

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۸ - اذان مغرب: ۱۹:۲۴

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۸	▲ ۳۷	▲ ۴۰	▲ ۳۸	▲ ۴۱
▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۲	▼ ۲۸	▼ ۲۸

عمارت رستوران

رستوران سنتی عمارت کیش
(با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس) **«راستال سراسر جزیره»**

پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس
۰۹۳۷۴۸۸۶۶۳۳ - ۰۷۶۴۴۴۳۰۴۴۷
ساعت پذیرایی: ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب



@emarat.restaurant.kish

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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۰۲۸۴ - ۴۴۴۲۹۶۸۸
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷ - ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

چهارشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۱، ۱۰ صفر ۱۴۴۴، ۷ سپتامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۳۳ (۱۴۱۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته
برای اجتناب از بحران می توانید
از سیاست سکوت استفاده کنید.
سوزان کوئیلیام

آموزش آشپزی

املت کاهو فرانسوی



مواد لازم:
کاهو: ۴ عدد
تخم مرغ: ۱ عدد کوچک
نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم
زرده چوبه و روغن: به مقدار لازم

طرز تهیه:
کاهو ها را برگ کرده تمیز بشویید و در آبکش بگذارید تا آب اضافه اش کاملاً خارج شود سپس ریز خرد کنید. تخم مرغ ها را در کاسه ای جداگانه بسکینید و با چنگال هم بزنید که از حالت لختگی خارج شود. نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کرده مخلوط نمایید.

سیک زندگی

شگرد کاهش استرس بعد از یک روز کاری سخت



برای تخلیه استرس ناشی از یک روز کاری سخت روش های ساده ای وجود دارد که با بهره گیری از آنها می توانید فشارها و اضطراب های یک روز کاری سخت را تخلیه کنید و به آرامش برسید. فرقی ندارد که در محل کار سخت مشغول باشید یا در خانه کار کنید. در هر صورت ساعت های سخت کاری در هر دو جایز برای بدن و ذهن خسته کننده و طاقت فرسا هستند. استرس و خستگی شغلی یکی از مهم ترین مشکلات و چالش های پیش روی هر حرفه ای است. اگر چه این اتفاق در بین مردم بسیار رایج است اما کمتر آمان با آن نیز بسیار دشوار خواهد بود.

هر کسی قادر به غلبه بر این فشارها و اضطراب ناشی از کار نیست. پیاده روی در طبیعت تند خوب است یکی از مهم ترین کارها برای رهایی از استرس این است که ابتدا برای چند ساعت خود را از کاری که منجر به چنین خستگی شده است جدا کنید. همیشه یک استراحت تفریحی و لذت بردن از فعالیت های بیرون از منزل (با توجه به این که در زمان های فعلی بیرون کروناسا اقدامات احتیاطی بهداشتی بیشتری انجام می دهید) انتخاب خوبی است. این فعالیت می تواند قدم زدن در طبیعت یا دویدن در پارک باشد که باعث سلامتی جسمی و روانی شما خواهد شد.

با خانواده در ارتباط بیشتری داشته باشید. در حالی که در محل کار مشغول هستید و برای آینده و اهدافتان تلاش می کنید، ممکن است از معاشرت و ارتباط با خانواده غافل شوید. برای تخلیه استرس لازم است با آن ها ارتباط برقرار کنید و زمان بیشتری را با آن ها سپری نمایید. پس فراموش نکنید که در پایان روز، خانواده تان کسانی هستند که همیشه پشت و حامی شما می باشند.

با دوستان خود بیرون بروید علاوه بر خانواده - که پشتوانه شما هستند - دوستان بزرگ ترین نعمت در زندگی هر فرد می باشند و پس از پایان یک روز سخت می توانید با آن ها احساس آرامش کنید. یک شام خوب

عکس روز

ارمغان موتور سواران بی نظم



بازدید مدیر عامل شرکت عمران، آب و خدمات کیش از روند بهسازی مدارس

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه