

اقتصاد کیش

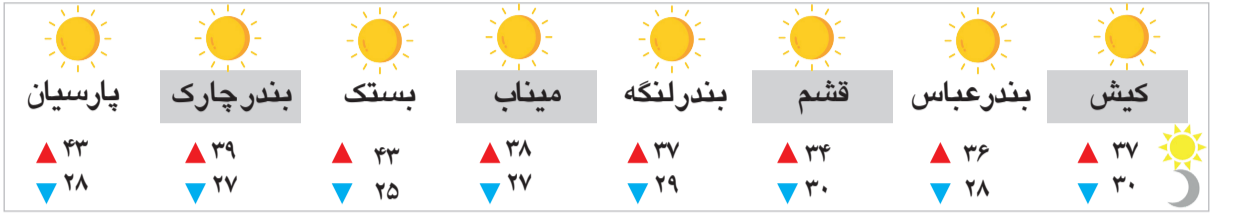
روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
 مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 کسب و کار: 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: ۴۴۴۲۰۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

مدرسه فوتبال اتحاد سفین
 (با مجوز رسمی از هیئت فوتبال کیش)
ماینک خانواده هم تیم
 حرف ما، پرورش و پیشرفت
 آینده کی ورزشی فرزندان شماست
09124970543 خاتم سالمی
09162364868 حسن پور
09374074909 تقی پور
 میرمنا. زمین های چمن مصنوعی میرمنا. جنب سالن ژیمناستیک

بر افتخار زمین مدرسه فوتبال جزیره در دره پایه (۱۸-۵ سال)
قهرمان سه دوره پیاپی مسابقات در دره پایه
حضور در جام حذفی کشور در دره بزرگسالان
دارای کادری بومی، مجرب و با سابقه

سه شنبه ۳ مهر ۱۴۰۳، ۲۰ ربيع الاول ۱۴۴۶، ۲۴ سپتامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۵۳ (۱۹۳۷ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان
 اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۸ - طلوع آفتاب: ۵:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۸ - اذان مغرب: ۱۸:۰۴



سخن بزرگان
 تصمیم گرفتیم پچسیم به عشق...
 تنفر، بار سنگینه که تحمل کردنش خیلی سخته.
"مار تین لوتر کینگ"

سبک زندگی
۷ عادت روزانه که در نهایت زندگی ما را تخریب می کند
 مشکلات کلیوی شود و ظاهر پوست شما را تحت تاثیر قرار دهد. نوشیدن منظم آب در طول روز را به عادت تبدیل کنید.
بی وقت و قاعده غذا خوردن
 رژیم غذایی نامنظم ریتم طبیعی بدن را از بین می برد. زیاده روی در خوردن غذا بعد از نیمه شب یا بدون وعده های غذایی ممکن است متابولیسم فرد را مختل کند. منجر به مشکلات معده شود و به طور بالقوه منجر به افزایش وزن شود. ساعات غذا خوردن را ثابت نگه دارید. این کار به حفظ سطح انرژی و متابولیسم سالم شما کمک می کند.
نخوردن صبحانه
 دلیلی وجود دارد که صبحانه به عنوان مهم ترین وعده غذایی در روز شناخته می شود. متابولیسم شما را راه می اندازد و انرژی مورد نیاز روز را به شما می دهد. مهمترین وعده غذایی را هرگز نباید نادیده گرفت زیرا ممکن است باعث کاهش انرژی، تمرکز ضعیف و

کاریکاتور

مولانا
 ای بگفته از وفا گوشه کران چرا چرا
 بر من خسته کرده ای روی گران چرا چرا
 بر دل من که جای تست کار که وفای تست
 هر نفسی همی زنی زخم سنان چرا چرا
 گوهر تو به گوهری برد سبق ز مشتری
 جان و جهان همی بری جان و جهان چرا چرا
 چشمه خضر و کوثری ز آب حیات خوشتری
 ز آتش هجر تو منم خشک دهان چرا چرا
 مهر تو جان نهان بود مهر تو بی نشان بود
 در دل من ز بهر تو نقش و نشان چرا چرا
 گفت که جان جان منم دیدن جان طمع مکن
 ای بنموده روی تو صورت جان چرا چرا
 ای تو به نور مستقل وی ز تو اختران خجل
 بس دودلی میان دل ز ابر گمان چرا چرا

عکس روز

آموزش آشپزی
رشته پلو قیسی
مواد لازم:
 رشته پلویی ۱ پیمانه
 برنج ۳ پیمانه
 قیسی ۱۰۰ گرم
 برگه زرد آلو ۱۰۰ گرم
 کره ۱۰۰ گرم
 پیاز داغ ۳ قاشق سوپ خوری
 دارچین ۱ قاشق چایخوری
 زعفران دم کرده ۱ قاشق سوپ خوری
 نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
 طرز تهیه:
 برنج را بشویید و از ۴ تا ۳ ساعت قبل با آب و نمک خیس دهید. بعد از خیس خوردن برنج آن را در آب جوش بریزید تا مغز آن نیم پز شود.
 سپس رشته را در آب برنج بریزید و بعد از چند جوش برنج را آبکش کنید.
 قیسی و برگه زرد آلو را به مدت ۳۰ دقیقه در آب گرم خیس دهید و سپس آنها را بشویید و در کره داغ شده بریزید و به همراه شکر، پیاز داغ، زردچوبه و فلفل، تفت دهید. در انتها زعفران را هم اضافه کنید تا عطر آن فوق العاده شود.
 کف قابلمه مورد نظر تان مقداری روغن بریزید و از ته دیگی که میخواید بچینید و چند کف گیر از برنج آبکش شده کف قابلمه بریزید و لایه لای برنج از مواد تفت داده شده بریزید.
 این لایه ها را تا تمام شدن مواد ادامه دهید و قابلمه را

عکس روز
 روستای شمالی - بندر عباس

زمان طلایی تشخیص

محک
 محک
 موسسه خبریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان
 mahak-charity.org

Childhood Cancer International
 SOCIÉTÉ INTERNATIONALE PÉDIATRIQUE DES ONCOLOGUES
 INTERNATIONAL SOCIETY OF PEDIATRIC ONCOLOGY

مجموعه تخصصی خودرو
تخته گاز
 با مدیریت سعید ارژنگ

- گیربکس
- موتور
- برق و باطری
- صافکاری
- نقاشی
- جلوبندی

آدرس: کیش، ۲۸ سوله، خیابان کارا، بلوک ۵۱۳
 تلفن: ۰۹۱۷۹۵۹۴۰۰۷ - ۰۹۳۸۵۰۵۵۸۸۴ - ۰۹۳۸۵۰۳۳۸۸۴

محک
 همراه پوش ماه
 اطلاع رسانی سرطان کودک
#GOGOLD شو
 نصب اپلیکیشن

۶ روز هفته
 از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم
اقتصاد کیش
 روزنامه