

یکشنبه ۵ مرداد ۱۴۰۴، ۲ صفر ۱۴۴۷، ۲۷ جولای ۲۰۲۵، شماره ۴۷۵۴ (۲۱۳۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۵۲ - طلوع آفتاب: ۵:۱۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۴ - اذان مغرب: ۱۹:۰۲

سخن بزرگان

زندگی در صدفِ خویش گُهرِ ساختنِ است،
از همین خاک، جهانِ دگریِ ساختنِ است.

محمد اقبال لاهوری

کیش

بندر عباس

قشم

بندر لنگه

میناب

بستک

بندر چارک

پارسیان

▲ ۳۹
▼ ۳۲

▲ ۴۲
▼ ۳۳

▲ ۳۸
▼ ۳۳

▲ ۴۰
▼ ۳۴

▲ ۴۵
▼ ۳۳

▲ ۴۴
▼ ۳۲

▲ ۳۹
▼ ۳۳

▲ ۴۲
▼ ۳۱

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

ظہیر فاریابی

گر گل رخسار تو عزم گلستان کند
گل به تماشای او روی به بستان کند
ورمه روی تو را ماه ببیند برش
تحفه ز دل آورد پیشکش از جان کند
نیست چو روی تو مه ورنه ز هر مه دو روز
سر زچه رو در کشد روز چه پنهان کند؟
سلسله زلف تو بادل دیوانگان
آنچ کجند ماه نو او همه روز آن کند
درد تو در جان من خیمه زدا ز بهر آنک
وصل تو نایک شی همت درمان کند
ورنه ز عشقت ظہیر دیده بر آنجا نهاد
کز تو بر شهر یار قصه و افغان کند
خسرو گردون پناه نصرت دین بیشکین
آنک فلک بر درش خدمت دربان کند

قلعه‌آور ترائتو - هوراس والپول
«مانفرد، امیر اوترانتو، یک پسر و یک دختر داشت:
دخترش، ماتیلدا، دوشیزای هجده‌ساله و پس زبیا
بود و پسرش، کتراد، سه سال جوان‌تر بود، شخصی
بی‌ملاحت و مریض‌احوال و باطبع و طبیعتی نه‌چندان
نویذبخش؛ بااین حال، نورچشمی و دردانه پدرش بود؛
پدری که کمترین عطفی به ماتیلدا نشان نمی‌داد.
مانفرد برای وصلت پسرش با ایزابلا، دختر مارکی
ویچنزا، قول و قرارها را گذاشته و ترتیب کارها را داده
بود و سرپرست‌های دختر جوان او را به‌دست مانفرد
سپرده بودند تا هرگاه وضعیت مزاج علیل کتراد اجازه
دهد، جشن عروسی را برپا کنند. بی‌شکبایی مانفرد
برای این مراسم از نظر خانواده و اطرافیانش پنهان نبود.
خانواده‌اش، که از تندخویی امیر بیم داشتند، جرئت
نمی‌کردند درباره‌ی این بی‌صبری کلامی بر زبان بیاورند.

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۹۸۵۴۱ ارسال فرمایید *

ابشار کرون - رودان هرمزگان

سبک زندگی

خود مراقبتی خود خواهی نیست

خودمراقبتی نه تنها به بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش کارایی و بهره‌وری در زندگی روزمره نیز می‌شود. خودمراقبتی و کیفیت زندگی دو مفهوم مرتبط هستند که تأثیرات عمیقی بر سلامت جسمی و روانی افراد دارند. خودمراقبتی به مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و رفتارهایی اطلاق می‌شود که فرد به منظور حفظ و بهبود سلامت خود انجام می‌دهد. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل مراقبت‌های جسمی، روانی، عاطفی و اجتماعی باشند. خودمراقبتی به افراد کمک می‌کند تا به اهداف خود دست یابند و کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. خودمراقبتی می‌تواند به بهبود روابط اجتماعی افراد کمک کند. با انجام فعالیت‌های خودمراقبتی، افراد می‌توانند سلامت جسمی و روانی خود را بهبود بخشند و در نتیجه روابط اجتماعی سالم‌تری برقرار کنند.

آموزش آشپزی

کوکو گیلاس

مواد لازم:

آرد همه منظوره ۲۴۰ گرم

آرد بادام ۵۶ گرم

نمک ۴٪ قاشق چایخوری

کره هم دمای محیط ۲۲۶ گرم

پودر قند ۱۵۰ گرم

آب آلبالو ۱ قاشق غذاخوری

پودر وانیل ۴٪ قاشق چایخوری

آلبالو کمپوتی خرد شده ۱/۲ فنجان

طرز تهیه:

در گام اول آرد همه منظوره، آرد بادام و نمک را با هم ترکیب کنید. هنگامی که این آردها خوب با یکدیگر ترکیب شدند، آن‌ها را کنار بگذارید. کره و شکر را با همزن برقی هم بزیند تا یکدست شود. این کار ۲ تا ۳ دقیقه زمان می‌برد. سپس آب آلبالو و وانیل را هم با آن ترکیب کنید. مواد خشک و تر را با هم ترکیب کنید و با دست ورز دهید تا کاملاً ترکیب شوند. آلبالوهای خرد شده را هم به آن اضافه کرده و مخلوط کنید. تا به خوبی ترکیب شوند. روی خمیر را بپوشانید و آن را ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا سرد شود. هنگامی که منتظر هستید تا مواد کوکی در یخچال سرد شود، فر را از قبل با دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. روی سینی فر کاغذ روغنی بیندازید. به اندازه یک قاشق غذاخوری از مواد را بردارید و به شکل دایره‌ای به قطر ۱۵ میلی‌متر آن را باز کنید. کوکی‌ها

شرکت صنایع چوبی

حلاج

۲۵ سال
ایستادگی فعالیت
در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۲ ۵۲

جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱

گروه هتل های تاب تورز

TOPTOURS Group
تاب تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کیش

کوروبش هتل

کوروبش هتل

021-8586

www.ttgroup.ir

@Toptours_Group

ttgroup.ir

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش