

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۱ - طلوع آفتاب: ۵:۳۸ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۸:۱۴ - اذان مغرب: ۱۸:۳۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۳۲	▲ ۲۸	▲ ۳۲	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۳۳
▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۱۹	▼ ۲۰

## سبک زندگی

### چگونه عشق به خود و مراقبت از خود چیست؟

۱. تصمیمات خوب بگیرد: البته زندگی به خودی خود سخت است؛ بنابراین باید مراقب تصمیم گیری های خود بود که به نوبه خود بر کیفیت زندگی شما تأثیر می گذارد. برخی از تصمیم های می توانند پیامدهای کیفیت زندگی مانند وضعیت مالی، سلامت روانی و جسمی و کیفیت روابط را کاهش دهند و در مقابل برخی تصمیم های دیگر می توانند آن ها را بهبود بخشند. وقتی خود را دوست دارید و از آن مراقبت می کنید، تصمیمات استراتژیک می گیرید که کیفیت زندگی شما را بهبود می بخشد و از آن محافظت می کند و بارهای غیر ضروری و استرس را کاهش می دهد. اتخاذ تصمیمات بدی که باعث استرس، خستگی و تلاش می شود، باعث خود بیزاری و خود ویرانگر است. ۲. تعیین مرزهای بزرگ: مرزها قوانینی هستند که از شما در برابر هر چیزی که ممکن است کیفیت زندگی خارج از دایره شما را کاهش دهد (چه عمدی یا ناخواسته) محافظت می کند. مرزها به دیگران اطلاع می دهد که چه چیزی برای شما مناسب است و چه چیزی نیست. به بیان ساده، مرزها شرایطی هستند که باعث می شوند در تعامل با شما احساس راحتی کنیم، اگر این شرایط شکسته شود، رابطه ما سطحی یا قطع می شود. وقتی در ایجاد و اجرای مرزها شکست می خوریم، به خود اجازه می دهیم با تجربیات بدی در زندگی خود مواجه شویم. اغلب منجر به احساس ناامیدی و رنجش می شود که بر روانشناسی، زندگی اجتماعی و ظاهر شما در جامعه تأثیر منفی می گذارد. تعیین حد و مرز برای دوست داشتن و پرورش خود با گفتن به دیگران "من به شما اهمیت می دهم، اما از خودم نیز مراقبت می کنم" است. ۳. با خود مهربان باشید: بسیاری از ما صداهای درونی خشن، انتقادی و زود قضاوت را از مکان یا فردی که زندگی ما با آن ها تلافی کرده است به ارث برده ایم. هر چه بیشتر در معرض انتقاد و منفی بودن قرار بگیرد، ما بیشتر از انتقاد دیگران قدرانی کنیم، تأثیرات منفی ماندگارتری خواهید داشت.

## آموزش آشپزی

### کلت مرغ برای شبها و سحرهای رمضان

مواد لازم:	مقدار
سینه مرغ چرخ شده	۵۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
تخم مرغ	۱ عدد
نعنا خشک	۲ قاشق غذاخوری
گشنیز خشک	۱ قاشق غذاخوری
گوچه فرنگی	۲ عدد
نمک و فلفل و پودر سیر	به میزان لازم
آرد ذرت	۲ قاشق غذاخوری

زعفران دم کرده  
طرز تهیه:  
پیاز و گوچه فرنگی را رنده کرده و به سینه مرغ چرخ شده اضافه می کنیم و خوب ورز می دهیم. یک عدد تخم مرغ را با چنگال هم زده و سپس نعنا، گشنیز، پودر فلفل و پودر فلفل را به آن اضافه می کنیم در مرحله پایانی نمک، آرد ذرت و زعفران دم کرده را به مواد اضافه کرده و ورز می دهیم تا مواد خوب مخلوط شوند.

**لوازم تحریر هانی**

عرضه کننده نوشت افزار لوازم مدارس و اقلام فانتزی

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

شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۳، ۲۶ رمضان ۱۴۴۵، ۶ آپریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۳۴ (۱۸۱۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

دعای روز ۲۶ ماه رمضان:

«اللَّهُمَّ اجْعَلْ سَعْيِي فِيهِ مَشْكُورًا وَ دُنْيِي فِيهِ مَقْبُولًا وَ عَمَلِي فِيهِ مَقْبُولًا وَ عَيْبِي فِيهِ مَسْتُورًا يَا أَسْمَعَ السَّمْعِينَ.»

خدایا کوشش مرا در این ماه مورد سپاس، و گناه مرا آمرزیده، و عمل مرا پذیرفته، و عیب مرا پوشیده قرار ده، ای شنواترین شنوایان.

**اقتصاد کیش**

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب امتیاز: موسسه رسانه ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۴۹۹۹ - ۴۴۴۴۹۹۹ (۰۷۱) فکس: ۴۴۴۴۹۶۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۸ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱ eghtesadekish@yahoo.com eghtesad-kish.ir

**چهار قاعده شمس تبریزی**

قاعده ۲۶

کائنات وجودی واحد است. همه چیز و همه کس با نخی نامرئی به هم بسته اند. مبدا آه کسی را بر آوری؛ مبدا دیگری را، به خصوص اگر از تو ضعیف تر باشد، بیازاری. فراموش نکن اندوه آدمی تنها در آن سوی دنیا ممکن است همه انسان ها را اندوهگین کند. و شادمانی یک نفر ممکن است همه را شادمان کند.

**کاریکاتور**

**فریدون مشیری**

بوی باران، بوی سبزه، بوی خاک شاخه های خشسته، باران خورده، پاک آسمان آبی و آبروی سپید برگ های سبز بید عطر تر کس رقص باد نغمه شوق پرستو های شاد خلوت گرم کبوتر های مست... نرم نرمک میر سدا اینک بهار خوش به حال روزگار خوش به حال چشمه ها و دشت ها خوش به حال دانه ها و سبزه ها خوش به حال غنچه های نیمه باز خوش به حال دختر میخک که میخندد به ناز خوش به حال جام لبریز از شراب خوش به حال آفتاب

**عکس روز**

نوروز در کیش

**ماساژ رها**

آرامش را به شما هدیه می دهیم

په همراه دستگاه آپ رسان و کلاژن ساز

۲۰٪ تخفیف

حمام ترکی ماساژ ریلکسی ماساژ ترکیبی ماساژ وی آی پی فیش اسپا فیشیال صورت

۰۹۰۳۱۵۴۵۱۲۶  
۰۹۱۲۵۵۷۲۹۹۷  
massage\_rahā

جزیره کیش، میدان امیرکبیر، خیابان دانش، جنب رستوران کوه نور، هتل صدف، طبقه منفی ۱

**رنگ مشکات**

MESHKAT PAINT

مرکز تخصصی میکروسمنت و پتینه

مشاوره - اجرا

رنگ های ساختمانی - صنعتی

۰۹۱۷-۲۰۶۰-۱۱۸

کیش / بلوار ایران / خدماتی گلدیس / غرفه ۳۱

PATINE-KISH

**TOPTOURS Group**

تاپ تورز

**گروه هتل های تاپ تورز**

هتل ویدا

هتل بزرگ کوروش

021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir

**اقتصاد کیش**

روزنامه

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹