

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۶ - طلوع آفتاب: ۵:۴۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۳ - اذان مغرب: ۱۸:۰۹

شنبه ۲۹ شهریور ۱۴۰۴، ۲۷ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۲۰ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۹ (۲۱۷۳ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

پدرم همیشه به سخت کوشی، صداقت، ادب و وقت شناسی معتقد بود
و همه این ها درس های مهمی برای من بودند

راجر مور

کیش ۳۳ ۳۰

بندر عباس ۳۴ ۲۹

قشم ۳۳ ۳۱

بندر لنگه ۳۶ ۲۹

میناب ۳۷ ۲۸

بستک ۳۹ ۲۷

بندر چارک ۳۶ ۲۹

پارسیان ۳۸ ۲۷

سعدی

تأیید بار غمت بر دل بی‌هوش مرا
سوز عشقت نشاناند ز جگر جوش مرا
نگذرد یاد گل و سنبل اندر خاطر
تا به خاطر بود آن زلف و بناگوش مرا
شریتی تلختر از زهر فراق است باید
تا کند لذت وصل تو فراموش مرا
هر شبم با غم هجران تو سر بر بالین
روزی ار با تو نشد دست در آغوش مرا
بی دهان تو اگر صد دلخوش دهنده
به دهان تو که زهر آید از آن نوش مرا
سعدی اندر کف جلا د غمت می گوید
بندهام بنده به کشتن ده و مغروش مرا

جمالات ناب از کتاب های ناب

بهار با کنجی شکسته - ماریوبندی
«سانتیاگو به گراسیلا گلایه کرده که مدتی است
برایش نامه نمی نویسم و این درست است. اما به او
چه بگویم؟ مثلاً بگویم که این کار از عواقب عملکرد
خودش است؟ این را که می داند. این که من احساس
گناه می کنم که به اندازه کافی با او صحبت نکردم
تساو را (وقتی که هنوز زمان صحبت کردن بود و نه
قورت دادن کلمات) متقاعد کنم که این راه را نرود؟
شاید این را به طور حتم نداند، اما شاید آن را حدس
بزنسد. همچنین باید تصور کند که اگر او و من عمیقاً
این گفت و گو را می کردیم، باز او به هر حال در نهایت
همان راه را انتخاب می کرد. این که هر بار که شب بیدار
می شوم نمی توانم جلوی دلهره و جرس بد اضطراب
را بگیرم، چه بگویم، این که احتمالاً در همین ساعت
دارند او را شکنجه می دهند....»

کاریکاتور

کاریکاتور

سبک زندگی

موفقیت کوچک، شادی بزرگ

موفقیت کوچک و شادی بزرگ نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری روانی افراد دارند. تاب‌آوری، توانایی مقابله با استرس، چالش‌ها و فشارهای زندگی است و افرادی که موفقیت‌های کوچک‌روانه را تجربه می‌کنند، منابع روانی قوی‌تری برای مقابله با سختی‌ها دارند. زندگی پر از فراز و نشیب است و هر فرد در مسیر خود با چالش‌ها و فرصت‌های گوناگون روبه‌رو می‌شود. اغلب مردم تصور می‌کنند موفقیت تنها در دستیابی به اهداف بزرگ و دستاوردهای چشمگیر معنا دارد. اما واقعیت این است که موفقیت‌های کوچک نیز می‌توانند تأثیر شگرفی بر روح و روان انسان داشته باشند و شادی پایدار ایجاد کنند. موفقیت‌های کوچک، همان گام‌های کوچک و مستمری هستند که فرد در مسیر زندگی خود برمی‌دارد و هر کدام، انگیزه و انرژی مضاعفی برای ادامه مسیر فراهم می‌آورند.

تعریف موفقیت کوچک

موفقیت کوچک می‌تواند به شکل‌های مختلفی ظاهر شود. این موفقیت‌ها ممکن است یک عادت روزانه،

موفقیت کوچک، شادی بزرگ

موفقیت کوچک و شادی بزرگ نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری روانی افراد دارند. تاب‌آوری، توانایی مقابله با استرس، چالش‌ها و فشارهای زندگی است و افرادی که موفقیت‌های کوچک‌روانه را تجربه می‌کنند، منابع روانی قوی‌تری برای مقابله با سختی‌ها دارند. زندگی پر از فراز و نشیب است و هر فرد در مسیر خود با چالش‌ها و فرصت‌های گوناگون روبه‌رو می‌شود. اغلب مردم تصور می‌کنند موفقیت تنها در دستیابی به اهداف بزرگ و دستاوردهای چشمگیر معنا دارد. اما واقعیت این است که موفقیت‌های کوچک نیز می‌توانند تأثیر شگرفی بر روح و روان انسان داشته باشند و شادی پایدار ایجاد کنند. موفقیت‌های کوچک، همان گام‌های کوچک و مستمری هستند که فرد در مسیر زندگی خود برمی‌دارد و هر کدام، انگیزه و انرژی مضاعفی برای ادامه مسیر فراهم می‌آورند.

تعریف موفقیت کوچک

موفقیت کوچک می‌تواند به شکل‌های مختلفی ظاهر شود. این موفقیت‌ها ممکن است یک عادت روزانه،

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

آموزش آشپزی

حسرت الملوک

مواد اولیه:
چکر سفید
سیب زمینی
پیاز
گوچه فرنگی
رب گوچه فرنگی
دنبه خرد شده
سیر، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مقدار لازم
طرز تهیه:
ابتدا چکر سفید را به همراه ۲ حبه سیر، نمک و ۱ عدد پیاز

داخل آب روی حرارت می‌گذارید تا بپزد. بعد از پخت از داخل آب خارج کنید و آن را به اندازه‌های دلخواه به شکل چهار گوش خرد کنید. مقداری از آب آن را نگه دارید که بعداً لازم داریم. سیب زمینی‌ها را مرعی خرد و سرخ کنید و کنار بگذارید. در ادامه دنبه‌ها را در یک تابه بریزید و زیر حرارت با ملایم کنید تا روغن آن در بیاید. وقتی خوب روغن دنبه‌ها در آمد پیازهایی که خالای خرد کردید را به آن اضافه کنید کمی هم روغن اضافه کنید تا بهتر سرخ شود. چکر سفیدی که خرد کردید را به تابه اضافه کنید و نفت دهید. رب گوچه فرنگی و ۱ حبه سیر رنده را اضافه کنید و نفت دهید. اگر دلتان خواست می‌توانید

بازدید پزشکان بیمارستان کیش از مجموعه بزرگ هتل داریوش کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه