

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۹ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۸ - اذان مغرب: ۱۷:۵۵

بیمه ناسه‌مدت خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا

مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند برزید

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
باج 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: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۰۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

چهارشنبه ۱۵ بهمن ۱۳۹۹، ۲۰ جمادی الثانی ۱۴۴۲، فوریه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۷۱ (۱۰۵۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

اگر می خواهید شجاعان را بیابید، کسانی را جستجو کنید که قادر به بخشودن هستند و اگر می خواهید قهرمانان را بیابید، کسانی را بجوید که قادرند در مقابل نفرت عشق بورزند.

« بهاگاو ادگیتا »

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۸	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۷
▼ ۱۸	▼ ۱۲	▼ ۱۲	▼ ۱۴	▼ ۹	▼ ۸	▼ ۱۴	▼ ۱۴

آموزش آشپزی

حمص؛ طعم های جدید بساز!

مواد لازم:
نخود: ۱ لیوان
حببه ۴: حببه
ارده: ۴ قاشق غذاخوری
جوش شیرین: ۱ قاشق چایخوری
روغن زیتون: ۴ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل: به مقدار لازم
آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری

جعفری: دلخواه برای تزیین
طرز تهیه:
۱. نخود را از شب قبل خیس کنید و تا روز بعد چند بار آب آن را عوض کنید. حجم نخود بعد از خیس خوردن بیشتر می شود پس از ظرف بزرگتری استفاده کنید و به اندازه کافی آب بریزید.
۲. نخود را با چند لیوان آب، جوش شیرین و حبه های سبز داخل قابلمه بریزید و با حرارت ملایم بگذارید بپزد و نرم شود. جوش شیرین باعث می شود پوست نخود بعد از پخت راحت تر جدا شود. بعد از این که نخود به خوبی پخته شد، پوست شفاف روی آن را جدا کنید.

۳. نخود پخته پوست کنده و سبزی های میکسر یا غذاساز بریزید و بزنید تا یکدست شود. ارده را همراه با دو قاشق غذاخوری آب و نمک و فلفل اضافه کنید و مجدداً میکس کنید. در صورتی که هوموس غلیظتر از چیزی است که میل دارید کمی بیشتر آب اضافه کنید.
۴. هوموس را به طرف سرو منتقل کنید و مقداری روغن زیتون روی آن بریزید. در کنار این هوموس خوشمزه می توانید از نان پیتای سرخ یا کرل شده، سبزیجاتی مثل خیار، کاهو، هویج و فلفل دلمه ای استفاده کنید.

سبک زندگی

رمز گشایی از اسرار جذاب که در تعریف خوشبختی نهفته است

هیجان همچنین می تواند شمار از لحظات سخت زندگی عبور دهد.
مطالعات نشان داده است که اگر به خود بگویید بیش از این که مضطرب یا عصبی باشید، هیجان زده اید، می توانید آن انرژی بالقوه ناخوشایند را به فعالیت های سازنده تری تبدیل کنید.
هیجان همچنین می تواند احساسات مثبتی را که از یک فعالیت می گیرید، گسترش دهد و اگر روی احساس هیجان خود متمرکز شوید، لذت یک تعطیلات می تواند به چند روز و چند هفته برسد و تحقق هیجان نیز چندان دشوار نیست. بنابراین، پیگیری آن یک امر آسان است و چالش های جدید را بیازید و برای آرزوهای خود یک فهرست داشته باشید و وقتی چیز بزرگی پیش می آید از انتظار خود لذت ببرید.

قدرتانی
اگر روی قدرتانی تمرکز نکنید، این نوع خوشبختی هم می تواند به راحتی از بین برود، اما با هم نوع مهمی از احساس خوشبختی محسوب می شود. براساس تحقیقات افرادی که بر اساس یک بنیان قانونمند احساس قدرتانی می کنند، از افرادی که این احساس را دارند خوشحال تر و همچنین سالم تر هستند.
علاوه بر این، پرورش قدرشناسی بسیار ساده است. می توانید از یک ژورنال سپاسگزاری و یا از مدیتیشن استفاده کنید و یا حتی به افرادی که زندگی خود بگویید که از آن ها قدرانی می کنید و این کار را بیشتر انجام دهید که این موضوع نشان می دهد پرورش این احساسات، منجر به از بین رفتن احساس افسردگی می شود و شاید کمتر واضح باشد، اما این نوع خوشبختی را می توان با راه و بارها به ذهن آورد.

خوش بینی
مطالعات همچنین نشان می دهد که خوش بینی نتایج بیشتری در زندگی افراد ایجاد می کند چرا که افراد خوش بین تمایلی به تمرکز بر امکانات و ترکیبی از قدرانی و غرور دارند و آن ها از همه امکاناتی که زندگی برای آن ها فراهم

عکس روز

زیباییهای هرمزگان، جنگل حرا

عکس: پوریا پاکیزه

جستجوی انسان برای رسیدن به خوشبختی، یکی از متداول ترین جستجوها در زندگی است، اما هدف این جستجو نیز می تواند سخت به دست آید.
خوشبختانه تجربه "خوشبختی" می تواند برای ما مشکل مختلفی داشته و ناشی از انواع رفتارها و شرایط زندگی باشد.
در حال حاضر، تحقیقات می توانند به وسیله روش های مشخصی، هر آن چه که در مورد ویژگی های ما وجود دارند را نشان دهند که ما از طریق این روش ها می توانیم شکل های مختلف خوشبختی خود در زندگی را پیدا کنیم و با گسترش دهیم.

شادی
احساس شادی ناشی از گم شدن در زمان حال و قدرانی از داشته ها این است که این موضوع زودگذر است و می تواند خیلی زود از شما گرفته شود و گاهی اوقات، اگر بخواهید بیش از حد، آن را تجزیه و تحلیل کنید، ممکن است ناپدید شود و اگر نگرش و دیدگاه مناسبی داشته باشید این موضوع در بسیاری از موارد نیز یافت می شود. بنابراین، جستجوی یک نوع شادی نسبتاً قابل دسترس است.
آسان ترین راه برای به دست آوردن شادی این است که کارهای را انجام دهید که این حس را به شما منتقل می کنند و این فعالیت می تواند یوگا، رفتن به شهر بازی و یا گوش دادن به موسیقی مورد علاقه تان باشد و البته انجام دادن فعالیت های جدید هم می تواند پیشنهاد خوبی باشد چرا که کمک می کنند تا در ب های جدیدی از شادی به روی شما باز شوند.

هیجان
اگرچه این احساس از شادی می تواند مدت بیشتری در وجود انسان بماند، اما هنوز هم زودگذر است و همچنین می تواند به یک عادت تبدیل شود. با این حال، می تواند یک محرک عالی باشد. به عنوان مثال، هیجان برای یک شغل جدید می تواند انگیزه شما برای انجام دادن کار بیشتر را بالا ببرد و یا هیجان یک رابطه می تواند انگیزه شما را برای تلاش بیشتر افزایش دهد.

جلوه پر شکوه فجر در سیمای کیش

صنایع چوب

حلاج کیش

کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲