

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۳:۰۴ - طلوع آفتاب: ۵:۳۱ - اذان ظهر امروز: ۵:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۸ - اذان مغرب: ۳۴:۱۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۲
▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۱۷	▼ ۲۰	▼ ۱۸

سبک زندگی

وجود انواع نشانه های مهم و ضروری برای رشد درونی

یک روانشناس گفت: یکی از نشانه های مهم و ضروری که می توان به رشد درونی رسید، نداشتن کمالگرایی افراطی است. زهره قاسمی روانشناس شخصیت و بالینی اظهار کرد: نشانه های مهم و ضروری برای رسیدن به رشد درونی وجود دارد. اعم از: کنترل نکردن خود و دیگران، قضاوت نکردن آگاهی از تحریف های ذهنی خود، پرسش گری و مشورت کردن، نداشتن کمالگرایی افراطی، کمتر احساس گناه و تقصیر کردن، سبک ارتباطی جرات ورزانه را برگزیدن. نداشتن تمام این موارد بسا حتی یکی یا چندتای آن ها می تواند درون خود رشد درست و سالمی را طی کنیم. او در ادامه با اشاره به کنترل نکردن خود و دیگران

آموزش آشپزی

کشک سالاری (خراسان جنوبی)



مسواک لازم برای تهیه خمیر: ۳ پیمانه آرد، یک پیمانه ماست، یک قاشق چای خوری زردچوبه، ۲ قاشق چای خوری سیاه دانه مواد لازم برای کشک سالاری: ۲ حبه سیر، ۲ قاشق سوپ خوری روغن، ۲ قاشق سوپ خوری خمیر نمک، فلفل سیاه و دارچین به مقدار لازم، نصف قاشق چای خوری زعفران، ۶ عدد گردو، آب به مقدار لازم مواد لازم برای تهیه گوشت قرمه: ۳۰۰ گرم گوشت خورشتی، یک عدد پیاز، نصف پیمانه لپه، ۲ قاشق سوپ خوری روغن، نمک به مقدار لازم، نصف قاشق چای خوری زعفران طرز تهیه: برای تهیه خمیر، ماست را در یک کاسه بریزید و زردچوبه و سیاه دانه را به آن اضافه کنید و هم بزنید.



@hany_tahrir

یک فانتزی فروشی جدید

کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید 15% OFF

شنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۳، ۴ شوال ۱۴۴۵، ۱۳ آپریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۳۸ (۱۸۲۲ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

تراژدی این نیست که تنها باشی بلکه این است که نتوانی تنها باشی.

آلبر کامو

چهل قاعده شمس تبریزی

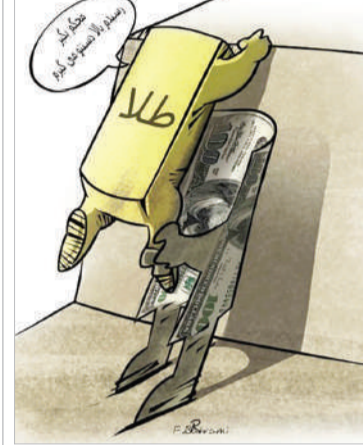
قاعده ۳۰

صوفی حقیقی آن است که اگر دیگران سرزنش کنند، عیبش بجویند، بدش بگویند، حتی به او افترا ببینند، دهانش را بسته نگه دارد و درباره کسی حتی یک کلمه حرف ناشایست نزند. صوفی عیب را نمی بیند، عیب را می پوشاند.

نیما یوشیج

مانده ام از حکایت شب بیم بارک الله احسن التقویم چه به خوابی گران در افتادم کاروان رفت و چشم بگشادم از نگه دیده ام نجست سراغ سحر آمد به یاره سوخت چراغ گرم بودم چو یا نوای و سرود رفت از من هر آنچه بود و نبود دم صبحم ز دیده خواب چو برد دل پشیمانی فراوان خورد گفت: خفتی به راه و صبح دمید گفتم: اینم نصیب بود و رسید تا جهان نقشبند خانه ماست کم کس آید به کار دانی راست...

کاریکاتور



عکس روز



شکوفه های بهاری - نادیا پُرمناه

شاورما سوری (عربی)

shawarma



- | | | | |
|--------------|-------------|-------------|--------|
| کافه میکس | چای کرک | گل گاوزبان | سمبوسه |
| قهوه ترک | قهوه فرانسه | فالاف عربی | لقیمات |
| اسپر سو دارک | شیر زنجبیل | شاورما عربی | فطایر |
| شیک شکلاتی | چای | پیراشکی | چم چمو |
| دمنوش گیاهی | کیک | مینی پیتزا | دونات |

جزیره کیش / صفین قدیم / روبه روی خانه بومیان

۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

نهشت افزار

هانری

انواع لوازم تحریر، اداری، بازی فکری
لوازم کادویی و کلی آیتم وارداتی فانتزی



۰۵۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳ / ۰۵۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

بزرگه کیش، صدف، قیابان، فراوان، مرکز خرید بساک، فرقه ۱۲

شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین

شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک

Hany_Tahrir 0902 299 2099

نهشت افزار هانری

تحويل در محل
ویژه ادارات

