

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم 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 - ۴۴۴۲۴۹۶۸ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶۰۷۹
 eghtesadekesh@yahoo.com

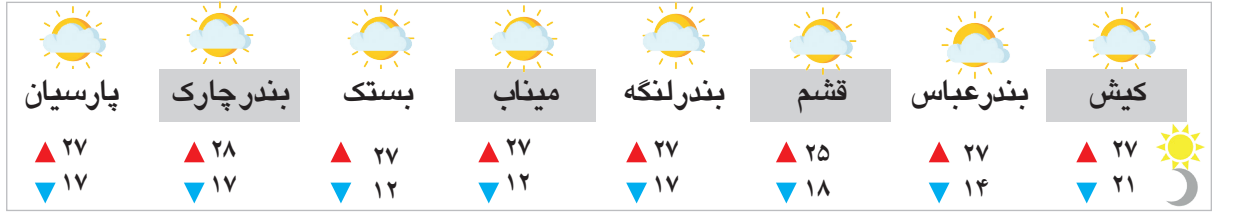
برنامه سینما بکشد کیش

| | | |
|---|--|---|
| چهارشنبه ۱۴۰۰/۹/۲۴ شهرگر به ها ساعت ۱۸:۰۰ آپاچی ساعت ۲۰:۰۰ گشت ارشاد ۳ ساعت ۲۲:۰۰ | پنجشنبه ۱۴۰۰/۹/۲۵ شهرگر به ها ساعت ۱۸:۰۰ منصور ساعت ۲۰:۰۰ گشت ارشاد ۳ ساعت ۲۲:۳۰ | جمعه ۱۴۰۰/۹/۲۷ شهرگر به ها ساعت ۱۸:۰۰ درخت گردو ساعت ۲۰:۰۰ گشت ارشاد ۳ ساعت ۲۲:۰۰ |
|---|--|---|

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۳ - طلوع آفتاب: ۶:۳۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۳ - اذان مغرب: ۱۷:۲۱ - چهارشنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۰، ۱۰ جمادی الاول ۱۴۴۳، ۱۵ دسامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۷۳ (۱۲۵۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

هیچ وقت به گمان اینکه وقت دارید ننشینید
 زیرا در عمل خواهید دید که همیشه وقت کم و کوتاه است.
 (فرانکلین)



سبک زندگی

آیا شما هم سرماخوردگی روانی دارید!



یک مشاور خانواده گفت: وقتی افراد نمی دانند که چرا حالشان خوب نیست، دچار سرماخوردگی روانی شده اند.
 سعید عزیزی، مشاور خانواده درباره خمودی و بیماری افسردگی وجود دارد که به آن بیماری حاد گفته می شود و علت آن می تواند مرگ یک عزیز، افسردگی بعد از زایمان در خانم ها و ... باشد.
 وی گفت: بحث ما افسردگی روانی یا افسردگی مزمن است که بدون اینکه دلیل مشخصی داشته باشد اتفاق می افتد و ۵ نشانه دارد که می تواند در افراد گواه این افسردگی باشد.

افسردگی روانی چه نشانه هایی دارد

- اختلال در خواب: کسانی که دچار افسردگی مزمن هستند، یا از بی خوابی رنج می برند یا از زیاد می خوابند. معمولاً این افراد از خواب لذت نمی برند.
 - خستگی جسمی: این افراد احساس کسلی و خستگی می کنند و دوست ندارند از رخت خوابشان بلند شوند. بدن این افراد کوفته است و خواب هم نمی تواند این خستگی را برطرف کند.
 - بی انگیزگی: این افراد مدام کلمات ناامید کننده به کار می برند که «کار کنیم چه بشود».
 - عدم نشاط: کسانی که دچار افسردگی روانی هستند، هیچ چیزی حالشان را خوب نمی کند و نسبت به همه چیز بی تفاوت هستند.
 - افکار منفی: فکر منفی هم از نشانه های افسردگی مزمن است. افکاری مانند حسرت گذشته، بهم ریختگی روانی فکر این افراد ملتهب می کند.
- فعالیت جسمانی معجز می کند**
 این مشاور خانواده درباره افسردگی حاد این را هم گفت: تمامی این نشانه ها می تواند مقدمه افسردگی

شاورمای مرغ



پیتا بمالید سپس مرغ های سرخ شده را به همراه گوجه و خیار شور و کاهو بریزید و رول کرده سپس با سس گوجه فرنگی میل نمایید.

کمی به سینه های مرغ روغن زده و یک تابه را روی حرارت گذاشته تا داغ شود سپس سینه مرغ را داخل تابه بدون روغن سرخ کنید اولش کمی مرغ آب می اندازد ولی بعدش شروع به سرخ شدن می کند تا طلایی شود زیاد سرخ نکنید تا خشک شود. ارده را با ماست خوب مخلوط کرده سپس روغن زیتون و ادویه هارا اضافه کنید تا به غلظت سس مایونز برسد. گوجه هارا شسته و خشک کنید سپس به صورت نوری برش زده همچنین خیار شور را نیز به صورت نوری برش بزنید. کاهو را ریز خرد کنید. از سس مخصوص روی نان

نمک و پودر سیر و فلفل قرمز به مقدار لازم
 سینه مرغ ۱ عدد
 ماست چکیده ۲/۱ پیمانه
 زنده پوست پر تقال ۲/۱ ق چای خوری
 آب لیمو ۱ ق غذا خوری
 گوجه، خیار شور، کاهو
 نمک و فلفل و سیر و میخک و آویشن به مقدار لازم
 مواد لازم برای تهیه سس:
 ارده ۳ ق غذا خوری
 ماست غلیظ ۲/۱ لیوان
 روغن زیتون و آب لیمو: ۲ ق غذا خوری
 تاسس اضافی آن خارج شود سپس خرد کنید

آموزش آشپزی

عکس روز

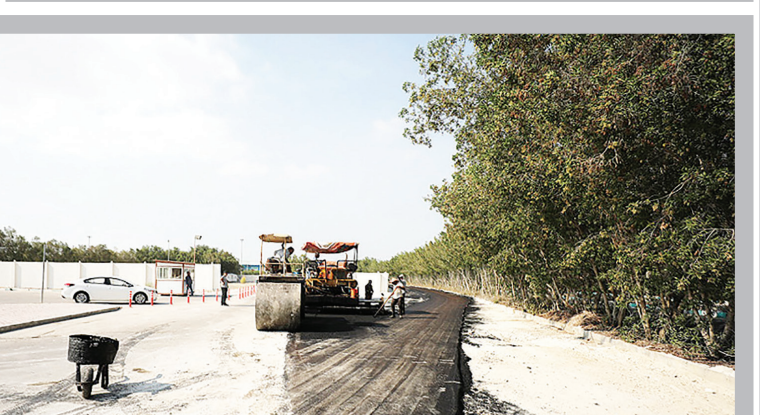
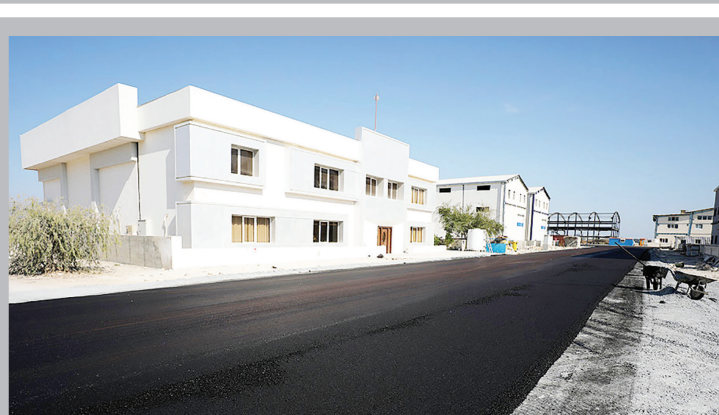


هوای تهران! فروغ طاهر خانی

توسط شرکت عمران، آب و خدمات صورت گرفت؛

اجرای زیر سازی و آسفالت معابر و شهرک های مسکونی کیش

عکس: جعفر همافر



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