

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۴
▼ ۱۸	▼ ۱۵	▼ ۱۸	▼ ۱۵	▼ ۱۸	▼ ۹	▼ ۱۵	▼ ۱۳



املاک امروز

Real Estate

۰۷۶ ۴۴۴۶ ۶۰۰۰  
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۰۱۰  
خیابان فردوسی  
ویلاهای مروارید  
واحد ۷۱۲

به مدیریت: حمید رضایی

اقتصاد کیش

خری، تحلیل، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی  
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی  
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: ۴۴۴۹۶۹۶ - ۴۴۴۹۹۹۹ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۹۶۹۶  
امور آگهی ها: ۴۴۴۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۸۶۸۰۱  
eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۴ دی ۱۴۰۱، جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۲۵ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۱۵ (۱۴۹۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

شما موظف به برنده شدن نیستید.  
شما موظف هستید که هر روز تلاش کنید تا بهترین خودتان باشید.  
ماریان رایت ادلمن

آموزش آشپزی

## آببات میوه ای



به جوش بیاید و تمام دانه های شکر در آب حل شود.  
میوه هایی را که از قبل نازک برش داده اید داخل قابلمه  
بریزید و زیر حرارت را کم کنید.  
رنگ خوراکی یا زعفران را بیافزایید.  
۲۰ دقیقه اجازه دهید تا میوه درون این شربت به آرامی  
حرارت ببیند.  
برش های میوه را از داخل شربت خارج کرده و آن ها  
را بر روی یک ورقه سیلکونی قرار دهید.  
اجازه دهید تا به طور کامل خشک و خنک شود.  
آببات های میوه ای شما آماده است، می توانید آن ها را  
در ظرف دلخواه بریزید.

مواد لازم:  
میوه دلخواه  
شکر  
آب  
رنگ خوراکی یا زعفران  
طرز تهیه:  
ابتدا میوه های مورد نظر را به خوبی بشویید.  
میوه ها را به شکل و اندازه دلخواه با یک چاقوی تیز  
برش بزنید.  
قابلمه ای شکر و آب را ریخته و مخلوط کنید.  
قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا مخلوط شکر و آب  
این زمینه جدی تر عمل کنیم.

عکس روز



هستی هاشم زاده (کیشوند)

جزیره کیش

تخفیف ۵۰٪  
تخفیف سرویس چای  
و متعلقات

تخفیف ۱۵٪  
تخفیف کیشوندی

Biryani Cafe & Restaurant

## نحوه حفظ آرامش در محل کار

گاهی اوقات زمانی که موقعیت های استرس زا شما را تحت فشار قرار می دهند، نباید حستان را درون خود نگه دارید. در چنین مواقعی تعدادی از همکاران و دوستان می توانند به شما کمک کنند. وقت خود را با افرادی بگذرانید که می توانند حواس شما را از مسئله استرس زا پرت کنند. آن ها به از بین رفتن استرس شما کمک می کنند. می توانید برای به آرامش رسیدن روی آن ها حساب کنید.

۳. هر بردی را جشن بگیرید  
فرقی نمی کند دلیل پیروزی شما کوچک است یا بزرگ، تک تک آن ها را در محل کار جشن بگیرید. اگر محیط اطراف شما اصلاً انگیزه بخش نیست، سعی کنید هر بار که به هدفی می رسید یا کار خارق العاده ای انجام می دهید، با هدیه به خودتان، روحیه خود را تقویت کنید. در واقع باید خودتان را ستایش کنید. در ساعات کاری خود به طور منظم، به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنید تا انرژی دوباره بگیرید. باین کار می توانید بدون احساس خستگی بیش از حد پشت میز کار خود بنشینید و به کار خود ادامه دهید. مثلاً با همکاران خود یک فنجان قهوه بنوشید و در مورد

در این مطلب از چند ترند ساده برای حفظ آرامش در محیط کار گفته ایم.  
همه شانس این را ندارند که در یک محیط کاری شاد و بدون استرس کار کنند. برخی باید با مدیران سعی، همکاران حسود و محیط کاری بسیار پر استرس سرو کار داشته باشند. در حالی که چنین محیطی می تواند برای سلامت روحی و جسمی شما کاملاً مضر باشد، بسیار ضروری است که به دنبال راهی برای بهبود خلق و خوی خود در یک محل کار پر تنش باشید.  
در ادامه چند راه برای حفظ آرامش در محیط کار پر استرس می گوئیم.

۱. برای حفظ آرامش در محیط کار پر استرس از کامل بودن خواب خود مطمئن باشید  
هنگامی که کمبود خواب دارید، وضعیت بدتری می شوید. سپس موقعیت های دشوار در محل کار حتی چالش برانگیزتر به نظر می رسند. خواب کامل برای سلامت روحی و جسمی بهتر خیلی مهم است. اگر ذهن خسته داشته باشید، نمی توانید به درستی کار کنید.

۲. به دنبال همکاری باشید که حالتان را خوب می کنند

سبک زندگی

عطار نیشابوری

تا که عشق تو حاصل افتادست  
کار ما سخت مشکل افتادست  
آب از دیده ها از آن باریم  
کاتش عشق در دل افتادست  
در ازل پیش از آفرینش جسم  
جان به عشق تو مایل افتادست  
جان نه تنهاست عاشق رویت  
پای دل نیز در گل افتادست

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته

دلار	۳۹,۰۵۰
یورو	۴۱,۹۷۵
درهم	۱۰,۶۷۹
سکه امامی	۱۸,۹۹۷,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۸,۵۴۹,۰۰۰
نیم سکه	۱۲,۰۵۰,۰۰۰
ربع سکه	۹,۰۵۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱,۸۰۰,۱۰۰

کاریکاتور

## کافه و رستوران ۲۰

میزبان لحظات خوش شما هستیم

۲۴ ساعته

۰۹۳۶۵۵۰۲۰۲۰

کیش، خیابان رودکی، هتل لیلیوم

@20cafekish

## ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشم هستیم

اقتصاد کیش

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹