

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۵ - طلوع آفتاب: ۶:۱۹ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۰ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۲۹	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۳
▼ ۲۴	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۲۰	▼ ۱۲	▼ ۲۱	▼ ۱۸

سبک زندگی

## سوالات متحول کننده که افراد باید از خود پرسند

۱. **یک، پنج، یازده سال آینده می‌خواهم کجا باشم؟**  
پیش‌بینی زندگی برای یک یا پنج سال آینده غیرممکن است، اما داشتن برنامه برای رسیدن به جایی که می‌خواهید در آن زمان باشید، از اهمیت بالایی برخوردار است. طرح این سوال کمک می‌کند اهدافی برای دستیابی در زندگی تعیین کنید. بدون داشتن هدف همچون کشتی سرگردانی در اقیانوس خواهید بود. هر چقدر می‌تواند برای شما مقصدی درست به نظر برسد. مشکل این اینجا است که وقتی بدون مقصد سفر می‌کنید، و امواج شمارا به این سو و آن سو می‌کشاند، به احتمال زیاد از جزیرهای صخره‌ای سر در میارید نه یک لنگر گاه عالی.

۲. **اگر کاری که امروز انجام می‌دهم را ادامه دهم در یک، پنج، یازده سال آینده کجا خواهم بود؟**  
خوشبختانه بسیاری از ما از جایی که می‌خواهیم در آینده باشیم، تصویری در ذهن داریم. چه این آینده یک سال بعد باشد و چه ۱۵ یا ده سال بعد. حتی اگر هیچ تصویری نداشته باشید، سوال اول شمارا به فکر کردن درباره آن واداشته است. متأسفانه بعضی از افراد وقت خود را صرف کارهایی می‌کنند که به ندرت یک شدن به اهدافشان کمک نمی‌کند. یادتان باشد آینده شما به کارهایی بستگی دارد که امروز انجام می‌دهید. اگر هدفتان تناسب اندام برای سال بعد باشد، با خوردن هله هوله و فست فود به آن نخواهید رسید. همانطور که اینشتین می‌گوید، دیوانگی انجام دوباره و دوباره همان کارها و انتظار نتایج متفاوت داشتن است.

۳. **دلایل من چه هستند؟**  
این سوال بسیار مهم است، چون کمک می‌کند بفهمید چرا رویاهایتان را دنبال می‌کنید. اگر یکی از اهدافتان کاهش وزن است، علت دقیق آن چیست؟ اگر می‌خواهید مدیرعامل سازمان خود شوید، دلایل چیست؟ به مدیرعامل شدن چه سودی برای شما دارد؟ این "چراها" دلایل اصلی برای اهدافتان را مشخص می‌کند. بدون دانستن این دلایل شانس خود را برای رسیدن به اهدافتان کم می‌کنید. حقیقت این است که رسیدن به هدف‌ها آسان نیست. شما با چالش‌هایی رو به رو می‌شوید که ممکن است باعث شوند جا بزنید. بدون داشتن یک تصویر واضح از اینکه چرامی خواهید به یک هدف دست یابید، کم آوردن در مواجهه با مشکلات و موانع آسان‌تر می‌شود.

۴. **شکر گزار چه چیزهایی هستم؟**  
ما همواره چنان در صدد افزایش ثروت و بهبود زندگی خود هستیم که از آن چه داریم غافل می‌شویم. باین حال بهتر است گاهی یک گام به عقب برویم و شکر گزار چیزهایی باشیم که داریم. شکر گزار به این معنی نیست که دیگر برای ارتقای زندگی خود تلاش نکنیم، بلکه باید نعمت‌ها و مواهب خود را بر شمرانیم و قدر دانیم. زندگی ما اینست شاید ما اینست که نه‌تنها در یادگیری یک ماشین نو بیخیرید. اما باید شکر گزار باشید که یک ماشین دارید. شکر گزار یکی از کلیدهای زندگی شاد است. در واقع تحقیقات نشان داده است افراد شکر گزار دارای اعتماد به نفس بیشتر، خواب بهتر، و خلق و خوی نیکوتر هستند. بعلاوه احتمال استرس و اضطراب را نیز کم می‌کند. فکرمی کنید چیزی برای شکر گزاری ندارید؟ سلامتیتان چطور است؟ با ساقنی که روی سرتان است، غذایی که برای خوردن دارید و یا خانواده خوبی که کنار تان است؟

۵. **ارزش‌های من چه هستند، و آیا به آن‌ها وفادارم؟**  
ارزش‌های هدایت شما در زندگی مهم هستند. اکثر افراد اصلا برای شناسایی ارزش‌های خود وقت نمی‌گذارند. آن‌ها مجموعه عقاید شخصی و اصول

## آغاز طرح پاییزه کتاب در هر موزگان



اقتصاد کیش - طرح پاییزه کتاب به منظور ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی و حمایت از کتاب فروشی‌ها آغاز شد. رضا کمالی زرکانی مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی هر موزگان گفت: طرح پاییزه کتاب به منظور ترویج فرهنگ کتاب و کتابخوانی و حمایت از کتاب فروشی‌ها تا سوم آذرماه ۱۴۰۰ به مدت ۵ روز همزمان با سراسر کشور در هر موزگان برگزار می‌شود.

کمالی گفت: این طرح به همت معاونت فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و موسسه خانه کتاب و ادبیات داستانی برگزار می‌شود و در طرح پاییزه کتاب خریداران می‌توانند کتاب‌های تالیفی را با تخفیف ۲۰ درصد از کتابفروشی‌های عضو طرح خریداری کنند. او با بیان اینکه ۱۵ درصد از کتابفروشی‌های عضو طرح مجاز خرید کتاب برای هر نفر ۳ میلیون ریال و سقف یارانه خرید برای سر و باتوق کتاب، و کتاب، و سر و ش،

سه شنبه ۲ آذر ۱۴۰۰، ۱۷ ربیع الثانی ۱۴۴۳، ۲۳ نوامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۵۷ (۱۴۴۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

### دوستی روبان طلایی است

که قلب تمام مردم جهان را به هم پیوند می‌دهد

جان اولین

### آموزش آشپزی

#### سوفله اسفناج و ژامبون

مواد لازم:  
اسفناج: ۳۰۰ گرم  
شکر: یک قاشق سوپخوری  
سس بشامل: یک فنجان  
آرد سفید: یک قاشق سوپخوری  
کالباس: ۲۵۰ گرم  
کره: ۱۰۰ گرم  
پنیر گرویر: ۵۰ گرم  
زرد و سفیده تخم مرغ: هر کدام ۴ عدد  
فلفل و نمک: به مقدار لازم  
طرز تهیه:  
اسفناج پخته شده را در صافی بریزید و

کمی فشار دهید تا آب اضافی آن کشیده شود. سپس کره را در یک ظرف لعابی که روی حرارت ملایم قرار داده‌اید آب کنید و داخل کره یک قاشق آرد بریزید و هم بزنید تا آرد کمی سرخ شود. بعد اسفناج را به آرد سرخ شده اضافه کنید و مخلوط آرد و اسفناج را از روی حرارت مخلوط آرد و اسفناج را داخل فریزر بگذارید تا آب آن کاملاً بخار شود. برادری کالباس‌های خرد شده را به آنها اضافه کنید. سپس سس بشامل را داخل آن مخلوط کنید و کاملاً هم بزنید. در ظرفی جدا گانه زرده و سفیده تخم مرغ را با هم جدا کنید. و سفیده را آنگذر نگردد. زرده را هم آنگذر کنید تا کف کند و سفید شود. مایه اسفناج را با زرده تخم مرغ مخلوط کنید و بعد سفیده کف گرفته را به مایه اسفناج اضافه کنید. کف طرف مورد نظر تان را چرب کنید. نصف پنیر رنده شده را به طرف بپاشید. سپس مواد سوفله آماده شده را در ظرف بریزید و روی سوفله را با پنیر بپوشانید. به دروش می‌توانید سوفله را بپزید. از طریق حرارت مستقیم و از طریق بن ماری. طرف آب را داخل فر می‌گذاریم و فر را با دمای ۳۵۰ درجه سانتی گراد و بپزد.



نوشین معصومی - کیش زیبا

# کافه شاپ

## Coffeeshop

# قیس

انواع نوشیدنی های گرم و سرد و شیرینی و غذاهای عربی

کافه میکس	چای کرک	قالباق عربی	لقیمات
قهوه ترک	قهوه فرانسه	شاورما عربی	فطایر
اسپرسو دارک	شیر زنجبیل	پیراشکی	چم چمو
شیک شکلات	چای	مینی پیتزا	دونات
دمنوش گیاهی	گل گاوزبان	سمبوسه	کیک

جزیره کیش / صیفین قدیم / روبه روی خانه بومیان  
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

### برنامه سینما بلخند کیش

AMAZON ORIGINAL MOVIE  
IRAN'S OFFICIAL SELECTION FOR BEST INTERNATIONAL FEATURE FILM AT THE 94th ACADEMY AWARDS  
WINNER GRAND PRIX FESTIVAL DE CANNES  
**A HERO**  
A FILM BY ASGHAR FARHADI  
"ONE OF THE BEST FILMS OF THE YEAR"  
\*\*\*\*\*  
"A RIVETING MOVIE THAT MUST BE SEEN"  
**سه شنبه ۱۴۰۰/۹/۲**  
**دینامیت..... ساعت ۱۹:۰۰**  
**قهرمان..... ساعت ۲۱:۱۵**

### قاسم انوار

گر صفات خدا کنی بسزا  
وصف او گوی «ربنا الاعلاء»  
گر تو صدیق اکبری، دانی  
صفت صدق چیست؟ «صدقا»  
جز ازو نیست در سرای وجود  
از خدا خواه دیده بینا  
کس از مجنون سؤال قرآن کرد  
گفت: «اسری بعبده لیل»  
عقل چندان که چاره ساز یکرد  
از سر مانرفت این سودا  
دل ببرد و رو نهان کردی  
با که گویم این شکایتها؟  
قاسمی در خیال مغرورست  
کونداند صبح راز مسا

### کاریکاتور

# پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه