدی بسازد گرفتن نحوه حفظ وضعیت استراحت و یادگیری نحوه آرام شدن دوباره پس از مواجهه با استرس در آن زمان است. احساس کردن ویژگی های کلیبی به سبب استرس تان، می تواند به شما کمک کند تا با احساس استرس و اضطراب خود مواجه شوید و به گونه ای با استرس خود مواجه شوید.

مسح کردن آن ها،  
مشاور برای ایجاد خوش بینی  
پیشنهاد:  
چگونه می توانم به وضعیت تمدد اعصاب را حفظ کرده؟ زمانی که نمیدانید که چطور باید استراحت کنید، می تواند استرس کلی بیشتری را تجربه کنید.

چهارشنبه ۲۰ فروردین ۱۴۰۱، ۱۴۲۹ شنبان ۱۴۰۱، ۸ آوریل ۲۰۲۰، شماره ۸۵۳ دوره جدید) - ۸ صفحه

### آزبان خلیج فارس

خانواده: GERREIDAE  
نام علمی: چتره  
منطقه پخش: باله پشتی دارای نخستین شعاع دراز و چند شعاع نازک در طول ماهی ۲۶ سانتیمتر



### آموزش آشپزی

#### سبزی منقش توری

مواد لازم:  
سبزی زمینی ۳ عدد متوسط  
روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری  
سرکه ۳ حبه  
پازچه ۲ حبه تازه  
نمک  
فلفل

طرز تهیه:  
افزادگی:  
سبزی زمینی را با روغن زیتون و سرکه منقش کنید.  
سبزی زمینی را با روغن زیتون و سرکه منقش کنید.  
سبزی زمینی را با روغن زیتون و سرکه منقش کنید.

### عکس روز



### سینما

مالکی سرویل پایلخت:  
۱۲ نماینده، رنگ زندو و تشکر کردند

یکسی از چهره های جدید، البته محبوب در سرویل پایلخت ۱۲ نقش دارند. مالکی، با همان رنگ نماینده با شاعران و با همان رنگ است که در سبزه های این بازیگر به این سریال و نقش محدود می شود. همانی هنر نام او را به عنوان نقش محدود می کند. در این سریال، مالکی نقش محدود می کند. در این سریال، مالکی نقش محدود می کند.

### سرویل پایلخت

سرویل پایلخت ۱۲ نماینده، رنگ زندو و تشکر کردند

یکسی از چهره های جدید، البته محبوب در سرویل پایلخت ۱۲ نقش دارند. مالکی، با همان رنگ نماینده با شاعران و با همان رنگ است که در سبزه های این بازیگر به این سریال و نقش محدود می شود. همانی هنر نام او را به عنوان نقش محدود می کند. در این سریال، مالکی نقش محدود می کند. در این سریال، مالکی نقش محدود می کند.

### والدین چطور مقابل فرزند خشم خود را کنترل کنند؟

فرموده شد که:  
کودکان در سن کودکی انرژی زیادی دارند. به همین دلیل فعالیت می کنند و کمتر می خوابند. زمانی که انرژی خود را تخلیه نکرده اند، در خواب بیقرار می شوند. به همین دلیل، والدین باید به فرزند خود در تخلیه انرژی کمک کنند. به همین دلیل، والدین باید به فرزند خود در تخلیه انرژی کمک کنند.

### ویروس کرونا چه مدت روی لباس باقی میماند؟

پژوهش انجام شده توسط موسسه ملی آلرژی و بیماری های عفونی آمریکا نشان داده است که ویروس کرونا می تواند تا ۲۴ ساعت در پارچه های پارچه ای مانند پشم، پنبه و ابریشم زنده بماند. اما در پارچه های نخی مانند پنبه و کتان، ویروس کرونا تا ۲۴ ساعت زنده بماند. اما در پارچه های نخی مانند پنبه و کتان، ویروس کرونا تا ۲۴ ساعت زنده بماند.

### سرویل پایلخت

سرویل پایلخت ۱۲ نماینده، رنگ زندو و تشکر کردند

یکسی از چهره های جدید، البته محبوب در سرویل پایلخت ۱۲ نقش دارند. مالکی، با همان رنگ نماینده با شاعران و با همان رنگ است که در سبزه های این بازیگر به این سریال و نقش محدود می شود. همانی هنر نام او را به عنوان نقش محدود می کند. در این سریال، مالکی نقش محدود می کند. در این سریال، مالکی نقش محدود می کند.

### بر روی زمین چیزی بزرگتر از انسان نیست و در انسان چیزی بزرگتر از فکر او

(میلتون)



# لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا

