

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
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir



@hany_tahrir

یک فانتزی فروشی جدید

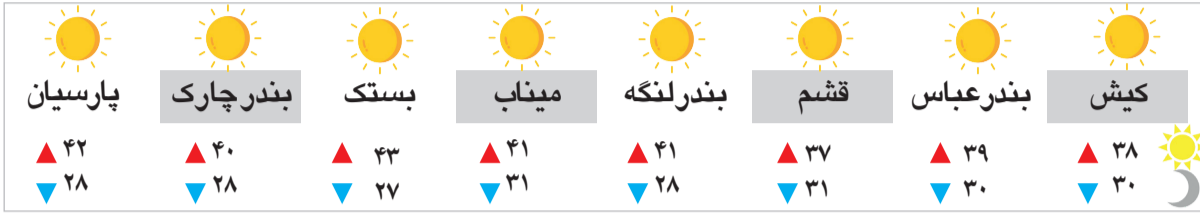
کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

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

شنبه ۹ تیر ۱۴۰۳، ۲۲ ذی الحجه ۱۴۴۵، ۲۹ ژوئن ۲۰۲۴، شماره ۴۴۹۷ (۱۸۸۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۵ - طلوع آفتاب: ۵:۰۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۰



سبک زندگی

بالا بردن کیفیت زندگی با شفقت و مهربانی

شفقت و مهربانی از جمله ویژگی‌های انسانی هستند که نقش بسیار مهمی در بهبود روابط اجتماعی، سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کنند. لایلا شفاقی روانشناس بالینی اظهار کرد: شفقت و مهربانی از جمله ویژگی‌های انسانی هستند که نقش بسیار مهمی در بهبود روابط اجتماعی، سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کنند. شفقت و مهربانی به معنای همدردی و درک احساسات دیگران است. شفقت شامل احساس همدردی نسبت به درد و رنج دیگران و تلاش برای کاهش آن می‌شود. به معنای رفتار دوستانه، سخاوتمندانه و توجه به نیازهای دیگران است. مهربانی شامل اعمال کوچکی مانند لبخند زدن، کمک به دیگران و ارائه محبت است. اهمیت شفقت و مهربانی در زندگی فردی او ادامه داد: مطالعات نشان می‌دهند که افراد شفقت‌ورز و مهربان کمتر دچار استرس، افسردگی و اضطراب می‌شوند. این افراد به طور کلی خوشبین‌تر و شادتر هستند. شفقت به خود (self-compassion) می‌تواند به بهبود خودشناسی و رشد شخصی کمک کند. این مفهوم شامل رفتار مهربانه با خود در مواقع اشتباهات و ناکامی‌هاست. مهربانی و شفقت باعث می‌شود فرد احساس ارزشمندی و رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشد.

اهمیت شفقت و مهربانی در روابط اجتماعی
شفاقی ادامه داد: افراد مهربان و شفقت‌ورز روابط بهتری با خانواده، دوستان و همکاران خود دارند. این افراد به دلیل رفتارهای مثبت خود مورد احترام و اعتماد دیگران قرار می‌گیرند. مهربانی و شفقت می‌تواند به کاهش تعارضات و اختلافات در روابط کمک کند. این ویژگی‌ها به افراد کمک می‌کنند تا بهتر با دیدگاه‌ها و احساسات دیگران توجه کنند و درک بهتری از مشکلات داشته باشند.

اهمیت شفقت و مهربانی در جامعه
او گفت: جوامعی که افراد در آنها مهربان و

سخن‌بزرگان
راه شروع این است که حرف زدن را کنار بگذارید و شروع به انجام دادن کنید.
والد دینی

جملات ناب از کتاب‌های ناب
هنر ظریف بیخیالی - مارک منسون
در گذشته پسری به نام جیمی را می‌شناختم که همواره سرگرم چند استراتژی آب و سرمایه‌گذاری در آن‌ها بود. هر بار که از او می‌پرسیدم جیمی چه خبر؟ شروع می‌کرد به نام بردن از چند شرکت غول پیکر، اسم بردن چند اپلیکیشن خدمات پزشکی و در جستجوی سرمایه‌گذاران این اپلیکیشن‌ها بودن. این فرد همواره در حال جنب‌وجوش بود و اگر چند دقیقه به او زمان می‌دادید، با حرف‌هایش در مورد اینکه چطور کره زمین روی انگشتانش می‌چرخد و اینکه چقدر ایده‌هایش عالیست شمارا ایمان می‌کرد اما مشکلی که همه‌اش خبردار نبودند این بود که علاوه بر همه این فضیلت‌ها، جیمی یک فرد تنبل بود. او از آن دسته آدم‌هایی بود که همواره حرف می‌زد اما عمل نمی‌کرد. او همان قدر که برای ایده‌های کسب و کاری‌اش هزینه می‌کرد، همان قدر هم برای خوش گذرانی و به کلاب رفتن و استوران‌های گران قیمت هزینه می‌کرد.

شفیعی کدکنی
بی‌قراریت چو شدم رفتی و یارم نشدی
شادی خاطر اندوه گزارم نشدی
تا ز دامان شبنم صبح قیامت ندمید
با که گویم که چراغ شب تارم نشدی
صدف خالی افتاده به ساحل بودم
چون گهر زینت آغوش و کنارم نشدی
بوته‌ی خار کویرم همه تن دست نیاز
برق سوزان شو اگر ابر بهارم نشدی
از جنون بایدم امروز گشایش طلبید
که تو ای عقل به جز مشکل کارم نشدی



عکس روز



اشرف زابلی - کیشوند

آموزش آشپزی
دوغ گازدار خانگی

مواد لازم:
ماست (ترش و تر جیحا محلی): ۲ لیوان فرانسوی
نخود: ۲ عدد
آب: به مقدار لازم
طرز تهیه:
خوردن نخود در حالت عادی موجب نفخ و گاز معده می‌شود و جالب است بدانید که از آرد کردن گاز از نخود موجب گازدار شدن دوغ می‌شود. در ادامه می‌توانید با مراحل طرز تهیه دوغ گازدار با نخود آشنا شوید. در اولین مرحله از طرز تهیه دوغ گازدار به این روش باید

ماست ترش را در یک ظرف بریزید و با کمک همزن دستی خوب ترکیب کنید تا کاملاً رقیق و یکدست شود. بعد از این که ماست را به خوبی هم زدید و یکدست کردید، یک قیف بظری آب قرار دهید و ماست را همراه با مقداری نمک داخل بظری بریزید. برای درست کردن یک بظری دوغ گازدار باید یک سوم حجم بظری را با ماست ترش پر کنید. بعد از این که ماست و نمک را ترکیب کردید، در این مرحله از طرز تهیه دوغ گازدار باید دو سوم دیگر حجم بظری را با آب سرد پر کنید و سپس بظری را کمی تکان خوشمزه‌شود. بعد از ۳ روز می‌توانید دوغ را در یخچال قرار دهید و مصرف کنید.

جشنواره بزرگ
چیکو چیکو
عید فطر تا عید قربان

هر ۵۰۰/۰۰۰ تومان یک امتیاز
۲ جایزه ۲۰۰۰ میلیون ریالی

تمدید شد
تا ۱۲ تیر فرصت باقیست

بندر لنگه - روبروی سازمان تامین اجتماعی - هایپر مارکت چیکو چیکو
۰۷۶-۴۴۴۲۳۳۲۳
@ChikoChikoHM

شرکت صنایع چوبی
طراحی

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز - صنعت ششم - پلاک R۶۱ ☎ ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲