

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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadkish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

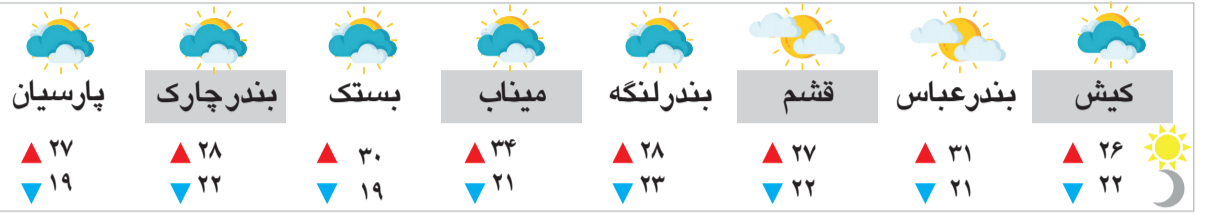
اینستاگرام روزنامه اقتصاد کیش
 را دنبال کنید
Instagram



@EGHTESADKISH

شنبه ۱۸ اسفند ۱۴۰۳، ۷ رمضان ۱۴۴۶، ۸ مارچ ۲۰۲۵، شماره ۴۶۷۴ (۲۰۵۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۴ - طلوع آفتاب: ۶:۱۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۹ - اذان مغرب: ۱۸:۱۶



دعای روز هفتم ماه رمضان:

«اللَّهُمَّ اعْنِي فِيهِ عَلَى صِيَامِهِ وَ قِيَامِهِ وَ جَنَّتِي فِيهِ مِنْ هَفَوَاتِهِ وَ آثَامِهِ وَ ارْزُقْنِي فِيهِ ذِكْرَكَ بِدَوَامِهِ بِقَوْلِكَ يَا هَادِيَ الْمَضَلِّينَ.»

خدایا مرا در این ماه بر روزه و شب‌زنده‌داری‌اش یاری ده، و از لغزش‌ها و گناهانش دورم بدار، و ذکرت را همواره روزی‌ام کن، به توفیقت‌ای راهنمای گمراهان.

سبک زندگی

ضرورت حفظ سلامتی در جشن نظافت نوروزی

خانه‌تکانی می‌تواند نشاطی تازه به خانه بیاورد، اما اگر بدون دقت انجام شود، ممکن است به دردهای عضلانی و کمردرد منجر شود. بارعایت چند نکته ساده و اصولی، می‌تواند خانه‌تان را تمیز کنید و در عین حال از آسیب به بدن جلوگیری کنید. در این گزارش، روش‌های کارآمد و آسان برای خانه‌تکانی بدون درد را معرفی خواهیم کرد.

خانه‌تکانی، این سنت قدیمی و جذاب، که با فرارسیدن فصل بهار، هر خانه‌ای را در تکاپوی آن نوازده، در عین حال که نشاطی نو برای خانه به ارمغان می‌آورد، گاهی می‌تواند به چالشی بزرگ برای بدن تبدیل شود. تصور کنید که چند روز مانده به عید، به جای لذت از تغییرات بهاری، با کمردرد و عضلات خسته و گرفته روبه‌رو شوید!

واقعیت این است که بارعایت برخی نکات ساده اما حیاتی، می‌تواند از فشارهایی که ممکن است به بدن وارد شود، جلوگیری کرد. نکاتی که تنها به شما کمک می‌کند تا خانه‌تان تمیز و تازماند، بلکه بدن‌تان را نیز سالم نگه دارد.

۱. برنامه‌ریزی و تقسیم‌بندی کارها
 اولین قدم در خانه‌تکانی بدون آسیب‌پذیری برنامه‌ریزی مناسب است. بهتر است کارها را به قسمت‌های کوچک و قابل مدیریت تقسیم کنید. به جای اینکه همه کارها را در یک روز انجام دهید، آن‌ها را در چند روز یا هفته تقسیم کنید. این کار کمک می‌کند که از ابتدا احساس خستگی نکنید و به بدن‌تان فرصت استراحت بدهید.

۲. استفاده از تکنیک‌های صحیح هنگام جابجایی اجسام
 برای جلوگیری از کمردرد، باید حتماً از تکنیک‌های صحیح بلند کردن و جابجایی اجسام استفاده کنید. هنگام بلند کردن اشیاء سنگین، زانوها را خم کنید و جسم را نزدیک به بدن نگه دارید. از خم کردن کمر اجتناب کنید، زیرا این حرکت فشار زیادی به ستون فقرات وارد می‌کند.

۳. پیشگیری از خستگی با تغییرات مکرر وضعیت بدن
 یکی از دلایل اصلی خستگی در حین خانه‌تکانی، قرار گرفتن در وضعیت‌های ثابت به مدت طولانی است. به طور مثال، اگر دارید کف‌شویی می‌کنید یا زمین را می‌کشید، سعی کنید به طور منظم وضعیت بدنتان را تغییر دهید. به جای خم شدن زیاد، زانوها را کمی خم کرده و پایین بیایید. این کار فشار را از کمر برداشته و به سایر عضلات بدن توزیع می‌کند.

۴. استفاده از ابزار مناسب
 استفاده از ابزارهای مناسب و راحت می‌تواند بسیار مفید باشد. دستکش‌های مناسب، کفش‌های مناسب و وسایل کمکی مانند دستگیره‌های بلند برای تمیز کاری استفاده کنید تا مجبور نباشید به طور مداوم خم شوید و فشار زیادی به کمر وارد کنید. همچنین استفاده از جاروی برقی سبک یا تی‌های جدید با دسته بلند می‌تواند به شما کمک کند که کارها را با راحتی بیشتری انجام دهید.

بابا افضل کاشانی

رنگ از گل رخسار تو گیرد گل خود روی
 مشک از سر زلفین تو دریوزه کند بوی
 شمشاد ز قدت به خم، ای سرو دل آرا
 خورشید ز رویت دم، ای ماه سخن گوی
 از شرم قدت سرو فرو مانده به یک جای
 وز رشک رخت ماه فتاده به تکاپوی
 با من به وفا هیچ نگشته دل تو رام
 با آنده هجران تو کرده دل من خوی
 ناید سختم در دل تو، ز آنکه به گفتار
 نتوان ستلن قلعه‌ای از آهن و از روی
 ز آن است گل و نرگس رخسار تو سیراب
 کز دیده روان کرده‌ام از مهر تو صد جوی
 تا بگو سزاوار شوی دیدن او را
 ای دیده تو خود را به هزار آب همی شوی
 ای دل چه شوی تنگ، چو در پوست نشست
 خواهی که ورا یابی، در خون خودش جوی

جملات ناب از کتاب‌های ناب

صدسال تنهایی - گابریل گارسیمارکز
 خوسه آر کادیو بوئندیا از جغرافیای آن ناحیه کاملاً بی‌خبر بود، می‌دانست صحرائی نفوذناپذیر سمت شرق است، و آن سوی صحرا شهر باستانی ریواچا واقع شده، که در روزگار گذشته آن‌طور که پدر بزرگش، آتور لیانسو بوئندیا، اول، برایش تعریف کرده بود - سر فرانسس دریک آنجا با شلیک توپ تمساح شکار می‌کرد، و سپس می‌داد پوستشان را ترمیم و با کلاه پُر کنند تا برای ملکه ایزابل پیشکش ببرد. در این جوانی‌اش، او هم‌راه‌افرادش، بازن‌ها و بچه‌ها و حیوان‌های اهلی‌شان، در جست‌وجوی راهی برای رسیدن به دریا از صحرا عبور کردند، و بعد از بیست و شش ماه منصرف شدند.

کاریکاتور



عکس روز



عکس‌های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۴۱ ارسال فرمایید *

ساحل جزیره شیدور - هرمزگان

آموزش آشپزی

کوفته همدانی

مواد لازم کوفته:
 گوشت گوسفند ۱ کیلو
 لپه ۲۵۰ گرم
 پیاز بزرگ ۲ عدد
 نخود ۵۰۰ گرم
 تخم مرغ ۱ عدد
 برنج نصف لیوان
 نمک، فلفل، زردچوبه به مقدار لازم
 آرد نخودچی ۲ قاشق غذاخوری
 رب گوجه‌فرنگی ۲-۳ قاشق غذاخوری
 مواد میانی برای هر کوفته: یک چهارم تخم مرغ آبپز

یک عدد پیاز رازنده کنید و با کمی روغن تفت بدهید، سپس رب گوجه‌فرنگی و نمک و زردچوبه و فلفل را به آن اضافه کنید و تفت بدهید سپس آب به اندازه‌ای که روی کوفته‌ها را بگیرد داخل قابلمه بریزید و در آن را بگذارید و اجازه بدهید آب آن بجوش بیاید. کوفته‌های آماده شده را به آرامی داخل آب جوش قرار بدهید و زیر شعله را کم کنید تا کوفته‌ها به آرامی بپزند و باز نشوند.

آلوی گردو
 نصف گردو
 به مقدار لازم
 طرز تهیه:
 برای تهیه کوفته همدانی، ابتدا نخود و لپه و برنج را به صورت جدا بپزید و با هم میکس کنید، سپس گوشت را با ۱ عدد پیاز میکس کنید. همه مواد را خوب با هم ورز بدهید. نمک و فلفل و زردچوبه و تخم مرغ و آرد نخودچی را اضافه کنید و خوب با هم ورز بدهید هر چه بیشتر ورز بدهید کوفته‌ها انسجام بهتری می‌گیرند و باز نمی‌شوند. از مواد هر اندازه که خواستید بردارید آن را داخل دست گرد کنید و با دست آن را باز کنید و وسط آن را از مواد میانی قرار بدهید و بعد آن را گرد کنید و کنار بگذارید.

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

املاک دیپلمات

DIPLOMAT
Real estate

محمودی

۰۹۱۲۴۴۳۸۲۵۱
۰۹۱۲۳۹۹۳۶۴۶

آدرس: بلوار ساحل بازار دیپلمات، واحد ۲۰۶

مشاورین املاک آنیل

ANIL REALSTATE

املاک آنیل

سهرابی

۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
۰۷۶-۴۴۴۲۴۴۸۰

آدرس: بازارچه حافظ پلاک ۸، املاک آنیل

املاک مرکزی

املاک مرکزی

احمد بصیری

۰۷۶-۹۱۰۰۷۰۰۰

آدرس: رو به روی پردیس ۱ ساختمان تجاری ایران زمین طبقه فوقانی اسکینچرز

املاک حبیبی

املاک حبیبی

عبدالغنی حبیبی

۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵
۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵

آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش نبش خیابان کرانه، پلاک ۲

املاک خانه لوکس

املاک خانه لوکس

بیژن نهنگی

۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان ساختمان بساک، طبقه اول، واحد ۲۱

املاک کارا

املاک کارا

امیر حسین صادقی

۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵

آدرس: بلوار فردوسی، ویلایی‌های مروارید، واحد ۷۱۱

فروش

واحد های مسکونی در برج های دوقلو

محسن پور پاشا

۰۹۱۲۲۴۸۶۲۴۸

آدرس: بلوار مرجان مرجان ۷ جنب هتل مارینا، برج های دوقلو، جنب درب اصلی

اقتصاد کیش

روزنامه

محل معرفی دفاتر املاک شما

۰۷۶ ۴۴۴۲۴ ۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه