

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
 کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۶۹ - ۴۴۴۲۹۶۶۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۶۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadkish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

اینستاگرام روزنامه اقتصاد کیش را دنبال کنید

Instagram

@EGHTESADKISH

سه شنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۳، ۳۰ رمضان ۱۴۴۶، شماره ۴۶۷۱ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

دعای روز سوم ماه رمضان:
 «اللَّهُمَّ ارزُقْنِي فِيهِ الذَّنْبَ وَالتَّوْبَةَ وَبَاعِدْنِي فِيهِ مِنَ السَّفَاهَةِ وَالتَّمُوهِ وَ اجْعَلْ لِي نَصِيبًا مِنْ كُلِّ خَيْرٍ تُنْزَلُ فِيهِ بِجُودِكَ يَا جُودَ الْاَجْوَدِينَ»
 خدایا در این ماه به من تیزهوشی و بیداری عنایت فرما، و از بی‌خردی و اشتباه دورم ساز، و از هر خیری که در این ماه نازل می‌کنی، برایم بهره‌ای قرار ده، و به حق جودتای جودمندترین جودمندان.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۸ - ۴: طلوع آفتاب: ۱۴:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۷ - اذان مغرب: ۱۴:۱۴

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴ ▼ ۲۱	▲ ۲۷ ▼ ۱۷	▲ ۲۴ ▼ ۲۰	▲ ۲۶ ▼ ۱۹	▲ ۲۷ ▼ ۱۷	▲ ۲۵ ▼ ۱۶	▲ ۲۷ ▼ ۱۹	▲ ۲۴ ▼ ۱۷

کریکاتور

عسجدی

برخیز و برافروز هلا قبله زردشت
 بنشین و برافکن شکم قاقم بر پشت
 بس کس گرویدند بزردهشت، کنون باز
 ناکام کند روی سوی قبله زردشت
 من سرد نیام که مرا ز آتش هجران
 آتشکده گشته است دل و دیده چو چرخشت
 گرد دست بدل برنهم از سوختن دل
 انگشت شود پیشک در دست من انگشت
 ای روی تو چون باغ، همه باغ بنفشه
 خواهم که بنفشه چمن از باغ تو یکمشت
 آنکس که ترا کشت ترا کشت و مرا زاد
 و آنکس که مرا زاد، مرا زاد و ترا کشت

جملات ناب از کتاب‌های ناب

بازی آرزوها - مگ شافر
 آسترید؟ مکس؟ کجایی؟ آسترید!
 آسترید صدای مادرش را شناخت. صدای او اهرجایی
 می شناخت؛ هر چند عجیب به نظر می‌رسید. آسترید
 متوجه شد که قبلاً هیچ وقت صدای وحشت مادرش
 را نشنیده است. او ترسیده بود. شب گذشته، آسترید
 و مکس در خانه غیبتشان زده بود. مادرشان از کجا
 می‌دانست که آن‌ها در جزیره ساعت هستند؟
 آسترید از مغز متفکر پرسید: «چه کنیم؟» او در سایه
 زره کامل و بزرگی ایستاده بود و دوری به نظر می‌رسید
 که انگار سایه اطرافش ز رهش است. آسترید تمام شب
 در جزیره ساعت بود؛ اما هنوز چهره او رانده بود.
 شاید هم هیچ وقت نمی‌دید.

سبک زندگی

راز موفقیت در مدیریت کار و زندگی

در ایجاد تعادل کمک کنند. این روش‌ها شامل تکنیک‌های مختلفی هستند که به شما کمک می‌کنند تا به‌طور مؤثر زمان و انرژی خود را مدیریت کنید و از اتلاف وقت جلوگیری نمایید. از یادگیری مهارت‌های جدید تا استفاده از ابزارهای مدرن، همگی می‌توانند نقش مؤثری در رسیدن به این تعادل ایفا کنند.

حفظ تعادل بین کار و زندگی نیازمند استراتژی‌های خاصی است. ابتدا باید برنامه‌ریزی روزانه برای زندگی متعادل را در نظر بگیرید. این برنامه‌ریزی شامل تعیین وقت مشخص برای کار، استراحت و فعالیت‌های شخصی می‌شود. برای مثال، می‌توانید برای هر روز یک برنامه زمان‌بندی دقیق تنظیم کنید که شامل زمان‌های کار، تفریح، ورزش و استراحت باشد. به‌علاوه، مهم است که در این برنامه‌ریزی، زمان‌هایی را نیز برای خودتوان و فعالیت‌هایی که

یکی از بزرگترین چالش‌های انسان امروزی، حفظ تعادل بین کار و زندگی شخصی است. افراد موفق همواره به دنبال راهکارهایی هستند که بتوانند در عین پیشرفت در کار، از زندگی شخصی خود لذت ببرند. راز موفقیت در مدیریت کار و زندگی در این است که بتوانید به‌خوبی زمان و انرژی خود را مدیریت کنید. این مدیریت شامل ایجاد مرزهای مشخص بین ساعات کاری و زمان‌های شخصی است. برای مثال، بسیاری از افراد موفق، ساعات مشخصی را برای کار تعیین می‌کنند و پس از آن به فعالیت‌های شخصی و خانوادگی خود می‌پردازند. این رویکرد نه تنها به افراد کمک می‌کند تا از فرسودگی شغلی جلوگیری کنند، بلکه به آن‌ها این امکان را می‌دهد که در زندگی شخصی خود نیز موفق باشند. در این راستا، مجله گولت به بررسی روش‌های مختلفی می‌پردازد که می‌تواند به شما

عکس روز

* عکس‌های خود از جزیره کیش و هر مکانی که عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۳۷۶۸۵۴۱ ارسال فرمایید *

ارسالی شما

آموزش آشپزی

ساندویچ مرغ و قارچ

مواد لازم:
 مرغ ران و سینه دو تکه
 قارچ ۲۵۰ گرم
 پیاز متوسط ۲ عدد
 پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم رنده شده
 سس مایونز ۵-۶ قاشق غذاخوری
 خیار شور به مقدار لازم
 روغن ۳ قاشق غذاخوری
 زردچوبه به مقدار لازم
 نمک و فلفل لازم
 به مقدار لازم
 به مقدار لازم
 نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم

نان ساندویچی متوسط ۴ عدد
 طرز تهیه:
 ابتدا مرغ را با مقداری آب و پیاز و مقداری ادویه و نمک و آب‌لیمو و فلفل سیاه به‌یاد وقتی کاملاً پخته‌شد. مرغ‌ها را داخل بشقاب بگذارید تا کمی سرد شود سپس مرغ‌ها را ریش ریش کنید و کنار بگذارید. پیاز را نگینی خرد کنید و تفت بدهید وقتی طلایی شد قارچ‌ها و مقداری زردچوبه، نمک و فلفل را نیز اضافه کنید و اجازه بدهید قارچ‌ها آب بیاندازد آن‌ها کشیده شود.
 در این مرحله باید مرغ‌ها را اضافه کنید و تفت بدهید می‌توانید مقداری از آب مرغ بدون پیازهایش داخل آن بریزید تا طعم همه مواد به خورد هم برود و خود شمه‌تر شود اگر هم دوست نداشتید لازم نیست و بعد پنیر پیتزا

گروه هتل‌های تاپ تورز

TOPTOURS Group

تاپ تورز

مجلس بزرگ گردشگری

مجلس ویدا

KOUROSH HOTEL

www.ttgroup.ir @Toptours_Group @ttgroup.ir 021-8586

موسسه مطبوعاتی و رسانه‌ای اقتصاد کیش

ایران

ادامه فیلترینگ قابل قبول نیست

روزنامه اقتصاد کیش

سروستی روزنامه ایران در منطقه آزاد کیش

اقتصاد قشم

روزنامه اقتصاد کیش

هفته نامه اقتصاد قشم

هفته نامه مناطق آزاد

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

eghtesadkishnews.ir @Eghtesadkish ۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹ ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

آدرس: کیش، خیابان فردوسی و 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