

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
 مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشفت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir



@hany_tahrir

یک فانتزی فروشی جدید

کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید 15% OFF

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۹ - طلوع آفتاب: ۵:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۳۶ - اذان مغرب: ۱۸:۵۴
 یکشنبه ۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۳، ۱۰ ذی القعدة ۱۴۴۵، ۱۹ می ۲۰۲۴، شماره ۴۴۶۷ (۱۸۵۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخن‌بزرگان

“قلب، ذهن و روح‌تان را حتی در کوچکترین کارها بگذارید؛ این راز موفقیت در جهان است.”
 سومای شیواناندا (معلم معنوی هندی)

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۸	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۴۰	▲ ۳۶	▲ ۴۰
▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۶	▼ ۲۵	▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۲۴	▼ ۲۶

سبک زندگی

چهار راه برای مهار تمرکز، خلاقیت و بهبود تفکر

روناالد: مدرس دانشگاه‌ها و دو مدرس گفتار توضیح می‌دهد که انواع مختلفی از تمرکز وجود دارد و هر کدام به انجام کار خلاقانه متفاوتی منجر می‌شود.
 ۱. فواید سرگردانی ذهن
 او توضیح می‌دهد که برای سال‌ها، سعی می‌کرده تا سرگردانی ذهنی خود را متوقف و مانند «هر کس دیگری» تمرکز کند. اما متوجه شده است که سرگردانی ذهن در نزد همگان می‌تواند «بهترین» راه برای تمرکز باشد، اما شما فقط باید بدانید که چگونه آن را مهار کنید (به آرامی و آگاهانه). او توصیه می‌کند که سرزنش کردن خود به خاطر «عدم تمرکز» نتایج معکوس داشته باشد، زیرا به شما کمک نمی‌کند که بهتر تمرکز کنید. همچنین اغلب بر احساسات منفی می‌افزاید و حتی می‌تواند فرد را از انجام وظیفه خود بازدارد.
 درک اینکه سرگردانی در ذهن می‌تواند یک چیز مثبت باشد ممکن است زمانی کمک کند که یک فرد تمرکز خود را بر روی یک چیز متوقف کند و اجازه دهد افکارش جریان یابد. همانطور که بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند، سرگردانی ذهن خلاقیت را افزایش می‌دهد و خلاقیت می‌تواند باعث شادی افراد شود.
 ۲. رویا پر داری هدایت شده
 روناالد همچنین می‌گوید نوعی از خلاقیت که می‌تواند مفید باشد، «روی پر داری مشکل محور» است، که در آن فرد در کار خلاقانه‌اش به یک ایده یا مشکل فکری می‌کند، اما سعی نمی‌کند به زور راه‌حلی ارائه کند. او می‌تواند به سادگی اجازه دهد که ذهنش از یک ایده به ایده دیگر جریان یابد، بدون اینکه افکارش را خاموش کند یا خود را تنظیم کند.
 ۳. جذب ایده‌های جدید
 روناالد گفت: ایده‌های جدید به گشودگی در برابر تجربیات و داشتن نگرش باز نسبت به آنچه می‌بیند یا می‌شنود مربوط است. وی توضیح می‌دهد که ایده‌های جدید را می‌توان با کودکان کشف کرد و از این طریق به ایده‌های عجیب و غریب یا خلاقانه‌تر رسید.
 ۴. بهبود زندگی روزمره
 استاد دانشگاه‌ها و دو مدرس توصیه می‌کند که توجه به نحوه استفاده از اوقات فراغت مهم است و اینکه فرد از خود سؤال کند که آیا وقت خود را صرف چیزهایی می‌کند که به او کمک نمی‌کند؟ یا اگر فرزندانش هم همین کار را کنند چه؟ آیا او وقت خود را به دنبال چیزهایی که نیازی به دانستن ندارد تلف می‌کند یا وقت و انرژی خود را در شبکه‌های اجتماعی مصرف می‌کند؟



کاریکاتور

پروین اعتصامی

ای خوشا سودای دل از دیده پنهان داشتن
 میبخت تحقیق را در دفتر جان داشتن
 دیبه‌هایی کارگاه و دوک و جولایافتن
 گنج‌هایی یاسیان و بی‌نگهبان داشتن
 بنده‌ی فرمان خود کردن همه آفاق را
 دیو بستن، قدرت دست سلیمان داشتن
 در ره ویران دل، اقلیم دانش ساختن
 در ره سیل قضا، بنیاد و بنیان داشتن
 دیده را در یاد نمودن، مردمک را غوصگر
 اشک را مانند مروارید غلطان داشتن
 از تکلف دور گشتن، ساده و خوش زیستن
 ملک دهقانی خریدن، کار دهقان داشتن
 زنجیر بودن، ولی در کشتزار خویش
 وقت حاصل خرمن خود را به دامان داشتن
 روز را با کشت و زرع و شخم آوردن به شب
 شامگاهان در تنور خویش نان داشتن
 سر بلندی خواستن در عین پستی، ذره وار
 ارزوی صحبت خورشیدرخشان داشتن

جملات ناب از کتاب‌های ناب
 جستارهایی در باب عشق - آن دوبان
 چرا مرا دوست نداری؟ همان اندازه سوال غیرممکنی است (هرچند کمتر از آن دهنده است) که پرسیدن این که چرا دوستم نداری؟ در هر دو مورد، در چارچوب عشق، روبروی اراده ضعیف قرار می‌گیریم، در مقابل این واقعیت که عشق، موهبتی است که به ما هدیه شده، موهبتی که هرگز نه می‌توانیم و نه لیاقتش را داریم که تشخیص‌اش بدهیم، در پرسش‌هایی از این دست، مجبوریم یاب‌سوی خودبینی کامل تمایل پیدا کنیم یا از طرف دیگر، به حقارت مطلق، مگر چه کرده‌ام که مستحق عشق باشم؟ پرسشی که عاشق شریف و فروتن می‌پرسد: کار بدی نکردم، مگر چه کرده‌ام که از عشق محروم باشم؟

عکس روز



اشرف زابلی - کیشوند



آب و نمک اضافی بادمجان‌ها گرفته شود. در این فاصله، گوچه‌فرنگی‌ها را هم بشوید و به صورت حلقه‌ای خرد کنید و کنار بگذارید. سس‌ها را هم پوست بگیری و با زنده ریز، زنده کنید.
 بعد از خشک شدن بادمجان‌ها، یک تابه مناسب را روی حرارت بگذارید و مقداری روغن سرخ کردنی در آن بریزید. سپس بادمجان‌ها را در روغن بجینید و تا سرخ شدن آن‌ها صبر کنید. هر دو طرف همه بادمجان‌ها را سرخ کنید و در یک ظرف کنار بگذارید. بادمجان‌ها را که سرخ کردید، تابه را خالی کنید و کمی روغن در آن بریزید. سس‌های رنده شده را در تابه تفت دهید تا عطر آنها خارج شود. زردچوبه، فلفل سیاه و کمی نمک را هم اضافه کنید تا زردچوبه رنگ باز کند و از خامی بیفتند. سپس حرارت را کم کنید و گوچه‌های حلقه‌ای شده را در تابه بجینید. اجازه دهید گوچه‌فرنگی‌ها کمی نرم شوند.
آموزش آشپزی
ورقه بادمجان گیلانی
مواد لازم:
 بادمجان: ۴ عدد بزرگ
 تخم مرغ: ۵ تا ۶ عدد
 گوچه فرنگی: ۳ عدد بزرگ
 سیر (برای سیر داغ): ۲ حبه (اختیاری)
 سبزی معطر تازه یا سبزی معطر خشک: به مقدار دلخواه
 نمک، زردچوبه و فلفل سیاه: به مقدار دلخواه
 روغن سرخ کردنی: به مقدار کافی
 نان یا برنج: برای سرو ورقه بادمجان
طرز تهیه:
 بعد از اینکه بادمجان‌ها را به صورت ورقه‌ای برش زدید و در نمک طعم‌دار شستند، آن‌ها را کاملاً بشوید و در آبکش بریزید یا روی یک پارچه نخی بگذارید تا

بازار دیپلمات کیش



در قلب جزیره
 تجربه ای متفاوت



دفتر مدیریت: ۰۷۶ ۴۴۴۶۱۱۰۳

شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین
 شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک
 Hany_Tahrir 0902 299 2099

نهشت افزار هانی

تحويل در محل
 ویژه ادارات

