

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
 کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

**گروه بین المللی
 ویراسگال**

 به مدیریت: علی ابراهیمی معینی

**اولین مرکز تخصصی ثبت برند و نام تجاری
 در جزیره کیش
 اخذ اقامت در دبی و عمان**

 جزیره کیش، برج صدف، شماره ۴۰۴
 ۰۰۹۷۱۵۲۳۳۸۹۹۰۹ - ۰۹۱۲۵۰۱۱۳۷۲

یکشنبه ۲۱ بهمن ۱۴۰۳، ۱۰ شعبان ۱۴۴۶، ۹ فوریه ۲۰۲۵، شماره ۴۶۵۴ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۷:۰۵ - طلوع آفتاب: ۳۴:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۴۳:۱۷ - اذان مغرب: ۱۸:۰۵


کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۳
▼ ۱۶	▼ ۱۳	▼ ۱۷	▼ ۱۱	▼ ۱۴	▼ ۵	▼ ۱۰	▼ ۹

سخن‌بزرگان
 خاطرات خیلی عجیب هستند، گاهی اوقات می‌خندیم به روزهایی که گریه می‌کردیم
 و گاهی گریه می‌کنیم به یاد روزهایی که می‌خندیدیم!
هاروکی موراکامی

کودک و نوجوان
«افسردگی» در کمین نوجوانان
 احساسات و تندرستی نوجوانان تأثیر بگذارند. تفاوت افسردگی بزرگسالان با نوجوانان در این است که، افسردگی بزرگسالی بیشتر با حالت غم و گوشه‌گیری شروع می‌شود، اما در نوجوانی با احساس خشم و تحریک پذیری خود را نشان می‌دهد.
راهکارهای پیشگیری از ابتلا به افسردگی
 وی با ارائه راهکارهای پیشگیری از ابتلا به افسردگی، تصریح کرد: پیشگیری‌ها باید توسط والدین و از دوران کودکی انجام شود. اول اینکه خود پدر و مادر با هم رابطه خوبی داشته باشند، اختلاف، بحث و یا حل مشکل به دور از حضور کودک و نوجوان انجام شود. همچنین رابطه خوب و دوستانه با فرزند داشته باشند که باعث می‌شود کودک یا نوجوان احساس امنیت و آرامش بیشتری در محیط خانواده داشته باشد و صمیمیت و درک شدن را تجربه خواهد کرد. اگر نوجوان قضاوت نشود، به عزت نفس و اعتماد به نفس نوجوان با انواع جملات و کلمات تحقیرانه یا مقایسه‌شدن حمله نشود،

کلیکاتور

 خیلی از عواملی که به آنها اشاره شد قطعاً ایجاد نخواهد شد. باید بدانیم سالم نگه داشتن رابطه والدین باهم و با فرزندان موجب رشد طبیعی جسمی، اخلاقی، روانی، اجتماعی و عاطفی نوجوان را فراهم می‌کند.
 همچنین این مشاور ادامه داد: نوجوان نیاز دارد با همسالان خود در ارتباط باشد، طبیعتاً شامل میوه و شاد و امن هستند. تغذیه مناسب و طبیعی شامل میوه و سبزیجات، پروتئین‌ها و همچنین داشتن خواب خوب و کافی می‌تواند در سرزندگی آنان کمک کننده باشد. والدین سعی کنند هنگام عصبانیت هیجانات خودشان را کنترل کنند. اطلاعات مرتبط با جنسیت بهتر است از طریق مادر یا پدر منتقل شود تا از طریق دوستان یا همسالان باشد، زیرا ممکن است باعث بهم‌ریختگی افکار شود. از کلاس‌های آموزشی متفاوت، ورزش، مطالعه کتاب، موسیقی و... کمک گرفته شود. از لباس‌های شاد با رنگ‌های گرم و روشن و همچنین راحت استفاده کنند.

عکس روز

بندر عباس - هر مزگان

آموزش آشپزی
املت فرانسوی
 مواد لازم:
 تخم مرغ ۲ عدد
 پنیر خامه‌ای ۲ قاشق غذاخوری
 قارچ ۱۲ عدد
 پنیر گودا ۲ ورق
 نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
 پودر پاپریکا و آویشن به مقدار لازم
 روغن ۱ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:
 برای تهیه املت فرانسوی، ابتدا قارچ‌ها را خوب بشویید؛ سپس به صورت ورقه‌ای خرد کنید. قارچ‌ها را داخل ماهیتابه بریزید و روی حرارت اجاق گاز زمانی که آب قارچ‌ها کاملاً کشیده شد، کمی نمک و فلفل سیاه به آن اضافه کنید و کنار بگذارید.
 سپس تخم مرغ‌ها را داخل یک کاسه‌ای مناسب بشکنید و پنیر خامه‌ای، نمک، فلفل سیاه و پودر پاپریکا را به آن اضافه کنید و با چنگال خوب هم بزنید تا مایه یکدست و یکنواختی به دست بیاید.
 روغن را داخل تابه بریزید و روی حرارت اجاق گاز قرار دهید. زمانی که روغن داغ شد، مایه تخم مرغ را داخل تابه بریزید و اجازه دهید تخم مرغ کمی پیندد. اکنون قارچ‌های آماده شده را روی یک قسمت از تخم مرغ بریزید و کمی پودر آویشن روی آن بپاشید؛ سپس پنیر گودا را روی قارچ بچینید. زمانی که پنیر گودا کمی

موسسه مطبوعاتی و رسانه‌ای اقتصاد کیش



ایران
 در ستایش مؤلف «ولندیشی جزیره»
ادامه فیلترینگ قابل قبول نیست
 رئیس جمهور در مکران



اقتصاد کیش
 مدیرعامل شورای مناطق آزاد
 جزیره کیش میزبان گردهمایی ساینکل توریست‌ها
 هفته نامه توسعه کیش



اقتصاد کیش
 راه‌نمایی شورای مناطق آزاد
 برای حل مشکلات مالیاتی فعالان اقتصادی کیش
 روزنامه اقتصاد کیش



اقتصاد کیش
 هفته نامه توسعه کیش
 هفته نامه مناطق آزاد



اقتصاد کیش
 پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز
 هفته نامه اقتصاد قشم



اقتصاد کیش
 هفته نامه اقتصاد قشم
 هفته نامه مناطق آزاد

تلفن: ۰۷۶ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ | وبسایت: eghtesadekishnews.ir | اینستاگرام: Eghtesadkish
 آدرس: کیش، خیابان فردوسی ویلاهای اداری مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵

اقتصاد کیش
 پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش
 گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
 روزنامه