

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۴ - طلوع آفتاب: ۶:۲۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۳۳ - اذان مغرب: ۱۹:۵۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۸	۳۷	۳۵	۳۸	۳۸	۴۲	۳۷	۳۴
۳۱	۳۲	۳۲	۳۳	۲۹	۲۸	۳۰	۳۱

سبک زندگی

۷ عادت افراد موفق

داشته ای "حق با آنهاست. اگر همیشه دقیقاً راس ساعت مقرر در محل کار خود حاضر می شوی یا شاید هم پس از زمان مقرر، متأسفانه روئند نامناسبی را در پیش گرفته ای. به خاطر داشته باشی که اگر ۵-۱۰ دقیقه زودتر از زمان مقرر در محل حاضر شوی، از نظر ذهنی آمادگی بیشتری پیدا می کنی و بهره وری بیشتری خواهی داشت.

باقی ماندن در تخت پس از شستن زنگ ساعت
هر شب وقتی که زنگ ساعت خود را برای روز بعد تنظیم می کنی، در واقع به خود قولی می دهی: "قول می دهم که این ساعت از خواب برخیزم و روز خود را با انرژی و هیجان آغاز کنم." بعد صبح وقتی صدای زنگ بلند می شود، چشمان خود را می مالد، نگاهی به ساعت می کنی و تصمیم می گیری ۱۰ دقیقه دیگر هم چرت بزنی. بدین ترتیب نخستین قولی که برای آن روز داده ای را حتی پیش از آنکه از تخت خود بیرون بیایی می شکستی. این کار را نکنید که روند خوشایندی را به دنبال ندارد.

عدم صرف ناهار
افرادی که ناهار نمی خورند در پایان روز کار را با خستگی مفرط ترک می کنند و احتمال اینکه به سراغ عادات ناسالم دیگر بروند افزایش می یابد. هیچ ربطی ندارد که چقدر مشغله دارید، باید انرژی لازم برای عملکرد صحیح بدن و ذهنتان را تامین کنید.

تقبل انجام کارها علیرغم عدم تمایل به انجام آن
حسن درونی تان شما را از انجام این کار منع می کند، چرا به این حس گوش نمی دهید؟

انجام چندین کار بصورت همزمان
چیزی به نام مولتی تسکینگ وجود ندارد. هر شخصی در هر لحظه قادر به انجام یک کار است و با تقسیم تمرکز خود و سعی در انجام همزمان دو کار به خود ملزم می کنید. تمرکز هدف تمرکز کنید و پس از اتمام آن به سراغ کار دیگر بروید. به قول قدیمی ها "با یک دست نمی شه دو تانهدونه برداشت".

چک کردن موبایل
همه ما با این حس که تصور می کنیم گوشی مان در جیب مان زنگ خورده و متوجه نشده ایم. آشناییم. این یک عادت است که با افزایش سن از این احساس هم باید موبایلمان را چک کنیم. این عادت از این تمایل ناشی می شود که ما انسان ها اصولاً

تصور هدف نهایی و موفقیت بزرگ بسیار ساده تر از تمرکز بر روی یکایک قدم های است که باید برای رسیدن به آن نقطه برداشته شوند. اما عادات کوچکی نیز وجود دارند که با کنار گذاشتن آنها می توانیم زمینه را برای موفقیت آتی خود فراهم کنیم. وقتی صحبت از موفقیت به میان می آید، دشوارترین کار این است که بتوانید مردم را متقاعد کنید که پیروزی های کوچکی که به نظر هم قسرامی می گیرند و موفقیت های بزرگ را شکل می دهند.

تصور هدف نهایی و موفقیت بزرگ بسیار ساده تر از تمرکز بر روی یکایک قدم های است که باید برای رسیدن به آن نقطه برداشته شوند. اما اگر یک بار از این مسیر عبور کنید و خود تاثیر این قدم های کوچک که شما را به مقصد نهایی هدایت می کنند تجربه کنید، نظر تان برای همیشه تغییر می کند. این تغییرات تدریجی و در طول مسیر رخ می دهند. اما عادات کوچکی نیز وجود دارند که با کنار گذاشتن آنها می توانیم زمینه را برای موفقیت آتی خود فراهم کنیم.

خوردن صبحانه ای پر از شکر
هیچ چیز مانند شکر شما را با موجی ناگهانی از انرژی و سپس افت انرژی ششاید روبرو نمی کند. اگر عادت دارید صبحانه یک ظرف بزرگ میوه بخورید، تعجبی هم ندارد که دو ساعت بعد مجبور شوید برای بیدار ماندن به قهوه پناه ببرید. میزان شکر را در رژیم غذایی خود در حداقل نگاه دارید و سعی کنید انرژی مورد نیاز خود را از کربوهیدرات های طولانی اثر تامین کنید.

تماشای تلویزیون در هنگام صبح
کافیست از مایش کنید و یک هفته در حین صرف صبحانه تلویزیون تماشا کنید و سپس یک هفته صبحانه خود را همراه با موزیک کلاسیک ملاحظه کنید. تفاوتی که احساس می کنید غیر قابل تصور خواهد بود. تماشای تلویزیون باعث می شود در طول روز تحرک پذیر بوده و از سطح انرژی پایینی برخوردار باشید. اما گوش دادن به موزیک ذهن شما را با انبوهی از ایده های جدید پر می سازد.

تاخیر در حضور در محل کار
بعضی ها عقیده دارند "اگر سر وقت برسی یعنی تاخیر

فایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

چهارشنبه ۲۲ مرداد ۱۳۹۹، ۲۲ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۱۲ اگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۳۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

قاعده سی و نهم: حتی اگر نقطه ها مدام عوض شوند، کل همان است. به جای دزدی که از این دنیا می رود، دزدی دیگر به دنیا می آید. جای هر انسان در دستکاری را انسانی در دستکار می گیرد. کل هیچگاه دچار خلل نمی شود، همه چیز سر جایش می ماند، در مرکزش... هیچ چیز هم از امروز تا فردا به یک شکل نمی ماند، تغییر می کند. به جای هر صوفی ای که می میرد، صوفی ای دیگر می آید.

«شمس تبریزی»

آموزش آشپزی

بیسکویتی برای گیاهخواران

مواد لازم:

- آرد: ۲۲۵ گرم
- آرد ذرت: ۷۵ گرم
- کره نرم شده: ۲۵۰ گرم
- پودر قند: ۶۰ گرم
- زنده پوست پر تقال: ۲ قاشق غذاخوری
- یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

فر را روی ۱۷۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. کف سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید. آرد و آرد ذرت را با هم مخلوط کنید.

کره را به همراه پودر قند هم بزنی تا نرم و لطیف شود. آردها، پوست پر تقال و آب پر تقال را به کره اضافه کنید و با قاشق هم بزنی تا با هم مخلوط شوند، یادتان باشد از هم زدن بیش از اندازه مواد بپرهیزید چون بیسکویت به روغن می افتد به اندازه ای هم بزنی که آرد با کره مخلوط شود. در یک قیف قنادی، مسوره شکوفه بگذارید و داخل قیف را با مواد بیسکویتی پر کنید و بعد به صورت ساده و به اندازه یک انگشت روی کاغذ روغنی از مواد بیسکویت بریزید. سینی را در فر گذاشته و به مدت ۲۰ تا ۱۵ دقیقه بیسکویت ها را بپزید، بعد آنها را از فر در آورده و بگذارید سرد شوند، در انتها سر بیسکویت ها را در شکلات ذوب شده بزنی و با زنده پوست پر تقال روی آنها را تزئین کنید. این بیسکویت به شکل سنتی با مایع شکلاتی تزئین می شود که برای این روش ۲۰۰ گرم شکلات چیپسی یا تختهای رادرون مایکروفر یا روی بخار آب بطریق بن ماری آغشته کرده و سپس سرو کنید.

عکس روز

تلاش آتش نشانان و کادر شرکت عمران و خدمات کیش در مهار آتش سوزی پردیس

عکس ها: روابط عمومی شرکت عمران، آب و خدمات کیش

