

# لوازم تحریر هانی

## عرضه کننده نوشت افزار لوازم مدارس و اقلام فانتزی

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

۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

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 گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱) فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۲۵۵۸۱۸۰۱ eghtesadekish@yahoo.com eghtesad-kish.ir

اقتصاد کیش

روزنامه

پنجشنبه ۳ اسفند ۱۴۰۲، ۱۲ شعبان ۱۴۴۵، ۲۲ فوریه ۲۰۲۴، شماره ۴۴۱۷ (۱۸۰۱ دوره جدید) قیمت ۹۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

تنها یک چراغ است که مرا هدایت می کند  
و آن چراغ تجربه است.

**پاتریک هانری**

چهل قاعده شمس تبریزی

قاعده ۱۲

عشق سفر است. مسافر این سفر چه بخواد چه نخواهد، از سر تا پا عوض می شود. کسی نیست که رهرو این راه شود و تغییر نکند.

ولی الله فتحی ( فاتح) - کیشوند

خوب نگر ساحل زیبای کیش؛ ساحل زیبا و فریبای کیش گشت و گذار همه بر موج آب روز و به هر وقت و به شبهای کیش

این لبرویایی دریا عجب؛ شاد کند هر دل شیدای کیش گردش و تفریح بر آن روی آب؛ بر دل امواج و نواهای کیش خاک تو آرامش این جان ماست؛ ای رخ زیبا و گل آرای کیش ای که تو داری به وطن عشق پاک؛ عشق به ایران و به غوغای کیش

خنده مستانه بز ن شاد شو؛ شادترین باش به دنیای کیش ساحل عشقی ز توام به میداد در همه دنیا چه خوش آوی کیش "فاتح" و دریای پر از شوق و شور؛ عشق وطن دارد و رویای کیش

کاریکاتور

عکس روز

پارمیس امیری - کیشوند

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۸ - طلوع آفتاب: ۶:۲۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۱ - اذان مغرب: ۱۸:۰۷

کیش

۲۴

۱۸

بندرعباس

۲۷

۱۴

قشم

۲۴

۱۸

بندرلنگه

۲۵

۱۷

میناب

۲۷

۱۴

بستک

۲۵

۱۰

بندر چارک

۲۶

۱۶

پارسیان

۲۴

۱۴

سبک زندگی

تاثیر خوش اخلاق بودن بر سلامت روح و روان

یک مطالعه جدید نشان داده است که پایبندی به اصول اخلاقی می تواند سلامت روحی و جسمی شما را بهبود بخشد.

محققان دانشگاه هاروارد دریافته اند افرادی که ویژگی های شخصیتی خود را با «اخلاق خوب» گزارش می کنند تا ۵۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند

آن ها همچنین بر اساس معیارهای اخلاقی افراد، تغییرات قابل توجهی در خطر بیماری قلبی دریافتند.

این تیم تحقیقاتی امیدوار است که یافته های مذکور میل افراد متاصل را برای داشتن یک شخصیت خوب تقویت کند، زیرا در حال حاضر مزایای سلامتی ملموسی برای انجام این کار وجود دارد.

دکتر Dorota Wisia-Bialoska، دانشمند پژوهشی در دانشگاه هاروارد، در بیانیه ای گفت: یافته ها نشان می دهد افرادی که زندگی خود را بر اساس استانداردهای اخلاقی بالایی گذرانند، خطر ابتلا به افسردگی کمتری دارند.

آن ها همچنین معتقدند استفاده از نقاط قوت یک شخصیت اخلاقی برای کمک به دیگران ممکن است برای سلامت جسمانی فرد مفید باشد.

محققان که یافته های خود را در مجله روان پزشکی اجتماعی و اپیدمیولوژی روان پزشکی منتشر کردند، داده هایی را مبتنی بر نظرسنجی ها و گزارشات بیمه سلامت ۱۲۰۹ شرکت کننده در مطالعه جمع آوری کردند.

برای قضاوت در مورد «قلب نمای اخلاقی» از شرکت کنندگان پرسیده شد که آیا

آموزش آشپزی

گشنیز پلو با مرغ

مواد لازم:

برنج ۲ پیمانه

مرغ ۹۰۰ گرم

گشنیز ۱ لیوان

پیاز ۱ عدد

زعفران دم کرده ۳ قاشق غذا خوری

دارچین ۱/۲ قاشق چای خوری

زرد چوبه ۱/۲ قاشق چایخوری

رَب گوچه فرنگی ۱ قاشق چایخوری نمک و فلفل به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا برنج را با آب شسته و با نمک حدود ۳ ساعت بخیسانید و سپس برنج را آبکش کنید. گشنیز را که از قبل پاک، شسته و خرد کرده اید، به برنج آبکش شده اضافه کنید. ته قابلمه مقداری روغن بریزید و اجازه دهید تا داغ شود. سپس سب زمینی و یا نان را ته قابلمه بگذارید تا کمی سرخ

هزاره سوم

گروه گردشگری هزاره سوم

07644467551

www.3rdmilltourism.com

02126249720

نمایندگی هزاره سوم

هزاره سوم

کد: ۴۲۹۰

**بیمه تعاون**

- بیمه اتوهیل (ثالث و بدنه)
- بیمه آتش سوزی و حوادث
- بیمه عمر و سرمایه گذاری
- بیمه باربری
- بیمه مسئولیت
- بیمه درمان

09347684226

www.3rdmilltourism.com

@jazirebime

07644467551

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه