

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۲)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۸۱
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

شاورما سوری (عربی)

shawarma

جزیره کیش / صیفین قدیم

روبه روی خانه بومیان

۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱



چهارشنبه ۳ دی ۱۴۰۴، ۳ رجب ۱۴۴۷، ۲۴ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۵۷ (۲۲۴۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

هر قدیسی گذشته‌ای دارد، و هر گنه‌کاری آینده‌ای.

اسکار وایلد

انوری

مهرت به دل و به جان دریغست

عشق تو به این و آن دریغست

وصل تو بدان جهان توان یافت

کان ملک بدین جهان دریغست

کس را کمر وفا مفرمای

کان طرف بهر میان دریغست

با کس به مگوی نام تو چیست

کان نام به هر زبان دریغست

قدر چو تویی زمین چه داند

کان قدر به آسمان دریغست

در کوی وفای تو به انصاف

یک دل به هزار جان دریغست

جملات ناب از کتاب های ناب

شهر و دیوارهای بی ثباتش - هاروکی موراکامی

خوابم باز هم آشفته بود.

ناگهان از خواب پریدم و دیدم کسی کنارم نشسته.

از بالا در سکوت به من زل زده بود. نگاه نافذش

پوستم را می‌سوزاند. نمی‌دانستم ساعت چند است

ولی می‌دانستم نصف‌شب است، ساعتی که شب دیگر

نمی‌توانست از این تاریک‌تر شود.

لای چشم‌ها را باز کردم که بینم کی آن‌جاست. مدتی

طول کشید چشم‌هایم به تاریکی عادت کند. تنها

منبع نور باریکه اربیب مهتاب بود که از شکاف کرکره

می‌تابید. خواستم بی‌این‌که متوجه شود بیدارم، آرام و

بی‌صدا از بینی نفس بکشم و بگذارم چشم‌هایم به

تاریکی عادت کند. آدم فکر می‌کند که این‌طور بی‌دفاع

دراز کشیدن در اتاق تاریک، با غریبه‌ای که درست کنار

آدم نشسته، چه هراسی به دل آدم می‌اندازد.

کاریکاتور



عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان با عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

پرنندگان مهاجر - جزیره قشم

زندگی بدون تغییر بی معنی است

۴. افزایش انعطاف‌پذیری روانی: توانایی سازگاری با برای تغییر، مدیریت مقاومت‌ها، افزایش انعطاف‌پذیری و ایجاد عادات سالم تمرکز دارد. هدف اصلی آن، کمک به افراد برای رسیدن به زندگی رضایت‌بخش‌تر، سالم‌تر و معنادارتر است.

ویژگی‌های روانشناسی تغییر و تحول مثبت:

- تمرکز بر رشد و توانمندسازی: این روانشناسی بر شناسایی نقاط قوت فرد، توانایی‌ها و منابع درونی او تأکید دارد تا فرد بتواند زندگی خود را بهبود دهد.
- ایجاد تغییر پایدار: تغییر واقعی و مثبت زمانی رخ می‌دهد که رفتارها و نگرش‌های جدید در طول زمان تثبیت شوند. روانشناسی تحول‌مثبت راهکارهایی برای ایجاد تغییرات پایدار ارائه می‌دهد.
- مدیریت هیجانات و مقاومت در برابر تغییر: انسان‌ها معمولاً در برابر تغییر مقاومت می‌کنند. این شاخه از روانشناسی به آموزش مهارت‌های مقابله با ترس، اضطراب و تردید می‌پردازد.

بر اساس دیدگاه دکتر محمدرضا مقدسی، انسان‌ها «بازماندگان تغییر» هستند. تغییر، چه طبیعی و چه بحرانی، جزء ذات زندگی بشر است. در این میان، تاب‌آوری (Resiliency) نقش کلیدی ایفا می‌کند. تا فرد با تکیه بر انعطاف، خلاقیت و امید، تغییرات را نسه به عنوان تهدید، بلکه به عنوان فرصتی برای یادگیری و پیشرفت درک کند و مسیر تکامل خود را ادامه دهد.

روانشناسی تغییر و تحول مثبت شاخه‌ای از روانشناسی است که به بررسی فرآیندهای ذهنی، رفتاری و هیجانی می‌پردازد که انسان‌ها را قادر می‌سازد تا تغییرات مثبت در زندگی خود ایجاد کنند و به رشد شخصی دست یابند.

روانشناسی تغییر و تحول مثبت شاخه‌ای از روانشناسی است که به بررسی فرآیندهای ذهنی، رفتاری و هیجانی می‌پردازد که انسان‌ها را قادر می‌سازد تا تغییرات مثبت در زندگی خود ایجاد کنند و به رشد شخصی دست یابند.

آموزش آشپزی

پیش غذای گیاهی با قارچ



سیر رنده شده
۳ حبه
نمک، فلفل سیاه، پاپریکا و فلفل قرمز به میزان دلخواه
طرز تهیه:

برای درست کردن این پیش‌غذای ساده و خوشمزه ابتدا روغن زیتون، رب گوجه‌فرنگی، سیر رنده‌شده، نمک، فلفل سیاه و قرمز و پاپریکا را داخل یک کاسه بریزید و هم بزنید، سپس قارچ‌های شسته و خرد شده را داخل سس بریزید و هم بزنید تا مزه‌دار شود.

پایز را پوست و به صورت خاللی خرد کنید. فلفل دلمه‌ای‌ها را هم خرد کنید و همراه با گوجه‌فرنگی خرد شده داخل ظرف مخصوص فر بریزید و هم بزنید تا با هم مخلوط شوند.

حالا قارچ‌های مزه‌دار شده را روی این سبزیجات خرد شده بریزید و ظرف را به مدت ۲۰ دقیقه داخل فر ۱۸۰

مواد لازم:
قارچ ۵۰۰ گرم
پایز بزرگ ۱ عدد
فلفل دلمه‌ای قرمز نصف یک عدد
فلفل دلمه‌ای زرد نصف یک عدد
فلفل دلمه‌ای سبز نصف یک عدد
گوجه‌فرنگی ۱ عدد
پنیر پیتزا نصف لیوان
مواد لازم برای سس:
روغن زیتون ۵۰ میلی‌لیتر
رب گوجه‌فرنگی ۱ قاشق غذاخوری

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش



روزنامه اقتصاد کیش



مجله جوان



روزنامه ایران - ویژه نامه کیش



نشریه توسعه کیش



نشریه مناطق آزاد



نشریه بارز



کتابچه تبلیغاتی



پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز



نشریه اقتصاد قشم

۰۷۶ - ۴۴۴۲۴۹۹۹

eghtesadekishnews.ir

Eghtesadkish

۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

آدرس: کیش، خیابان فردوسی، ویلاهای اداری مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه