

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۳۳ - طلوع آفتاب: ۵:۱۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۲۷ - اذان مغرب: ۱۸:۴۴

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷ ▼ ۲۳	▲ ۲۹ ▼ ۲۲	▲ ۲۷ ▼ ۲۴	▲ ۲۷ ▼ ۲۲	▲ ۳۰ ▼ ۲۳	▲ ۲۶ ▼ ۱۸	▲ ۲۸ ▼ ۲۲	▲ ۲۷ ▼ ۲۱

سبک زندگی

برای مدیریت استرس خود بنویسید

هنگامی که به یادداشت برداری روزانه فکر می کنید، ممکن است به فکر ثبت عمیق تر این افکار خود باشید. این موضوع می تواند برای شما رضایت بخش باشد. در مقاله منتشر شده توسط دکتر وین جوناس روانشناس خانواده در دانشگاه جورج تاون به تکنیکی برای آرامش روح و روان به نام "نوشتن درمانی" پرداخته شده است. در این تکنیک می توانید با نوشتن افکار احساسات و نگرانی های خود، به آرامش جسم و روح خود کمک کنید. نوشتن درمانی همانند ورزش کردن است؛ اما نه

آموزش آشپزی

مشته بادمجان، شیرازی

مواد لازم:
گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم
بادمجان متوسط: ۴ عدد
پیاز بزرگ: ۲ عدد
سیر: ۳ حبه
گوجه فرنگی: ۲ عدد
آرد نخودچی: ۲ قاشق غذاخوری
رب گوجه فرنگی: ۲ قاشق غذاخوری
فلفل قرمز، پودر تخم گشنیز، زردچوبه و نمک:
به میزان لازم
آب جوش: نیم لیتر
روغن: به میزان لازم
طرز تهیه:
ابتدا بادمجان ها را پوست بگیرید و ورقه های آن را کنار مقداری نمک روی بادمجان ها بریزید و آن را کنار بگذارید تا نمکی بادمجان گرفته شود. در این فاصله ۱ عدد پیاز را با قسمت ریز رنده، رنده کنید و به گوشت چرخ کرده اضافه کنید. مقداری نمک، زردچوبه، پودر تخم گشنیز و آرد نخودچی را روی گوشت و پیاز بریزید و با دست مواد را ورز دهید. حالا از گوشت به اندازه گردو بردارید و کف دستتان گرد کنید و داخل سینی بچینید.
سینی را به مدت ۱ ساعت داخل یخچال بگذارید تا کوفته ها استراحت کنند. در این فاصله یک قاشق روغن داخل یک ماهی تابه بریزید و وقتی روغن داغ شد، رب گوجه فرنگی را داخل روغن به مدت ۱ دقیقه تفت دهید و بعد کمی نمک و فلفل قرمز را همراه با آب جوش به رب اضافه کنید و هم بزنید. وقتی مواد جوشید و به یک سس غلیظ تبدیل شد، اجاق گاز را خاموش کنید.
مقداری روغن داخل ماهی تابه بریزید و روی حرارت اجاق گاز بگذارید تا داغ شود. حالا کوفته قلقلی ها را

یک فانتزی فروشی جدید

کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید

15% OFF

پنجشنبه ۱۳ اردیبهشت ۱۴۰۲، ۲۳ شوال ۱۴۴۵، ۲۰ می ۲۰۲۴، شماره ۴۴۵۴ (۱۸۳۸ دوره جدید) قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

اقتصاد کیش
خبر، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه رسانه ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابوالهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۳۴۹۶۹ - ۴۴۴۳۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۳۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۳۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

سخن بزرگان
سه روش برای رسیدن به موفقیت نهایی وجود دارد: راه اول مهربانی، راه دوم مهربانی و راه سوم مهربانی است...
راجرز

کاریکاتور

ولی الله فتوحی (فاتح) - کیشوند

کارگر هستی تو زحمتکش خدا بارت بود
تاز جان ریزی عرفی الله دلدارت بود
می کنی رنجی به کارت تا که آن را به کنی
هست جدانت چه راضی پاک آن کارت بود
کار نیکو می کنی آباد کرده کشورم
کار و بارت نیک باشد عشق او بارت بود
کارگر داری هزاران شوق بر دادار خویش
عشق دادار است همراهت که او بارت بود
کارگر باشد اگر کارت خدایی، بایندی
بوسه زد بر دست و بازو مزد ایثارت بود
بهر هر کاری خدا را در نظر باید که داشت
گر به دل داری خدا را او نظر دارت بود
هست کارت بهر مردم بهر آبادی و خاک
می کنی آباد خاکت خوش چه آثارت بود
می زند "فاتح" به دستانت که پینه بسته است
بوسه های بسیار جانا کی دل آزارت بود

عکس روز

فرانک فتوحی - کیشوند

اقتصاد ایران

در سال ۱۴۰۲ با رویکرد تحلیل بازارها

علی مروی
دکتری اقتصاد، مدیر اندیشه گد
کسب و کار دانشگاه شریف

محمد ثاقب فرد
مدرس دانشگاه
مشاور رسمی مالیاتی کیش

تحلیل و پیش بینی شاخص های کلان اقتصاد ایران در سال ۱۴۰۲
بررسی بازارهای سرمایه گذاری طلا، ملک، ارز و بورس در سال ۱۴۰۲
الزامات سواد مالی و اقتصادی خانواده در سال ۱۴۰۲

شماره و سایت ثبت نام: saghebfard.com ۰۹۳۴۷۶۹۵۷۷۸
کیش، مرکز همایش های بین المللی، سالن رازی
از صبح تا عصر

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز

هتل ویرا
هتل کوروش

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

نهشت افزار هانی

شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین
شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک
Hany_Tahrir 0902 299 2099

تحويل در محل ویژه ادارات