

اقتصاد کیش

روزنامه

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
 کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۷۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

رستوران آتا
 ساعت کار ۱۱:۳۰ الی ۱۶:۳۰
 ۰۹۱۷۲۲۰۷۰۰۵
 آدرس: جزیره کیش، میدان خلیج فارس، رو به روی آب و برق، خیابان سرمایه ۴
 atarestaurant_kish

دوشنبه ۲۹ بهمن ۱۴۰۳، ۱۸ شعبان ۱۴۴۶، ۱۷ فوریه ۲۰۲۵، شماره ۴۶۵۹ (۲۰۴۳ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

سخن‌پزگان
 زندگی پر است از قضاوت های دیگران درباره ما قضاوت‌هایی که گاهی اوقات بد و گاهی اوقات خوب هستند.
 اگر بخواهیم با هر نظر موافق و مخالفی زیر و رو شویم باید فاتحه آرامش را بخوانیم.
ویل دورانت

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۱ - طلوع آفتاب: ۶:۲۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۸ - اذان مغرب: ۱۸:۰۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۸	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۳
▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۱۷	▼ ۱۴	▼ ۱۷	▼ ۱۵

کاریکاتور

جمالات ناب از کتاب‌های ناب
 یادداشت‌های زیر زمینی
 فیودور داستایفسکی
 معلوم است که رمانتیک‌ها همه‌شان عاقلند! فقط می‌خواستیم خاطر نشان کنیم؛ درست که ما هم زمانی رمانتیک‌احمق داشته‌ایم، اما آنها که حساب‌نهیستند؛ دلیلش هم این است که در اوج شکوفایی ادیبشان، در قالب رمانتیک‌های آلمانی و فرانسوی، دوباره متولد شدند و برای این که از گوهر گرانبه‌ای ادب و تعزّلشان بهتر بتوانند حفاظت کنند، رفتند و یک جای دیگر ساکن شدند، بیشتر هم حوالی وایمار یا شوارتس‌والد. خود من مثلاً از ته قلب شغلم را تحقیر می‌کردم، اگر هم ولش نمی‌کردم، فقط برای این بود که نامم را از راه آن درمی‌آوردم، در نتیجه، توجه کنید چه می‌گویم.

حیدر شیرازی
 بُتِ سَمَنِ بَرِ سَمِینِ عَدَارِ سَنگینِ دَل
 چگونه صبر کند در غم تو چندین دل
 ز عشقِ حَقِّه لَعْلِ تو می‌دهد جان، جان
 به کفر طره زلف تو می‌دهد دین، دل
 دل تو بر من بی‌دین و دل نمی‌بخشد
 بگو که تا چه کنم در زمانه با این دل؟
 به خون خویش چو فرهاد می‌کند بازی
 ز عشقِ آن لب شکر فشان شیرین، دل
 در آرزوی خیال تو ساخت چندین جان
 در انتظار جمال تو سوخت مسکین دل
 از آن زمان که نظر کرد و عارض تو بدید
 نمی‌کند نظری سوی ماه و پروین، دل
 ز عشقِ روی تو چون حیدر پریشان حال
 به خون خویش کند روی خویش رنگین دل
 به خون خویش کند روی خویش رنگین دل

تاثیر روابط اجتماعی بر سلامت روان و امید به زندگی

سلامت روان است. این هدف لزوماً به این معنی نیست که به دنبال تغییر جهان یا رسیدن به موفقیت حرفه‌ای باشیم، بلکه بستگی به آنچه دوست داریم و فکر می‌کنیم می‌توانیم انجام دهیم، دارد. یکی از راه‌های یافتن هدف این است که بنویسیم دوست داریم در ۱۰ سال آینده به چه چیزهایی معقولی برسیم؟ سپس برای رسیدن به آن هدف، اهداف کوچک‌روانه تعیین کنیم.

خودتان را بشناسید
 شناخت خود و هیجانات فردی یکی از بزرگ‌ترین قدم‌هایی است که در مسیر ارتقای سلامت روانی می‌توانید بردارید. شناخت و تشخیص هیجانات منفی مانند غم یا خشم به معنی سرکوب آنها نیست، بلکه شامل تشخیص، تجربه و پذیرش آنهاست.

وقایع مثبت زندگی خود را به خاطر بسپاریم
 به جای فکر کردن به لحظات غم‌انگیز زندگی سعی

امروزه سلامت روان به اندازه سلامت جسمی اهمیت دارد و به ما امکان می‌دهد تا احساسات خود را درک و مدیریت کرده و با استرس کنار بیاییم، این درحالیست که سلامت روان ضعیف می‌تواند منجر به مشکلات زیادی از جمله افسردگی، اضطراب و سوء مصرف مواد شود.

طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فردی توانایی‌های بالقوه خود را درک می‌کند، می‌تواند با استرس‌های معمول زندگی کنار آمده، کار مولد و ثمربخش داشته و برای جامعه خود مفید باشد. در واقع، سلامت روان بر نحوه تفکر، احساس، عمل، انتخاب و ارتباط ما با دیگران تاثیر می‌گذارد.

توصیه‌های مهم برای سلامت روان
هدف بسازید
 زندگی با معنا و هدفمند بکسی از کلیدهای بهبود

عکس روز

جزیره هرمز - هرمزگان

آموزش آشپزی
کیک قاشقی

مواد لازم:
 آرد
 ملس
 شکر
 تخم مرغ
 بیکنگ پودر
 پودر هل یا وانیل
 گلاب
 روغن مایع
 پودر قند یا شکلات نونا
 طرز تهیه:
 آرد و بیکنگ پودر را با هم مخلوط کنید. سپس داخل ظرف گودی تخم مرغ را بشکند و به همراه شکر، پودر هل یا عصاره وانیل خوب هم بزنید تا مایه سفید و یکدستی به وجود بیاید. بعد گلاب و ماست را به آنها اضافه کنید و هم بزنید. سپس مخلوط آرد را در حال الک کردن به بقیه مواد اضافه کنید و به صورت دورانی و با بیسک هم بزنید تا مواد مایه کیک کاملاً با هم مخلوط شوند. بعد از آماده شدن مایه کیک، مایه‌تابه نجیبی را روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخل آن بریزید تا داغ شود. سپس مایه کیک را با قاشق داخل روغن بریزید و صبر کنید تا یک طرف کیک سرخ شود و بعد آن را بر گردانید تا سمت دیگر کیک هم سرخ شود. در حین سرخ کردن گاز را کم کنید تا کیک مایه‌ز پخت‌شونده، به این صورت که قالب هایتان را چرب کنید و داخل تابه قرار دهید. اگر قالب ها استیل

pkish
PC-Kish

عرضه کننده انواع کامپیوتر، لپ تاپ ماشین‌های اداری و لوازم جانبی تعمیرات سخت افزار نرم افزار و شبکه
 ۰۹۳۷۴۲۴۵۸۳۸
 آدرس: دیپلمات مال صفین، طبقه سوم، پلاک ۶

MISA
 Health & aesthetic clinic

کلینیک زیبایی میسا
زیر نظر دکتر مهران روشن

ارائه خدمات تخصصی زیبایی پوست و مو با بروزترین و پیشرفته‌ترین دستگاه‌ها و بهترین مواد لیزر، بوتاکس، فیلر، مزوتراپی، پی‌آر پی فیشیال تخصصی همراه با اسکن پوست
برای اولین بار لیفت با نخ توسط پزشک متخصص در جزیره کیش

۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۱
 ۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۲
 ۰۹۳۰۱۳۰۷۷۷۶
MISA.CLINIC.KISH
 بازار پادنا، بلوک A، طبقه دوم، پلاک ۲۰۳، کلینیک زیبایی میسا

اقتصاد کیش
پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش
 گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
 ۴۴۴۲۴۹۶۹
 ۴۴۴۲۴۹۹۹
 روزنامه