

دوشنبه ۱۷ شهریور ۱۴۰۴، ۱۵ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۸ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۲ (۲۱۶۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

می گویند: آدمهای خوب به بهشت میروند...اما من میگویم آدمهای خوب هر کجا باشند آنجا بهشت است...

فریدون فرخزاد

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۰۴:۲۰ - طلوع آفتاب: ۵:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۶ - اذان مغرب: ۱۸:۲۳

| کیش          | بندرعباس     | قشم          | بندرلنگه     | میناب        | بستک         | بندر چارک    | پارسیان      |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ▲ ۳۶<br>▼ ۳۱ | ▲ ۳۹<br>▼ ۳۱ | ▲ ۳۶<br>▼ ۳۱ | ▲ ۳۶<br>▼ ۳۱ | ▲ ۴۲<br>▼ ۳۰ | ▲ ۴۱<br>▼ ۲۹ | ▲ ۳۷<br>▼ ۳۱ | ▲ ۴۰<br>▼ ۲۹ |

نسیمی

ای که بردی تو به خوبی گرو از حور بهشت  
مصحف روی تو را خامه تقدیر نوشت  
آیتی از ورق حسن تو هر کس که بخواند  
سر توحید عیان گشتش و تقلید بهشت  
در ازل حق به چهل صبح به مهرت ای جان  
گل ما را همه در مهر و محبت بسرشت  
اهل تحقیق چو در صنع خدای نگردند  
هرچه بینند به نظرشان همه خوب است نه زشت  
ساقیا فصل بهار است و گل و لاله خوش است  
با حریفان غزلخوان و کنار و لب کشت  
ما و جام می و رندی و خرابات مغان  
صوفی و صومعه و زهد و ریا و سر و خشت  
به امید لب شیرین تو ما را شده است  
خاک در گاه تو، ای خسرو خویان به کشت (؟)  
صوفی و مسجد و سالوسی و تزییر و ریا  
کعبه روی تو ای ماه نسیمی و کشت

جملات ناب از کتاب های ناب

ما همه اینجاز زندگی می کنیم - جوجو مویز  
«روی پانتختی لایلا عکسی قاب شده قرار دارد که این زن هنوز نه تواتش را در خود یافته و نه شاید تمایلی داشته که از شر آن خلاص شود. چهار نفر در یکی از جاذبه های گردشگری کشوری خارجی (جایی که حالا دیگر بادش نمی آید کجا بوده است) جلوی آکواریوم عظیمی ایستاده اند، صورت های خود را به هم چسبانده و پشت سرشان نیز گروهی از ماهی های غول پیکر - خطدار و رنگین کماتی با نگاهی تهی به رویه و زل زده اند. و ایول طوری با یک دست نوک بینی اش را بالا داده و پلک های زیرینش را پایین کشیده که شبیه یک تندیس مومی مضحک شده است. سلی هم با بلوز راه راهی که به تن دارد شکلکی در آورده: هر چند با توجه به اینکه آن زمان باید سیزده ساله بوده باشد، با کمی خجالت این کار را انجام داده است.

کاریکاتور

مگر هست!!!  
فرا تر از مشکل!!!  
ایه بلیط هواپیاس  
یا بلیط منیه فضاییه؟  
چرا اقیمت ایستد  
فضاییه!!!

سبک زندگی

شادکامی حس کمیاب رضایت از زندگی

مهمی در بهبود فرآیندهای فیزیولوژیک و روانی انسان دارد؛ به طور کلی شادکامی از مهمترین شاخص های سلامت روان و کیفیت زندگی معرفی شده است. در روانشناسی، شادکامی به دو بعد عاطفی و شناختی تقسیم می شود. بُعد عاطفی شامل هیجانات مثبت و تجربه حالاتی چون سرور و نشاط است که فرد را بشاش و سرزنده نشان می دهد. بُعد شناختی نیز شامل نگرش مثبت و رضایت کلی فرد از زندگی و اتفاقات اطرافش است. این دو بعد در کنار هم باعث می شوند. اهمیت شادکامی در روانشناسی مثبتنگر بسیار برجسته است چراکه شادکامی موجب بهبود عملکرد فردی، افزایش خلاقیت، سلامت جسم و روان، و طول عمر می شود. افراد شادکام معمولاً روابط اجتماعی خوشبینانه تری به زندگی دارند. این حالت پایدار در فرد باعث می شود که بتواند با استرس ها و مشکلات زندگی بهتر مقابله کند و کیفیت زندگی خود را در حوزه های

شادکامی می تواند نتیجه مستقیم افزایش تاب آوری باشد، چرا که تاب آوری به افراد امکان می دهد تعادل عاطفی خود را حفظ کنند و به جای تسلیم شدن در برابر مشکلات، راه حل های خلاقانه بیابند و بیشتر بر جنبه های مثبت زندگی تمرکز کنند. شادکامی در علم روانشناسی به صورت یک حالت روحی- روانی پایدار تعریف می شود که با احساس رضایت، خوشحالی و بهزیستی ذهنی همراه است. به طور علمی، شادکامی ترکیبی از هیجان های مثبت، رضایت از زندگی و فقدان هیجان های منفی مانند افسردگی و اضطراب است. عفت حیدری فرهنگ یار تساب آوری ایران در ادامه تاکید میکند این مفهوم فراتر از یک احساس گذرای خوشحالی است و به بهزیستی پایدار و نگرش مثبت فرد نسبت به زندگی اشاره دارد که عملکرد و روابط اجتماعی او را بهبود می بخشد. برخی روانشناسان، شادکامی را به عنوان «هیجان مثبت» می دانند که نقش

آموزش آشپزی  
وافل خانگی

مواد اولیه:  
آرد سفید  
تخم مرغ  
شیر  
کره ذوب شده  
شکر  
بکینگ پودر  
وانیل  
نمک  
جایگزین هابه جای کره می توانید از روغن مایع استفاده کنید. شیر را نیز می توان با شیر بسادم یا شیر نار گیل

جایگزین کرد.  
طرز تهیه:  
برای اینکه وافل شما کاملاً پفدار، طلایی و خوشمزه شود، مراحل زیر را با دقت دنبال کنید:  
در یک کاسه بزرگ، آرد، شکر، بکینگ پودر و نمک را با هم مخلوط کنید.  
در کاسه ای دیگر، تخم مرغ ها را کمی هم بزنید، سپس شیر، کره ذوب شده و وانیل را به آن اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.  
حالا مواد تر را کم کم به مواد خشک اضافه کرده و با لیسک یا همزن دستی هم بزنید تا خمیر یکدستی حاصل شود. زیاد هم نزنید تا بافت وافل لطیف بماند.  
دستگاه وافل ساز را روشن کنید و منتظر بمانید تا کاملاً داغ شود. در صورت نیاز، صفحات آن را با کمی روغن

عکس روز



\* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان با عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۴۱ ارسال فرمایید \*

مشاهده "بویی نقابدار" برای نخستین بار - سواحل قشم

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

املاک کارا

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵

صادقی

بلوار فردوسی ، ویلاهای مروارید  
واحد ۷۱۰

املاک قصر هخامنشیان

۰۹۳۴ ۷۶۸ ۵۰۸۰  
۰۷۶۴۴۴۲۵۰۸۰

محمدی

بلوار فردوسی ، ویلاهای مروارید  
واحد ۷۱۷

املاک خانه لوکس

۰۹۳۴ ۷۶۸ ۴۴۶۸  
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

تهنگی

شهرک صدف ، خیابان کرمان  
ساختمان بساک ، طبقه اول، واحد ۲۱

املاک اسکان

۰۷۶ ۴۴۴ ۲۱۸۲۰  
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۲۳۳۰  
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۶۷۶

موصلائی

کوه شهری، بلوار فردوسی  
ویلاهای مروارید ، واحد ۷۰۱

املاک پژواک

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۹۴۰۰  
۰۷۶-۴۴۵ ۷۲۲۷۲-۳

محل معرفی  
دفاتر املاک شما

شهرک صدف، فاز ۲، مرکز خرید گلستان  
غرفه ۴۱ و ۴۲

املاک آنیل

۰۹۳۴ ۷۶۹۴۴۲۱  
۰۷۶-۴۴۴ ۲۴۴۸۰

سهرابی

بازارچه حافظ ، پلاک ۸

املاک مرکزی

۰۷۶ ۹۱۰۰ ۷۰۰۰

بصیری

روبروی پردیس یک ، ساختمان تجاری  
ایران زمین ، طبقه فوقانی ، اسکچرز