

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲ - طلوع آفتاب: ۶:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۵ - اذان مغرب: ۱۷:۳۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۵	▲ ۲۰	▲ ۲۳	▲ ۲۴
▼ ۱۵	▼ ۸	▼ ۱۲	▼ ۱۳	▼ ۷	▼ ۳	▼ ۱۳	▼ ۱۴

سبک زندگی

## ساعت طلایی؛ قدرتمندترین فاکتور موفقیت

موفق عادات هدفمندی دارند که آن‌ها را به انجام رفتارهای مثبت و متمرکز می‌دهد و بهبود در رشد شخصی خود در طول زندگی می‌دهد. افراد ناموفق به طور ناخواسته عادات بدی را در خود پرورش داده‌اند که باعث می‌شود با انجام این عادات، راه را هم‌کاری یا شکست قدم بردارند.

### مهمترین عامل موفقیت

شاید بهترین عامل موفقیت و عادت‌هایی که می‌توانید در خودتان ایجاد کنید، استفاده از ساعت طلایی است. شروع هر روز به روشی متفکرانه است که شما را برای موفقیت بیشتر در ساعت‌های آینده آماده می‌کند. در ادامه یک فرمول مؤثر برای موفقیت را مشاهده می‌کنید که برای هزاران نفر در رفتن از فقر مطلق به ثروت مفید بوده است، اما قبل از اینکه قضاوتی در مورد این فرمول داشته باشید، تنها ۲۱ روزه این رفتارها، تمام دنیای شما را تغییر خواهد داد.

### رژیم

### ذهنی ۲۱ روزه

از فردا، هر روز صبح حداقل دو ساعت قبل از رفتن به جای، از خواب بیدار شوید و روی اولین ساعت طلایی در خود و ذهنتان سرمایه‌گذاری کنید.

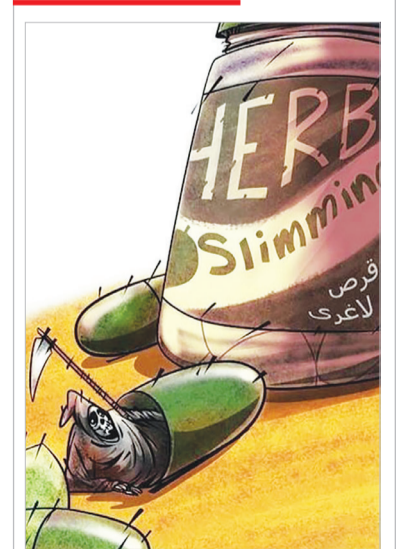


کودک و نوجوان

## والدین؛ اجازه دهید کودکانتان مستقل شوند

والدین برای استقلال شدن فرزندان خود حساسیت دارند و به آن‌ها اجازه نمی‌دهند که به تنهایی کارهایشان را انجام دهند. از همان سال‌های ابتدایی روی مستقل بودن کودکان خود تلاش کنید استقلال چیزی نیست که کودکان خودشان به تنهایی بتوانند به دستش بیآورند. علیرضا مهدویان عضو هیئت علمی دانشگاه علم و فرهنگ و روانشناس تربیتی در این باره گفت: یک نگاه تربیتی، یک پاور غلط در برخی از والدین مخصوصاً مادران وجود دارد که در تربیت فرزندان آنقدر توجه و محبت و حساسیت دارند و بچه‌ها تحت نظارت خود در می‌آیند که هیچ‌گونه آسیب و مشکلی برای فرزندان به وجود نیاید و در طول زندگی دانها مراقبت می‌کنند و اجازه نمی‌دهند دست به کاری بزنند و تجربه‌ای جدید پیدا نکنند به عبارتی فرزندان خود را در پر قونگه میدانند، که فرزندان هیچ‌گونه سختی و مشکلی را تجربه نکنند. پدر

### کاریکاتوری



### شعر

اگر به مذهب تو خون عاشق است مباح  
صلح ما همه آن است کان تو راست صلاح  
سواد زلف سیاه تو جامع الظلمات  
بیاض روی چو ماه تو فائق الاصباح  
ز چین زلف کمندت کسی نیافت خلاص  
از آن کمانچه ابرو و تیر چشم نجات  
ز دیده‌ام شده یک چشمه در کنار روان  
که آشنا نکند در میان آن ملاح  
لب چو آب حیات تو هست قوت جان  
وجود خاکی ما را از اوست ذکر روان  
بداد لعل لب بوسه‌ای به صد زاری  
گرفت کام دلم ز او به صد هزار الحاح  
دعای جان تو ورد زبان مشتاقان  
همیشه تا که بود متصل مسا و صباح  
صلاح و توبه و تقوی ز ما مجوی حافظ  
ز رند و عاشق و مجنون کسی نیافت صلاح

### پرندگان جزیره

سبز قیباها (نام علمی: Coraciidae): تیرهای از پرندگان قدیم و از خوشایندان «زنور خواره» و «ماهی خورک» می‌باشند. آن‌ها آناتامی محکم و ظاهری شبیه به زاغ کودک دارند. طول بدنشان حداقلاً به ۲۲ و حداکثر به ۳۲ سانتیمتر می‌رسد. منقارشان بلند و اندکی خمیده است و نوک منقارشان تا حدی به قلاب شباهت دارد. دم آن‌ها بلند و به صورت‌های چهار گوش یا بادبزن شکل است. بال‌هایشان بتدریج سبزه‌ای به طور عمده از رنگ آبی روشن، سبز و سرخ تشکیل می‌شود.



باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث  
تاسقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا  
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صد کیش  
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ - ۰۷۶۴۴۴۵۳۳۶۷۰  
✓ صدور انواع بیمه نامه  
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید  
بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود



سه شنبه ۱۶ دی ۱۳۹۹، جمادی الاول ۱۴۴۲، ۵ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۵۰ (۱۰۳۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته  
خاطرات خیلی عجیب هستند،  
گاهی اوقات می‌خندیم به روزهایی که گریه می‌کردیم و گاهی گریه می‌کنیم به یاد روزهایی که می‌خندیدیم!  
«هاروکی موراکامی»

### آموزش آشپزی

## «سرداشی کبابی همدان»

مواد لازم:  
گوشت گوسفندی: ۴۰۰ گرم  
پیاز: ۳ عدد  
سیب‌زمینی: ۲ عدد  
گوجه‌فرنگی: ۱ عدد  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
فلفل سبز و انواع ادویه‌ها: با توجه به سلیقه  
مرزنجوش: به مقدار لازم  
طرز تهیه:  
گوشت گوسفندی و پیاز را پوست بگیرید و خوب بشویید. سیب‌زمینی و سیب‌زمینی را رنده کنید و آب آن‌ها را بگیرید. گوشت را داخل چرخ گوشت بریزید و با سیب‌زمینی و پیاز رنده شده چرخ کنید. نمک، فلفل، و سایر ادویه‌هایی که تمایل دارید را به مخلوط چرخ شده اضافه کنید و آنقدر ورز دهید که چسبندگی خود را از دست بدهد. سیب‌فرایک تابه خود را با مقداری کره چرب کنید. مخلوط گوشت، سیب‌زمینی، و پیاز را روی سطح آن پخش کنید. در صورتی که چربی گوشتی که استفاده کرده‌اید کم است، در این مرحله مقداری روغن اضافه کنید. یک سیب‌زمینی و یک گوجه‌فرنگی را ورقه ورقه کنید. ورقه‌های سیب‌زمینی و گوجه‌فرنگی را روی سطح مخلوط گوشت بچینید. در این مرحله می‌توانید با توجه به ذائقه انواع فلفل



محله «کاریابی» بندر ماهشهر

# کافه قیس

Offeeshop

## انواع نوشیدنی های گرم و سرد و شیرینی و غذاهای عربی

کافه میکس  
قهوه ترک  
اسپرسو دارک  
شیک شکلات  
دمنوش گیاهی

چای کرک  
قهوه فرانسه  
شیر زنجبیل  
چای گل گاوزبان

فالاف عربی  
شاورما عربی  
پیراشکی  
مینی پیتزا  
سمبوسه

لقیمات  
فطایر  
چم چمو  
دونات  
کیک

جزیره کیش / صیفین قدیم / روبه روی خانه بومیان  
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

# صنایع چوب

## حلاج کیش

کلیه سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل  
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲