

# اقتصاد کیش

روزنامه

فایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان		
بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۵۵۶۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۲۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

چهارشنبه ۱۹ شهریور ۱۳۹۹ - ۲۰ محرم ۱۴۴۱ - ۹ سپتامبر ۲۰۲۰ - شماره ۳۵۶۸ (۹۵۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

**نکته**  
وقتی حرف می زنیم، بیشتر می خواهیم خودمان را قانع کنیم تا دیگران را. کسی که قانع شده باشد، کسی که به اندیشه های خود ایمان داشته باشد، اصلا حرف نمی زند...!  
«فریدون تنکابنی»

### آموزش آشپزی

## دسر پان اسپانیا

مواد لازم برای ۵ نفر:

- گردو خرد شده: ۲/۱ پیمانه
- آرد: ۲/۱ پیمانه
- تخم مرغ: ۲ عدد
- شکر: ۱ لیوان
- شیر: ۱ لیوان
- نشاسته: ۲ قاشق غذا خوری
- وانیل: ۲/۱ قاشق چای خوری
- کره: ۵۰ گرم
- بیسکویت: ۱-۲ بسته
- کاکائو: ۳ قاشق غذا خوری

طرز تهیه:  
تخم مرغ و شکر را با همزن برقی بزنید. شیر را داخل قابلمه بریزید. نشاسته را در کمی شیر سرد حل کنید و به شیر داخل قابلمه اضافه کنید. آرد را الک کرده به شیر اضافه کنید. مخلوط تخم مرغ و شکر را نیز به شیر اضافه کنید. این مواد را در حال هم زدن روی شعله ملایم قرار دهید تا غلیظ شود. در آخر کره و وانیل را اضافه کنید. خامه را در انتهای کار بعد از خاموش کردن شعله اضافه کنید. دسر پان اسپانیا را می توان با افزودن کاکائو قهوه ای درست کرد مواد را قبل از گذاشتن روی گاز نصف می کنیم داخل دوتا قابلمه می ریزیم یکی را کاکائو می زنیم و اون یکی سفید می ماند.  
ته ظرف یک ردیف بیسکویت پتی بور می چینیم ماه قهوه ای یا سفید را می ریزیم بعد دوباره بیسکویت خوشمزه شد.



زلزله ۵/۱ ریشتری رامیان گلستان

## مافیای صبحانه من باش با ماریا

با شما ما خاص ترین می شویم

هر هفته جمعه ها سلف هم داریم!!!

با پیک رایگان

شماره تماس: ۰۹۳۴۷۶۸۶۴۲۹

آدرس: نبش ساختمان ۲۰، کافه رستوران ماریا

جزو ایتیم های عجله ای ماریاست

بشقاب های ماریا شامل صبحانه انگلیسی و کشتی پنکیک و ... Plate's

هم دسر هم صبحانه

انواع املت یک غذای کامل (تازه املت کوسه هم داریم!!!!)

Rush breakfast's

Captain desert's

Omlet

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۵ - اذان مغرب: ۱۹:۲۱

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۷	▲ ۴۰	▲ ۳۵	▲ ۳۶	▲ ۴۳	▲ ۴۰	▲ ۳۸	▲ ۳۵
▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۲۴	▼ ۲۶	▼ ۲۷	▼ ۲۹

## از خودت تشکر کن

### پادشاه گرفتن را عقب نیندازید

اگر کار خوبی انجام دادید، بلافاصله پس از آن به خودتان پادشاه دهید. این کار به مغز شما می آموزد که پادشاه شده به خاطر انجام به موقع، صحیح و با رعایت اولویت بوده است. اگر دانما این کار را انجام دهید، انگیزه بیشتری برای انجام کارهای ضروری و نیز کارهای مورد نیاز هر روز خواهید داشت. حتی ممکن است پس از آن، ترک کارهای کم اهمیت تر برای شما راحت تر باشد و خودشان به کناری بروند.

### به خودتان بابت تکمیل کارها تبریک بگویید

تا به حال شده که مورد تقدیر قرار می گیرید، ناخودآگاه بهر سر کار می کنید. البته تنها راهی که می توان با آن به ذهن تلقین کرد که مورد تقدیر قرار گرفته است، فقط تقدیر کردن از آن است. یک بار در روز، به مدت یک ماه این کار را تکرار کنید. احتمالاً از تاثیر آن در زلال شدن افکارتان شگفت زده خواهید شد. زلالی افکار هم باعث افزایش بهره وری خواهد شد.

### بر آنچه می توانید انجام دهید، تمرکز کنید

این مسئله، نقطه ای کلیدی در بهره وری است. تنها بر چیزی تمرکز کنید که به خوبی از پس آن برمی آید و کاری را انجام دهید که در آن تبحر دارید. کارها را اولویت بندی کنید. ممکن است بفهمید کارهایی که در آن تبحر ندارید، خودشان به آسانی حل می شوند یا اینکه وقتی کارهای دیگر را انجام دادید و تنها چند قدم به پایان کار مانده بود، برداشتن چند گام باقی مانده و رسیدن به هدف، این انگیزه را به شما بدهد که سریع تر کارها را انجام دهید.

وقتی روی بخش هایی تمرکز کنید که در آن تبحر ندارید، با وجود اینکه ممکن است بخش کوچکی از کار شما باشند، احساس بزرگنمایی مشکل به شما منتقل می شود.

### چند نکته مهمی برای موفق بودن

- گاهی اوقات موفقیت، تنها در غلبه شما بر ترس و ریسک پذیری خلاصه می شود. اگر از ریسک کردن بپرهیزید، هرگز قابلیت های خود را کشف نخواهید کرد.
- هرگز از شکست نهراسید زیرا ترسیدن از شکست، یکی از مهم ترین مهارت ها برای موفقیت است.
- یک روال و سبک سالم برای زندگی تان در پیش بگیرید؛ به طور مرتب ورزش کنید، خوب غذا بخورید، زیاد بخندید، با آرامش به خواب بروید و نگرانی ها را از خود دور کنید.
- گاهی اوقات نیاز است و اتفاقاتی هایی را که در مورد اتفاقاتی که خارج از کنترل ماست، کنار بگذاریم.
- به دنبال فرصت ها و راه های چاره برای موقعیت هایی باشید که دیگران در مواجهه با آن تسلیم می شوند.
- مسئولیت کامل اعمال و رفتار خود را بر عهده بگیرید.
- سعی کنید به جای رفتار منفعلانه، رفتاری فعالانه داشته باشید.

## کودک و نوجوان

### از کجا بفهمم کودک کم به من علاقه دارد؟

در واقع او به شما اعتماد می کند.

#### او رفتار شما را الگو قرار می دهد

آیا کودک شما سعی می کند در را با کلید باز کند؟ آیا مانند شما مقابل آینه قرار می گیرد و موهایش را آرایش می کند؟ این تقلید در کودکان نشان دهنده علاقه و احترام آنها به شماست.

#### او با شما در ارتباط است

دست و پا زدن های کودک هنگام تولد اکنون تغییر کرده است. کودک نوبای شما می خواهد به سوال های پانچ پاسخ دهد، عکس العمل شما را نسبت به آنچه انجام می دهد ببیند و نظراتش را برایتان بیسان کند. این روش که در رابطه متقابل اجتماعی، نام دارد، نشانه دلچسبی و اعتماد کودک به شما است.

#### او شما را چون خانه خود می بیند

هنگامی که شما به مکانی جدید می روید، ممکن است

## کاریکاتور

عاشق روی جوانی خوش نواخته ام  
وز خدا دولت این غم به دعا خواسته ام  
عاشق و رند و نظر باز و می گویم فاش  
تابدانی که به چندین هنر آراسته ام  
شرم از خرقة آلوده خود می آید  
که بر او وصله به صد شعبده پیراسته ام  
خوش بسوز از غمش ای شمع که اینک من نیز  
هم بدین کار کمر بسته و برخاسته ام  
با چنین حیرتم از دست بشد صرفه کار  
در غم افزوده ام آنج از دل و جان کاسته ام  
همچو حافظ به خرابات روم جامه قبا  
بو که در بر کشد آن دلبر نواخته ام