

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: ۴۴۴۲۹۶۹ - ۴۴۴۲۹۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

املاک خانه لوکس
 گروه مشاورین خانه لوکس کیش
 Kish Luxury Home Real Estate
بیژن نهنگی
 آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان ساختمان بساک،
 طبقه اول، واحد ۲۱
 شماره تماس: ۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸ - ۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸
 سه شنبه ۱۹ فروردین ۱۴۰۴، ۹ شوال ۱۴۴۶، ۸ آوریل ۲۰۲۵، شماره ۴۶۸۴ (دوره جدید) قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۱۹ - طلوع آفتاب: ۵:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۸:۱۵ - اذان مغرب: ۱۸:۳۱

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۳۳ | ▲ ۳۴ | ▲ ۳۱ | ▲ ۳۵ | ▲ ۳۷ | ▲ ۴۱ | ▲ ۳۵ | ▲ ۳۸ |
| ▼ ۲۵ | ▼ ۲۲ | ▼ ۲۳ | ▼ ۲۳ | ▼ ۲۲ | ▼ ۲۲ | ▼ ۲۳ | ▼ ۲۲ |

سخن‌پزگان
 دوست واقعی کسی است که از شکست‌های شما چشم پوشی کند
 و موفقیت‌های شما را ببیند.
داک لارسون (ویراستار آمریکایی)

سبک زندگی

روتین روزانه و تأثیر آن بر کیفیت زندگی
 کارهایی انجام دهیم، ذهن ما کمتر دچار آشفتگی می‌شود و راحت‌تر می‌توانیم بر اهداف و اولویت‌هایمان تمرکز کنیم. همچنین، داشتن برنامه منظم به ما کمک می‌کند زمان و انرژی خود را بهتر مدیریت کنیم و احساس کنترل بیشتری بر زندگی داشته باشیم.
 محمودی پیرامون تأثیرات مثبت روتین روزانه توضیح داد:
۱. افزایش بهره‌وری و مدیریت زمان
 یکی از مهم‌ترین تأثیرات داشتن یک برنامه مشخص، افزایش بهره‌وری است. وقتی بدانیم که قرار است چه کارهایی را در چه زمانی انجام دهیم، کمتر دچار سردرگمی می‌شویم و کارهای مهم را به تعویق نمی‌اندازیم. بسیاری از افراد موفق، کارهای روزانه خود را اولویت‌بندی می‌کنند و با یک برنامه منظم، سریع‌تر به اهدافشان می‌رسند.
۲. کاهش استرس و اضطراب
 زندگی بدون برنامه ممکن است باعث ایجاد احساس بی‌نظمی و آشفتگی ذهنی شود. وقتی برنامه‌ای مشخص

کریکاتور

جملات ناب از کتاب‌های ناب
 مغازه جادویی - جیمز دوتی
 معلوم شد که شفقت و مهربانی برای سلامتی شما مفید بود.
 نکته حارق‌العاده این است که اکنون تحقیقات نشان می‌دهد که عمل محبت‌آمیز شمانه تنها به نفع کسانی است که مهربانی شما را دریافت می‌کنند، بلکه برای شما نیز مفید است. عمل مهربانی موج می‌زند و این احتمال را افزایش می‌دهد که دوستان و اطرافیان شما مهربان‌تر باشند. این یک سرایت اجتماعی است که جامعه ما را درست می‌کند.
 من یاد گرفتم که با گوش دادن به بیمار، فقط با دادن زمان، توجه و تمرکز به آنها، آنها احساس بهتری داشتند. من به هر یک از آنها اجازه دادم داستان خود را بگویند.
عکس روز
 * عکس‌های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۴۴۱ ارسال فرمایید *



آموزش آشپزی
صفیحه غذای عربی
مواد لازم:
 گوشت چرخ کرده ۵۰۰ گرم
 پیاز (نگینی خرد شده) ۱ عدد
 گوجه فرنگی (نگینی خرد شده) ۱ عدد
 فلفل چیلی کوچک (خرد شده) ۱ عدد
 جعفری (خرد شده) یک سوم پیمانه
 خلال بادام ۲ قاشق سوپخوری
 رب انار ۱ قاشق سوپخوری
 پودر دارچین یک دوم قاشق چایخوری
 پودر تخم کشمش یک سوم قاشق چایخوری
 پودر زیره یک سوم قاشق چایخوری
 نمک و فلفل سیاه به میزان لازم
 ۴ عدد
 ۲ قاشق سوپخوری
طرز تهیه:
 پیاز را درون تابه‌ای ریخته و همراه با ۱ قاشق سوپخوری روغن زیتون تفت دهید تا سبک شود.
 گوشت را به مواد افزوده و تفت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند.
 فلفل چیلی و جعفری را به همراه خلال بادام، گوجه فرنگی، رب انار، پودر دارچین، پودر تخم کشمش، پودر زیره، نمک و فلفل سیاه را به گوشت افزوده و با حرارت ملایم کمی تفت دهید.
 مقداری روغن زیتون روی نان پیتا (یا نان تافتون) به صورت گرد برش خورده) بمالید و از مخلوط گوشت و ادویه روی آن بگذارید. سپس آن را در طبقه وسط فرز قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم شده به مدت ۸ دقیقه بپزید.

موسسه مطبوعاتی و رسانه‌ای اقتصاد کیش

اقتصاد کیش
 روزنامه
امضاء: نثارنامه
همکاری شورای عالی مناطق آزاد با سازمان متعین و مدیران ایران
رایزنی‌های سازمان منطقه آزاد کیش برای حل مشکلات مالیاتی فعالان اقتصادی کیش
معاون وزیر امور خارجه در دیدار با مدیران مناطق آزاد
معاون وزیر امور خارجه در دیدار با مدیران مناطق آزاد
معاون وزیر امور خارجه در دیدار با مدیران مناطق آزاد

توسعه کیش
دبیر خانه مناطق آزاد
مرجع هماهنگی
ارزیابی پروژه
به جزیره کیش، فردوسی
انتخابات کیش
در نشست شورای عالی مناطق آزاد
معاون وزیر امور خارجه در دیدار با مدیران مناطق آزاد
معاون وزیر امور خارجه در دیدار با مدیران مناطق آزاد

ایران
ادامه فیلترینگ قابل قبول نیست
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها
دوربین‌ها در خیابان‌ها

اقتصاد کیش
روزنامه
اولین بار با انتشار
هوشیاران
در قلم احداث خواهد شد
آغاز فصل دوم جشنواره قشم با روستای دهمدا
اهلبی آید، کهن و میراث تاریخی قشم را
پشتیبان

اقتصاد کیش
روزنامه
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان
با شرکت های دانش بنیان

ایران
مناطق آزاد
رییس جمهور در مکران
فاطمه مهاجرانی
در کیش
از مناطق آزاد دفاع کرد
دفاع کرد
دفاع کرد
دفاع کرد
دفاع کرد
دفاع کرد
دفاع کرد
دفاع کرد
دفاع کرد
دفاع کرد

هفته نامه اقتصاد قشم
پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز
هفته نامه مناطق آزاد
 آدرس: کیش، خیابان فردوسی ویلاهای اداری مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 شماره تماس: ۰۹۳۴۷۶۸۴۴۱ - ۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹
 eghtesadekishnews.ir
 Eghtesadkish

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