

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۶- طلوع آفتاب: ۶:۲۶- اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹- غروب آفتاب: ۱۹:۳۱- اذان مغرب: ۱۹:۴۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۳۷ ▲ ۳۱ ▼ ۳۱	 ۳۹ ▲ ۳۱ ▼ ۳۱	 ۳۵ ▲ ۳۱ ▼ ۳۱	 ۴۰ ▲ ۳۰ ▼ ۳۰	 ۳۹ ▲ ۲۹ ▼ ۲۹	 ۴۳ ▲ ۲۸ ▼ ۲۸	 ۳۹ ▲ ۲۹ ▼ ۲۹	 ۴۳ ▲ ۳۱ ▼ ۳۱

سبک زندگی

۸ مزیت فوق العاده زندگی مینیمالیستی

زندگی مینیمالیستی چیست و چه تاثیری دارد؟
 بسا عادت به زندگی مینیمالیستی، می توانسد چیزی را که لازم ندارید راها کنید تا بر آنچه که واقعا لازم دارید تمرکز کنید، در این سبک زندگی کمتر، بیشتر است. در ادامه این بخش از سبک زندگی چند مزیت آشکار از مینیمالیسم مانند تمیز کاری و استرس کمتر، کارهای خانگی منظم تر و پیدا کردن پول بیشتر وجود دارد، اما چند فایده که زندگی را تغییر می دهند نیز می توان یافت. آنچه که ما معمولا درک نمی کنیم این است که وقتی ساده می گیریم، چیزی بیشتر از وسایل را حذف می کنیم، فقط بر خسی از مزایای زندگی با دارایی های کمتر را در نظر بگیریم:

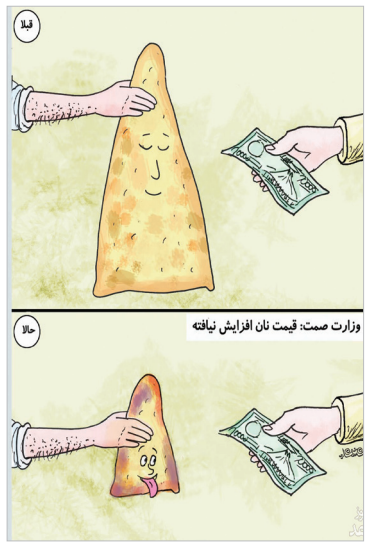
۱. **برای چیزهای مهم تر فضا ایجاد می کنید**
 هنگامی که ما کثو ها و گنجه ها را پاک می کنیم، فضا و سلامتی را به وجود می آوریم، ما این احساس انفجاری را از دست می دهیم و واقعی می توانیم دوباره نفس بکشیم. فضا ایجاد کنید تا زندگی را به جای اشیاء با معنا پر کنید.
 ۲. **آزادی بیشتر با زندگی مینیمالیستی**
 ذخیره کردن احساس مثل لنگر کشتی است، ما آن را به خود و زندگی مان متصل می کنیم و همیشه از فکر از دست دادن اجناسمان وحشت داریم. اجازه دهید آنهایی که اهمیتی ندارند بروند و آزادی را بیشتر از همیشه تجربه کنید: آزادی از حرص و آز، بدهی و سواس

کودک و نوجوان

قلب خالی و نوجوانانی که احساس می کنند زندگی هیچ است!

بیماری قلب خالی، نوعی خاص از افسردگی و احساس پوچی است که بعد از رسیدن به پاداش و نتیجه تلاش بیش از حد در نوجوانان و جوانان دیده می شود. بیماری قلب خالی احساس پوچی است که اغلب همراه با فشار و تلاش زیاد برای رسیدن به پاداش یا هدفی مهم است. پدیده ای نسبتا جدید است که در نوجوانان راه یافته به دانشگاه و عمدتان در جوامع آسیایی به خصوص در چین دیده می شود. احساس پوچی ای که میتواند به دنبال سالها تلاش، مبارزه و فداکاری ایجاد شود و فرد از خودش پرسد آیا ارزشش را داشت؟
 به گفته دکتر دیوید شارب با انتظارات اجتماعی که به سرعت در حال تغییر هستند میتوان شاهد بود که افراد حتی وقتی از پله های موفقیت بالا می روند، احساس طرد شدن و عقب ماندن دارند.
 این احساس ناخوشایند جوانان چینی تفاوتی با سرنوشت بسیاری از جوانان آمریکایی که در تلاش برای پوشاندن احساس خود و بی معنای ترس از آینده، خودشان را غرق مشروب خواری و پارتی می کنندندار.
 بسا این که نمیتوان گفت احساس پوچی، یکی از معضلات جامعه مدرن است ولی فکر کردن به انواع مختلف آن در جوامع شرقی و غربی به ما کمک میکند

کاریکاتور



شهریار

بیدار رفت لاله بر باد رفته را یارب خزان چه بود بهار شکفته را هر لاله ای که از دل این خاکدان دمید نو کرد داغ ماتم باران رفته را جز در صفای اشک دلم و نمی شود باران به دامن است هوای گرفته را وای ای ام ده هفته چه جای محاق بود آخر محاق نیست که مادم ده هفته را برخیز لاله بند گلو بند خود نتاب آورده ام به دیده گهرهای سفته را ای کاش ناله های چو من بلیلی حزین بیدار گردی آن گل در خاک خفته را گر سوزد استخوان جوانان شکفت نیست تب موم سازد آهن و پولاد فته را یارب چمه به سینه این خاکدان در است کس نیست واقف این همه راه نهفته را راه عدم رفت کس از ره روان خاک چون رفت خواهی اینهمه راه نهفته را لب دوخت هر کرا که بدو راز گفت دهر تابان نشنود ز کس این راز گفته را لمعی نسفت کلک در افشان شهریار در رشته چون کشم در و لعل نسفته را

قوانین جهانی موفقیت

۸۶. قانون مشتری

شما باید با برنامه ریزی

درست و صحیح در مورد

مشتری تجارت خود را

موفق تر کنید. مشتری

همیشه به دنبال بهترین،

بیشترین و ارزان ترین

می باشد.



املاک امروز

Real Estate

۰۷۶۴۴۴۶۶۰۰۰

۰۹۳۴۷۶۹۱۰۱۰

خیابان فردوسی

ویلاهای مروارید

واحد ۷۱۲

به مدیریت: حمید رضانی

دوشنبه ۲۴ مرداد ۱۴۰۱، ۱۷ محرم ۱۴۴۴، ۱۵ آگوست ۲۰۲۲، شماره ۴۰۱۶ (۱۴۰۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

همیشه به خاطر داشته باشید که دنیا هر گز مدیون شما نیست،

زیرا قبل از شما نیز وجود داشته است.

جان استیل

آموزش آشپزی

پاناکوتا سه رنگ

مواد لازم:

شیر: ۴ لیوان
 شکر: ۱۵ قاشق غذاخوری
 پودر ژلاتین: ۴ قاشق غذاخوری
 آب سرد: ۷۲ لیوان
 خامه صبحانه: ۲۰۰ گرم
 وانیل: نوک قاشق مرباخوری
 پودر کاکائو: ۲ قاشق غذاخوری
 پودرنسکافه: ۲ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:

برای تهیه پاناکوتا سه رنگ خوشمزه ابتدا درون یک قابلمه مناسب شیر را به همراه شکر اضافه می کنیم، سپس قابلمه

را روی حرارت ملایم قرار می دهیم. در ادامه ترکیب شیر و شکر را هم می زنیم تا ذرات شکر حل شود. حالا درون یک کاسه مناسب پودر ژلاتین را به همراه آب سرد اضافه می کنیم و اجازه می دهیم بافت ژلاتین اسفنجی شود، سپس روی بخار غیر مستقیم کتری قرار می دهیم و بنماری می کنیم تا ژلاتین حل شود. درون یک قابلمه جداگانه خامه صبحانه را اضافه می کنیم، سپس روی حرارت ملایم قرار می دهیم تا خامه روان شود. دقت کنید خامه نباید جوش بزند. در ادامه خامه را به همراه ژلاتین به مخلوط شیر اضافه می کنیم. مواد اترکیب می کنیم، سپس از روی حرارت برمی داریم، در

ادامه مایه پاناکوتا را به ۳ قسمت مساوی تقسیم می کنیم، سپس به یکی از قسمت های مایه وانیل را اضافه می کنیم، سپس مخلوط می کنیم. پودر کاکائو را به همراه مقداری آب جوش درون یک کاسه مناسب می ریزیم، سپس مخلوط می کنیم تا پودر کاکائو حل شود. حالا پودر کاکائو را به یکی از قسمت های مایه اضافه می کنیم و مخلوط می کنیم. برای قسمت باقی مانده مایه درون یک کاسه مناسب پودر نسکافه را اضافه می کنیم، سپس مخلوط می کنیم و به آن اضافه می کنیم. در ادامه اجازه می دهیم مواد دسدر کاملا خنک شود، سپس یک قالب مناسب انتخاب می کنیم. مایه شکلاتی را درون



قالب می ریزیم، سپس قالب را درون یخچال قرار می دهیم تا ببندد. در ادامه قالب را از یخچال خارج می کنیم، سپس مایه نسکافه ای را روی مایه شکلاتی می ریزیم. مجددا قالب را درون یخچال قرار می دهیم تا ببندد، سپس لایه آخر مایه وانیلی را اضافه می کنیم. در آخر دسر را به مدت ۶ تا ۷ ساعت درون یخچال قرار می دهیم تا کاملا خودش را بگیرد.

عکس روز



قلعه جنی کیش

تیام رایان کیش

اینترنت Wireless

تیام رایان کیش، کیش، بازار پانیذ، طبقه دوم، واحد شماره 5

شماره واتس اپ 076 4480 5000

تیام نت شیراز 071 91014805

تیام رایان کیش 076 44805

تیام نت شیراز

www.tiyam.com

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه