

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۵ - اذان مغرب: ۱۹:۱۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۷ ▼ ۳۱	▲ ۴۰ ▼ ۲۷	▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۹ ▼ ۲۸	▲ ۴۲ ▼ ۲۴	▲ ۴۰ ▼ ۲۲	▲ ۴۰ ▼ ۲۶	▲ ۳۵ ▼ ۳۰

سبک زندگی

## سیزده روش برای انرژی بالا در حین کار

ساعت ۷:۳۰ دقیقه صبح است. صدای گوشخراش آلام گوشی دست از سرتان برنمی دارد. با چشمانی نیمه بسته به دنبال موبایل تان می گردید تا آن صدا را خاموش کنید و دوباره به زیر لحاف برگردید... چشمانتان دوباره بسته می شود... تا زمانی که به خودتان می آید و می فهمید که تا آن لحظه سه بار دکمه «چرت» را زده اید. دیر شد که به سرعت از زیر لحاف بیرون می آید، آماده می شوید و به سر کار می روید. بالاخره به دفتر کارتان می رسید. میلیون ها ایمیل وجود دارد برای همین پاسخگوی به آن ایمیل ها را گذار گذاشته و فقط به آن هایی پاسخ می دهید که از آن موقع به بعد می رنستند. شما زمانی از خواب بیدار می شوید که طبیعتتان ایجاب و معدهتان درخواست غذا کند. باز هم چشمانتان سیاهی می رود. انگار دوباره وقت آن است که به زیر لحافتان بروید و بخوابید.

خواب، بیداری، کار، و تکرار. کار سخت روزانه ای که باعث می شود با شنیدن صدای زنگ بیداری صبحگاهی از کوره در بروید. زندگی معنای بیشتری جز کار دارد. چگونه مطمئن شوید که مقدار زمان مناسبی را به خود اختصاص می دهید؟

**زمان مشخصی را برای کار نکردن انتخاب کنید**

جان دیلارد، مدیرعامل شرکت بیگاساک، "من صبح زود بیدار می شوم و در فضای باز ورزش می کنم. به غیر از فواید سلامتی که این ورزش برای من دارد، باعث پاک شدن ذهن من و ایجاد ارتباط با دیگران و دوستان است. این کار برای شروع صبح عالی است."

**به اندازه کافی بخوابید**

رایان استفانز، شرکت بازاریابی معاشی مزایای علمی "خواب بیشتر به معنای شادی بیشتر، سلامتی بهتر و تصمیم گیری هوشمندانه تر است. گفتن ندارد که خواب باعث سبب زدایی مغز می شود. برای آن که بتوانید به بهترین شکل کارتان را انجام دهید، ضروری است که به طور مداوم باتری بدن تان را شارژ کنید."

**یک شعر بنویسید**

ماتیو مانوس، مالک شرکت مشاوره ای Verynice، "شاید احقانه به نظر برسد، اما من این کار را هر روز انجام می دهم و باعث کاهش چشمگیر استرس و همچنین بهبود نگرش من نسبت به جزئیات فضای اطراف و موقعیت های من شده که در غیر این صورت متوجه آن نمی شدم. روزتان را با نوشتن یک شعر شروع کنید... حتی شعر بی قافیه!"

**خاطره نویسی کنید.**

کیت لوستین، شرکت تولیدی

### فایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۷۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

یکشنبه ۲۳ شهریور ۱۳۹۹، ۲۴ محرم ۱۴۴۱، ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۷۰ (۹۵۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

**نکته**  
از خدا پرسیدم: خدایا چطور می توان بهتر زندگی کرد؟  
خدا جواب داد: گذشته ات را بدون هیچ تاسفی بپذیر، با اعتماد زمان حال ات را بگذران، و بدون ترس برای آینده آماده شو، ایمان را نگه دار و ترس را به گوشه ای انداز، شک هایت را باور نکن و هیچ گاه به باورهایت شک نکن. زندگی شگفت انگیز است فقط اگر بدانید که چطور زندگی کنید.

«تلسون ماندلا»

### آموزش آشپزی

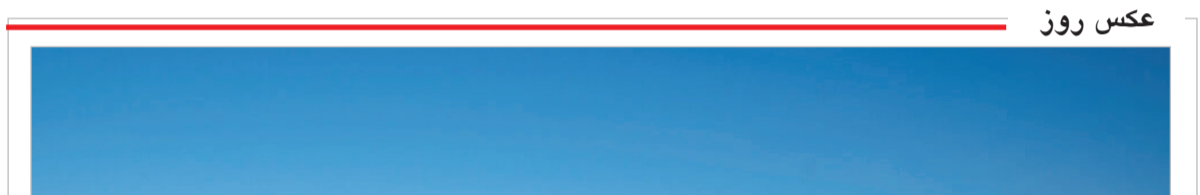
## شیرینی نان قندی یا بهشتی قزوین

**مواد لازم:**  
آرد سفید: ۵۰۰ گرم  
پودر قند: ۲۵۰ گرم  
روغن جامد: ۲۵۰ گرم  
بکینگ پودر: ۱ قاشق مرباخوری  
پودر هل: ۱ قاشق مرباخوری  
**طرز تهیه:**  
روغن جامد و پودر هل را با دست مالش می دهیم تا یکدست شود. پودر قند را کم اضافه کرده و با دست

مخلوط می کنیم تا صاف و یکدست شود. آرد و بکینگ پودر را کم کم اضافه کرده و خوب ورز می دهیم. خمیر آماده شده را در مشما گذاشته و ۴ ساعت در محیط اتاق استراحت می دهیم. بعد از استراحت کمی ورز می دهیم. بعد به اندازه یک فندک از خمیر برداشته در دست گرد می کنیم و در سینی می گذاریم. سینی نیازی به چرب کردن یا انداختن کاغذ روغنی ندارد. روی شیرینی ها را قبل از گذاشتن در فر، با چاقو یک علاوه بزیاد تا بعد از پخت شکفته شوند. کمی سیاه دانه یا کنجد هم روی آنها بپاشید. سپس سینی را در فر با دمای ۱۸۰ درجه به مدت ۱۵ دقیقه طبقه وسط قرار می دهیم تا زیر شیرینی ها طلایی شود.

**نکته:**  
فر را از ۲۰ دقیقه قبل روشن می کنیم. روغن جامد را آب نکنید باید حتما جامد باشد. من از روغن صاف قنادی استفاده کردم. از روغن نیمه جامد استفاده نکنید. حتما از

### عکس روز



این روزهای دریاچه ارومیه

تفکر روز متفاوتی را برای شما رقم در زندگی وجود دارند. اما من فرصت می کنم که خاطره های روزانه ام را به شکل تیتروار بنویسم: چه کارهایی کردم، به چه کسانی ملاقات کردم، چه احساسی داشتم و غیره. این کار به من کمک کرده تا حضور ذهن بهتری داشته باشم، لحظات کوچک که به خاطر بسپارم و بهتر بتوانم از پس چالش های زندگی شخصی و حرفه ای ام برآیم. فرزند خان، مالک شرکت گودریک لیدچریشن: "خانواده و دوستان شما بزرگترین حامیان شما هستند. حتی اگر روز پر مشغله و استرس آوری را گذرانده باشید، می توانید با تلفن زدن به مادر یا بهترین دوستتان و صحبت کردن در مورد مسائل خوبی که در زندگی تان اتفاق افتاده است، حال بهتری پیدا کنید. این کار شما را سرحال می کند."

**به آرامی از خواب بیدار شوید**

جسی لیر، مدیر شرکت وی آی پی وستر سرویس: "برای من عجیب نیست که حتی ۱۰ تا ۱۵ ایمیل را در تخت خوابم پاسخ دهم. اما اگر روزتان را این گونه شروع کنید ریتمی مغزی برای روزی که پیش رو دارید به وجود آورده اید. اما باور کنید که تمام این کارها را می توانید کمی به تعویق بیندازید. من آموختم که اگر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه را در تخت خواب بگذرانم، به آرامی بیدار شوم و قبل از چک کردن ایمیل ها دروش بگیرم، روز شادتری را خواهم داشت."

**کتاب تخیلی بخوانید**

مارک کرسنتر، مدیر نی والکر سنترال: "یک بعدازظهر از کار همیشه تان دل بکشید و دنیای دیگری پناه ببرید. با این کار ذهن تان را شاداب می کنید. خواندن داستان های تخیلی باعث تحریک تخیله سرت راست مغز و به وجود آمدن افکار خلاق می شود. این عامل محرکه می تواند با تغییر نوع



## پانیز: بازار خانواده ها

عقاب ماهیگیر:

عقاب ماهی گیر یک پرندۀ شکاری بزرگ است که طول بدن آن ۵۰ تا ۷۵ سانتی متر و فاصله دو بالش حدود ۲ متر است. سطح بالایی بدنش قهوه ای و سطح شکمی او سفید است. سرش هم سفید و نسبتاً کاکلی یا یک خط چشمی سیاه که در کنار گردن او به سمت عقب امتداد پیدای می کند.

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

# خرید خود را شیرین کنید

مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰ | اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۲۱

## کودک و نوجوان

### خوابها از ۷ سالگی رنگی می شوند!

پژوهشگران آمریکایی دریافته اند که حتی رویا دیدن نیمه آموخته می شود به طوری که کودکان از سن پنج سالگی خواب دیدن را یاد می گیرند.

محققان دانشگاه ویکنونسن در مدیسون در تحقیقاتی که درباره ماهیت رویاها انجام دادند کشف کردند که قبل از پردازش صحنه های غنی از حرکت، رنگها، تعاملات و احساسات در خواب، یک کودک باید توانایی شناختی و تصورات خود را توسعه دهد. این پدیده در حدود ۷ سالگی به تکامل می رسد.

یک روانشناس آمریکایی در دهه های ۸۰ و ۹۰ برای درک پدیده خواب دیدن، کودکان را تمام شب در لابراتوار خود بیدار کرده و حرکات چشم آنها را کنترل می کرد. نتایج بررسیهای وی نشان داد در حالی که بزرگسالان اگر در مدت REM (حرکات سریع چشم) از خواب بیدار شوند

می توانند صحنه های عجیبی را که در خواب دیده اند به یاد آورند تنها ۲۰ درصد از کودکان می توانند خواب خود را تعریف کنند. اکنون محققان آمریکایی در تحقیقات جدید خود نشان دادند که کودکان تا قبل از سن مدرسه به سختی می توانند حرکت و یا چرخش اجسامی را که در خواب دیده اند به یاد آورند و با توسعه ناقص تصورات به خصوص تصورات دیداری و فضایی مواجهند.

براساس گزارش لارویلیکا، گفته شده این

<p><b>پرندگان جزیره</b></p> <p>عقاب ماهیگیر:</p> <p>عقاب ماهی گیر یک پرندۀ شکاری بزرگ است که طول بدن آن ۵۰ تا ۷۵ سانتی متر و فاصله دو بالش حدود ۲ متر است. سطح بالایی بدنش قهوه ای و سطح شکمی او سفید است. سرش هم سفید و نسبتاً کاکلی یا یک خط چشمی سیاه که در کنار گردن او به سمت عقب امتداد پیدای می کند.</p> 	<p><b>فال حافظ</b></p> <p>صبا به تهنیت پیر می فروش آمد که موسم طرب و عیش و ناز و نوش آمد هوا مسیح نفس گشت و باد نافه گشای درخت سبز شد و مرغ در خروش آمد</p> <p>تور لاله چنان بر فروخت باد بهار که غنچه فرق عرق گشت و گل به گوش آمد به گوش هوش نیش از من و به عشرت کوش که این سخن سحر از هانقم به گوش آمد ز فکر تفرقه بازای تا شوی مجموع به حکم آن که چو شد اهرن من سروش آمد ز مرغ صبح ندانم که سوسن آزاد چه گوش کرد که با ده زبان خموش آمد چه جای صحبت نامحرم است مجلس انس سر پیاله بیوشان که خرقه پوش آمد ز خاتقاه به میخانه می رود حافظ مگر ز مستی زهد ربا به هوش آمد</p>	<p><b>کاریکاتور</b></p> 
---	---	---