

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: ۴۴۴۲۴۹۶۶ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۴۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۲۸۴۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com

پارک برفی پنگوئن

* پنگوئود
* پنگوئن درینک بار
* پنگوئود
* پنگوئن درینک بار

سانس روزانه یکسره از ساعت ۱۲ ظهر تا ۲۰
پذیرش میهمانان عزیز از ساعت ۱۲ تا ۱۸

جزیره کیش، میدان سنائی، بلوار موج، مجتمع تفریحی و گردشگری پنگوئن

penguinsnowpark.com
penguin.snowpark

۰۹۰۲۷۷۷۷۱۱۰
۰۹۰۲۷۷۷۷۱۴۴

یکشنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۱، ۱۲ شعبان ۱۴۴۴، ۵، مارچ ۲۰۲۳، شماره ۴۱۶۹ (۱۵۵۳) دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

به نتیجه رسیدن امور مهم،
اغلب به انجام یافتن یا نیافتن امری به ظاهر کوچک بستگی دارد.
(چاردینی)

کاریکاتور

وحشی بافقی

راهکار افزایش انگیزه دانش آموزان

برای اینکه دانش آموز بداند،
در طول تدریس به دنبال
آموختن به چیزی باشد، بیان
اهداف آموزشی مورد انتظار
از او را در ابتدای درس
فراموش نکنیم.

آه، تاکی ز سفر باز نیایی، باز آ
اشتیاق تو مرا سوخت کجایی، باز آ
شده نزدیک که هجران تو، مارا بکشد
گر همان بر سر خونریزی مایی، باز آ
کرده ای عهد که باز آیی و مارا بکشی
وقت آنست که لطفی بنمایی، باز آ
رفتی و باز نمی آیی و من بی تو به جان
جان من اینهمه بی رحم چرایی، باز آ
وحشی از جرم همین کز سر آن کورتی
گرچه مستوجب صد گونه جفایی، باز آ

عکس روز

بندر کنگ استان هرمزگان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۸ - طلوع آفتاب: ۶:۱۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۷ - اذان مغرب: ۱۸:۱۴

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
۲۶ ۱۹	۲۸ ۱۷	۲۶ ۲۰	۲۸ ۱۷	۳۱ ۱۶	۳۱ ۱۳	۲۸ ۱۷	۳۱ ۱۸

سبک زندگی

چگونه از فرسودگی رابطه جلوگیری کنیم

اغلب زوجین زندگی مشترک را با عشق شروع می کنند و تصور نمی کنند ممکن است روزی عشقشان پایان پیدا کند. فرسودگی زناشویی به شکل دلزدگی، خستگی جسمی، عاطفی و روانی خودش را نشان می دهد که به خاطر تفاوت زیاد بین انتظارات از زندگی مشترک و واقعیت بروز می کند و در صورتی که مورد توجه قرار نگیرد می تواند منجر به از هم پاشیدن رابطه شود.

در صورتی که زوجین اهمیتی به رفع نیازهای هم نداشته باشند یا نیازهایشان را با هم مطرح نکنند و به راه حلی مثبت برای رفع نیازهایشان دست پیدا نکنند دچار استرس، ناکامی، سرخوردگی، خشم و در نهایت فرسودگی می شوند. فرسودگی زناشویی منجر به کاهش علاقه و افزایش رفتارهای خصمانه می شود که نارضایتی زناشویی را به دنبال داشته و بنیاد خانواده را ناپایدار می کند.

روند فرسودگی زناشویی به صورت تدریجی است

طرز تهیه:

بادمجان های حلقه ای را سرخ و روغن گیری کنید. یک پیاز درشت را با کمی روغن تفت بدهید. کمی نمک و زردچوبه اضافه کنید و اجازه بدهید رنگ پیاز طلایی شود. گوشت چرخ کرده را به پیاز اضافه کنید. سپس فلفل دلمه ای نگینی و قارچ خرد شده را به مواد اضافه کنید و پودر سیر، فلفل و پودر آویشن را روی آن بریزید. حالا درب ظرف را بگذارید و شعله اجاق گاز را کم کنید و مدت پنج دقیقه زمان بدهید تا قارچ ها آب بیندازند و گوشت کمی پخته شود.

پس از پنج دقیقه رب گوجه رنگی را به مخلوط اضافه کنید و خوب هم بزنید. بیست دقیقه بعد مایه گوشتی آماده است. در این مرحله در ظرف پیرکس حلقه های بادمجان را کف ظرف بچینید. حالا یک قاشق از مایه گوشت را بر دارید و روی بادمجان ها بریزید و با پشت قاشق خوب صاف کنید تا روی تمام سطح بادمجان پخش شود. در مرحله بعد یک لایه پنیر پیتزا روی مایه گوشتی بریزید؛ سپس این مراحل را تا جایی که ظرف پر شود، تکرار کنید. دقت کنید که آخرین لایه ظرف گراتن باید پنیر پیتزا باشد و

آموزش آشپزی

گراتن بادمجان

مواد لازم:

بادمجان دلمه ای: ۱ کیلو
گوشت چرخ کرده: ۵۰۰ گرم
فلفل دلمه ای: یک عدد
رب گوجه رنگی: ۲۰ قاشق غذاخوری
پیاز بزرگ: ۱ عدد
قارچ متوسط: ۱۰ عدد
پنیر پیتزا رنده شده: ۵۰۰ گرم
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پودر سیر و پودر آویشن: به میزان دل خواه

املاک نیک

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴

برای مشاوره خرید و فروش
با شماره های زیر تماس بگیرید

علی الهی: ۰۹۳۴۷۶۹۴۹۴۴
امین محمودی: ۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲
محمد صالحی: ۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲
حمیدرضا قربانی: ۰۹۳۴۷۶۸۹۲۹۲
شهاب رهنما: ۰۹۳۴۷۶۸۰۹۰۹

برنامه ریزی و پیگیری مستمر

رمز اول
موفقیت

۶ روز هفته
از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹