

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: 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: ۴۴۴۳۴۹۹۹ - ۴۴۴۳۴۹۹۹ (۰۷۱)
 فکس: ۴۴۴۳۴۹۹۸
 امور آگهی ها: ۰۲۸۴-۴۴۴۳۴۹۹۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
 eghtesad-kish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

لوازم تحریر هانی
 عرضه کننده نوشت افزار
 لوازم مدارس و اقلام فانتزی

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

دوشنبه ۱۴ اسفند ۱۴۰۲، ۲۳ شعبان ۱۴۴۵، ۴، ۲۰۲۴، شماره ۴۴۲۳ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۹۰۰۰ تومان

© Hany_tahrir

۰۹۰۲۲۹۹۲۰۹۹

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۸ - طلوع آفتاب: ۱۴:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۷ - اذان مغرب: ۱۸:۱۴

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۳
▼ ۱۹	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۱۷

سخن بزرگان
 عشق همیشه است و این ما هستیم که ناپایداریم
 عشق متعهد است و مردم عهد شکن؛ عشق همیشه قابل اعتماد است اما مردم همیشه نیستند.
 "لئوبوسکالیا"

کاریکاتور

ولی الله فاتحی (فاتح) - کیشوند
 خوب کردم من نگه بر زندگی
 بایدت پرکار و هم بالندگی
 کی توام خویش را پنهان کنم
 ابر خود را بر منش افکنده ای
 چشم خود بر من میندای روزگار
 گر منش کم کرده راه بندگی
 جاده ای پر پیچ و خم داری مرا
 ای شگفتی ساز دنیا زندگی
 هر زمان باید توانا بود و پس
 زندگی جنگ است و هم جنگندگی
 وای از روزی که با خود لج کنیم
 زندگی را خوش کجایک زندگی
 با تعامل می توان زیبا نمود
 زندگی راهم به پا پابندگی
 فاتح امید باید داشت هم
 تا شوی قاتق تو در سازندگی

چهل قاعده شمس تبریزی
 قاعده ۱۶
 خدا بی نقص و کامل است، او را دوست داشتن آسان است. دشوار آن است که انسان فانی را با خطا و صوابش دوست داشته باشی. فراموش نکن که انسان هر چیزی را فقط تا آن حد که دوستش دارد، می تواند بشناسد. پس تا دیگری را حقیقتا در آغوش نکشی، تا آفریده را به خاطر آفریدگار دوست نداشته باشی، نه به قدر کافی ممکن است بدانی، نه به قدر کافی ممکن است دوست داشته باشی.

سبک زندگی
چگونه بعضی افراد اغلب خوش بین و مثبت اندیش هستند؟

عدم تلاش برای تغییر ممکن است منجر به استمرار در مشکلات و عدم پیشرفت شود. به همین دلیل، یادگیری توانایی مدیریت تناقض ها و پذیرش آن ها برای افراد مهم است.
 وی مطرح کرد: افراد دیگری نیز در انتهای مقیاس قرار دارند که بسیار مستعد منفی نگری هستند که این موضوع موجب دلهره آن ها شده و در نتیجه از هر چیزی می ترسند. افرادی که بدبین هستند وقایع آسیب زایی را تجربه کرده اند که زندگی آن ها را برای همیشه تحت تأثیر قرار می دهد. به عنوان مثال، کودکانی که در صحنه یک قتل حضور دارند ممکن است از نظر روحی مادام العمر دچار اختلال شوند و از حملات وحشت و اضطراب رنج ببرند تا جایی که دائم احساس بدبختی کنند. این ها همه نمونه هایی از رفتارها و سبک زندگی ناکارآمدی است که باید از طریق درمان شناختی رفتاری

دکتر مریم داوودوندی متخصص مشاوره روانشناسی گفت: اینکه چگونه زندگی می کنیم و آیا آن حوادث را دوست داریم و یا از آن ها متنفریم، بر اساس نوع نگرش و همچنین متأثر از قدرت احساسات ماست. بعضی افراد اغلب خوش بین و مثبت اندیش هستند و این افکار به آن ها قدرت و آرامش می دهد. در مان شناختی رفتاری می توانسد به عنوان یک درمان کوتاه مدت برای کمک به افراد در یادگیری تمرکز بر افکار و باورهای جدید استفاده شود.
 کارشناس روانشناسی گفت: مبانی اصلی DBT، فرضیه دیالکتیک است. این فرضیه بر این اساس است که واقعیت های متناقض در زندگی وجود دارند و افراد باید بتوانند با این تناقض ها زندگی کنند. تلاش برای تغییر وقتی که فرد در عین حال قبول خودش را دارد، می تواند به تنش و ناراحتی منجر شود. از طرف دیگر،

عکس روز

سیل سیستان و بلوچستان

آموزش آشپزی
خورش هویج

مواد لازم:
 ۴۰۰ گرم گوشت گوسفندی خرد شده خورشتی
 ۴ عدد هویج درشت پوست کنده و خالای خرد شده
 ۸ عدد آلو بخارا یا آلو خورشتی (یا ۶ عدد لیمو اماتی)
 ۱ عدد پیاز درشت پوست کنده و نگینی خرد شده
 ۲ تا ۳ پیازچه
 ۲ قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
 روغن سرخ کردنی به مقدار لازم
 نمک، فلفل، زردچوبه و زعفران دم کرده به مقدار لازم
 خلال پسته و زرشک برای سرو
 دستور پخت:
 گوشت های خرد شده را به مخلوط پیاز و زردچوبه سرخ شده اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن ها عوض شود. سپس ۲ تا ۳ پیازچه به قایلمه اضافه کنید و درب آن را بگذارید و اجازه دهید تا گوشت کاملاً بپزد. روغن سرخ کردنی را در یک ماهیتابه مناسب بریزید و روی شعله ملایم گاز قرار دهید تا روغن داغ شود. سپس هویج های خالای شده یک دست را داخل روغن بریزید و تفت دهید. اجازه دهید تا هویج ها کمی سرخ شوند. آلوهای خورشتی را پاک کنید و بشویید و پس از پخت کامل گوشت، آن ها را به همراه هویج های خالای شده و رب گوجه فرنگی به گوشت و پیاز اضافه کنید. نمک و فلفل سیاه را برای مزه دار کردن خورش، طبق سلیقه خود به ترکیب مواد اضافه کنید.
 شعله گاز را کم کنید و اجازه دهید تا خورش هویج بپزد و کاملاً جا بیفتد.
 در ۲۰ دقیقه آخر آماده شدن خورش هویج، زعفران

با ارائه خدمات متنوع و کیفیت بالا
"میزبان تیم ملی فوتبال ایران در اردوی جزیره کیش"
سرویس دهی از ساعت ۱۰:۰۰ صبح تا ۲:۰۰ بامداد

Breakfast | lunch | dinner | cafe

جزیره کیش، مموه، بیرونی هتل پالاس
 ۰۹۳۱۴ ۷۶۸ ۴۴۵۳
 WWW.billionairerestaurant.ir
 billionaire.restaurant