

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌های و مطبوعاتی اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
کستور توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
eghtesadekesh@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

دکتر مریم آقایی

جراح - دندانپزشک نظام پزشکی ۱۲۹۹۴۱
درمان ریشه، ایمپلنت، ترمیمی، لمینیت و زیبایی
پروتز متحرک و ثابت

کلینیک دندانپزشکی دکتر آقایی

۰۷۶۴۴۴۸۱۱۶۰ - ۰۹۱۷۳۹۷۶۸۲۲

کیش، خیابان رودکی، رویامال
طبقه دوم، لاین B، واحد ۲۰۶




اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۵۸ - طلوع آفتاب: ۵:۲۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۸:۳۹ - اذان مغرب: ۵:۵۷

یکشنبه ۱۴ مرداد ۱۴۰۳، ۲۹ محرم ۱۴۴۴، ۴ آگوست ۲۰۲۴، شماره ۴۵۲۱ (۱۹۰۵ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

زندگی هر چقدر هم که سخت و دشوار به نظر برسد، همیشه کاری هست که بتوانید انجام دهید و در آن موفق شوید.

“استیون هاو کینگ”

سبک زندگی

تکنیک‌های جادویی برای شکست دادن ترس‌ها و رسیدن به آرامش مطلق

تکنیک شامل کشیدن و سپس رها کردن گردن و مفاصل عضلانی مختلف بدن برای کاهش تنش فیزیکی است. فعالیت‌های فیزیکی مانند پیاده‌روی، دویدن، یا ورزش‌های گروهی می‌تواند به تخلیه انرژی منفی و بهبود خلق و خو کمک کند. خوردن غذاهای متعادل و سالم می‌تواند تأثیر زیادی بر سطح انرژی و سلامت روانی شما داشته باشد.

شکست‌های تصحیح کرد: صحبت با دوستان، خانواده یا مشاوران حرفه‌ای می‌تواند به کاهش احساس تنهایی و افزایش حس حمایت کمک کند. شرکت در گروه‌های حمایتی مرتبط با اضطراب می‌تواند به شما کمک کند تا تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و از راهکارهای آنها بهره‌مند شوید. تعیین وظایف مهم و تمرکز بر انجام آنها به شما کمک می‌کند تا احساس کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید. تقسیم وظایف بزرگ به بخش‌های کوچکتر و قابل مدیریت می‌تواند به کاهش فوری اضطراب کمک کند. این

کاریکاتور



شاهدی

دلم پیکان او را در جگر دید
ز غمزه کار خود زیر و زبر دید
به تیر غمزه‌اش دل چشم میداشت
بمحمد الله که آخر در نظر دید
ز چشمش نرگس از زد لاف مستی
مگر آن مست را او بی خبر دید
از آن عاقل نیامد در ره عشق
که این ره را سراسر پر خطر دید
چو با عقل و خرد کاری نشد راست
به راه عشق دل کاری دگر دید
مکن عیب از شود دیوانه عاشق
جنون را در ره عشق او هنر دید
ز دنیا شهادی یکسر گذر کرد
چو اسبابش سراسر بر گذر دید

آموزش آشپزی

مر برای آلبالو خانگی

مواد لازم:
آلبالو ۱ کیلوگرم
شکر ۱ و نیم کیلوگرم
لیمو ۱ قاشق غذاخوری
عصاره انیل نوک قاشق چای خوری

برای درست کردن مر با آلبالو خانگی ابتدا آلبالو‌ها را بشویید و با دست یا دستکش هسته‌گیر هسته آن‌ها را بگیرد.
به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت آلبالو‌ها را در شکر بخوابانید. بهتر است شکر را لایه‌ای آلبالو‌ها بریزید. در این مدت حتما مخلوط آلبالو و شکر را در یخچال نگهداری کنید.

عکس روز



تنگه چاهکوه قشم



جدال در المپیک کیش

کیش ۳ - بندر عباس ۲

اقتصاد کیش - جدال دوستانه دو تیم فوتبال پیشکسوتان فوتبال کیش و بندر عباس در ورزشگاه المپیک کیش ۵ گل بهرما داشت که سهم تیم میزبان یک گل بیشتر بود. به گزارش خبرنگار اقتصاد کیش مسابقه فوتبال دوستانه بین تیم‌های پیشکسوتان کیش و بندر عباس در زمین چمن شماره یک مجموعه ورزشی المپیک کیش برگزار شد. این مسابقه در ۲۳ به ۲ سود تیم جزیره کیش به پایان رسید.

گل‌های این دیدار توسط مهدی پور مهدی (۲ گل) و محمد عباسی برای تیم پیشکسوتان کیش و علی صاحبی (۲ گل) برای تیم بندر عباس به ثمر رسید.

قضاوت این دیدار بر عهده محمد محمودیان با کمک جابری انصاری و امید منفردیان بود.







