

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۹ - اذان مغرب: ۱۷:۴۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۴
▼ ۱۸	▼ ۱۳	▼ ۱۷	▼ ۱۶	▼ ۱۴	▼ ۱۰	▼ ۱۶	▼ ۱۲

سبک زندگی

برابری اعتیاد رفتاری با اعتیاد به مواد مخدر

عضو سازمان روانشناسی کشور گفت: اعتیادهای رفتاری که وابستگی زیاد و آسیب‌زادانه را با اعتیاد به مواد مخدر در روزانه را با اعتیاد به مواد مخدر مواجه کند. شبنم مقتدری عضو سازمان روانشناسی کشور گفت: بیشتر اوقات افراد کلمه اعتیاد را که می‌شنوند ذهن آن‌ها فقط به سمت اعتیاد به مواد مخدر می‌رود، اما لازم است بپردازیم به اعتیادهای رفتاری که وابستگی زیاد و آسیب‌زادانه را با اعتیاد به مواد مخدر در روزانه را با اعتیاد به مواد مخدر مواجه کند. این عضو سازمان نظام روان‌شناسی گفت: اعتیاد به کار، اعتیاد به خرید، اعتیاد به اینترنت و فضای مجازی، اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای، اعتیاد به پر خوری و حتی اعتیاد به موارد مثبتی مانند اعتیاد به رابطه عاطفی، مطالعه و ورزش هم می‌تواند آسیب‌هایی را برای فرد و خانواده وی و جامعه به دنبال داشته باشد. این روان‌شناس در مورد اعتیادهای عاطفی گفت: اعتیاد به روابط عاطفی بیشتر در زمانی تجربه می‌شود که دلبستگی ایمن جای خود را به وابستگی می‌دهد، در اینجا افرادی که به خصوص دارای عزت نفس پایین تری هستند، ارزشمندی خود را وابسته به رابطه عاطفی و گرفتن تایید در این ارتباط می‌دانند. دلبستگی ایمن می‌تواند رابطه ایمن را به دنبال داشته باشد، اما وابستگی می‌تواند عکس آن عمل کند. مقتدری بیان کرد: زندگی هر یک از ما مابعد مختلف دارد و نیاز دارد ما به ابعاد مختلف آن بپردازیم و زندگی مانند یک ماشین است که دارای چرخ‌های متعدد است و رسیدگی و تمرکز فقط به یک چرخ می‌تواند آسیب‌زا باشد. فرد لازم است در کنار تمرکز و وقت گذاشتن روی آن فعالیت به سایر ابعاد زندگی مانند روابط عاطفی، سلامت جسم و روان، ارتباطات اجتماعی، سلامت معنوی، پرداختن به تفریح

آموزش آشپزی

کاتمر، دسر ترکیه‌ای

مواد لازم:
خمیر فیلو (یوفکا باقالو) ۴ ورق
کره آب شده ۸ قاشق غذاخوری
کیماک (کره لخته شده یا ماسکارپونه یا همان خامه لخته شده) ۱۰۰ گرم
مغز پسته خام ریز آسیاب شده ۱۰۰ گرم
شکر ۴ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:
ورق‌های فیلو را روی سطح صاف و خشک قرار بدهید. بهتر است یکی یکی هر کدام را آماده کنید که خشک نشوند. روی ورق‌های فیلو را کره ذوب شده



بمالید. سپس لایه‌ای نازک از خامه زده شده را به صورت یکنواخت (مربعی در وسط آن، لازم نیست کتاره‌های خمیر را خامه بزنید) روی آن بمالید و یک قاشق پودر پسته و یک قاشق شکر به صورت پخش روی آن بپاشید. چهار گوشه و ورقه‌های فیلو را به داخل تا بزنید و به شکل پاکت در آورید. سطح تا شده را دوباره با کره ذوب شده بمالید.
یک قاشق غذاخوری کره را در تابه نجسب بریزید و آن را روی حرارت متوسط قرار بدهید. پس از ذوب کره، خمیری را که به صورت پاکت آماده شده بود را داخل تابه قرار بدهید و دو طرف آن را به طور یکنواخت سرخ کنید.
بعد از اینکه دو طرف آن طلایی روشن شد، آن را از تابه خارج کرده و در ظرف سرو قرار دهید.
آن را به ۴ تکه برش دهید، روی آن پودر پسته بپاشید و داغ سرو کنید.

لوازم تحریر هانی

عرضه کننده نوشت افزار لوازم مدارس و اقلام فانتزی

۵ نوبنیاد ۳ - مرکز خرید آراین طبقه اول، غرفه ۴۱ و ۴۲

قیمت ۹۰۰۰ تومان

۰۹۰۲۳۹۹۲۰۹۹

Hany_tahrir

اقتصاد کیش
خری، 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: اسحق ارزانی با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶) فکس: ۴۴۲۴۹۶۸ امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۵ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۲۵۵۸۸۰۱ eghtesadekish@yahoo.com eghtesad-kish.ir

سه شنبه ۳ بهمن ۱۴۰۲، ۱۱ رجب ۱۴۴۵، ۲۳ ژانویه ۲۰۲۴، شماره ۴۳۹۶ (۱۷۸۰ دوره جدید)، ۱۲ صفحه

سخن بزرگان
زندگی حکایتی است که هم می‌تواند توسط یک ابله روایت شود، هم توسط یک پارسا.
اوشو

آیا میدانیدهای جالب درباره حیوانات

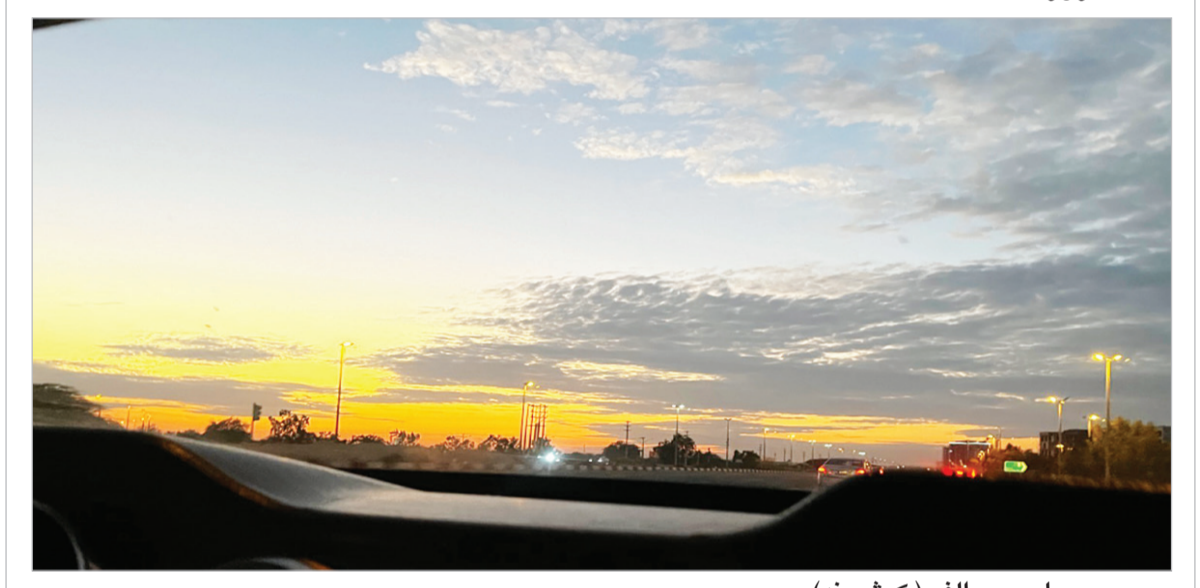
آیا می‌دانید گربه‌های چشم آبی که رنگ بدنشان سفید است، معمولاً ناشنوا هستند؟
آیا می‌دانید پشه‌ها نیش زدن بچه‌ها را به نیش زدن بزرگسالان ترجیح می‌دهند؟
آیا می‌دانید خرس‌ها ۴۲ دندان دارند؟
آیا می‌دانید فیل‌ها در هر بیست و چهار ساعت ۴ تا ۵ ساعت می‌خوابند؟

سنای

نیست بی دیدار تو در دل شکیبایی مرا نیست بی گفتار تو در دل توانایی مرا در وصالت بودم از صفرا و از سودا تویی کرد هجران تو صفرایی و سودایی مرا عشق تو هر شب برانگیزد ز جانم رستخیز چون تو بگریزی و بگذاری به تنهایی مرا چشمه خورشید را از ذره نشناسم همی نیست گویی ذره‌ای در دیده بینایی مرا از تو هر جای نالم تو هر جایی شدی نیست جای ناله از معشوق هر جایی مرا گاه پیری آمد از عشق تو بر رویم پدید آنچه پنهان بود در دل گاه برنایی مرا کرد معزولم زمانه گاه دانایی و عقل با بالایی تو چه سود از عقل و دانایی مرا



عکس روز



پارمیس الف (کیشوند)

TOPTOURS Group
تاپ تورز

گروه هتل های تاپ تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کوروش

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

سایبر سیستم و آی تی نگار

با مجوز رسمی از سازمان فنی و حرفه ای کشور

برای اولین بار در غرب استان هرمزگان دوره های آموزشی کارت هوشمند رانندگان مسافری و باری

شعبه بندر لنگه: خیابان انقلاب - روبروی بیگسل سایبر سیستم ۰۹۰۲۳۱۸۴۷۰۰ - ۴۴۲۴۲۹۲۳
شعبه بندر کنگ: میدان ناخدا (میدان لنج) آی تی نگار کنگ ۰۹۲۱۴۶۰۸۶۹۰ - ۴۴۲۳۱۵۱۱

با مدیریت جمشیدی

صفر تا صد سامانه مؤدیان با **فینو سمتا**

نصب | راه اندازی | آموزش

- راه اندازی صفر تا صد سامانه مؤدیان برای کسب و کار شما
- استفاده برای تمام نرم افزار های حسابداری ویندوزی و تحت وب بدون محدودیت
- ارسال صورتحساب های شما حتی بدون نیاز به نرم افزار فروش
- اتصال با API به هر نرم افزار حسابداری
- پشتیبانی کاملاً رایگان همه جانبه
- بارگزاری اطلاعات از فایل اکسل
- انجام مشاوره مالیاتی
- طراحی و اجرای سیستم های مالی
- خدمات حسابداری و حسابرسی و دادرسی مالیاتی

مجتمع تجاری دیپلمات، طبقه اول، غرفه ۱۰۹ | 09347696171 | FINO.SMTA.IR

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه