

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۲:۴۰ - طلوع آفتاب: ۱:۵۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۸:۱۸ - اذان مغرب: ۱۸:۳۴

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
۳۴ ▲ ۲۶ ▼	۳۷ ▲ ۲۳ ▼	۳۳ ▲ ۲۳ ▼	۳۵ ▲ ۲۵ ▼	۳۹ ▲ ۲۴ ▼	۴۱ ▲ ۲۳ ▼	۳۴ ▲ ۲۶ ▼	۳۸ ▲ ۲۴ ▼

سبک زندگی

چگونه عادت‌های کوچک می‌توانند تحولی بزرگ در زندگی ایجاد کنند؟

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که چطور یک عادت کوچک می‌تواند زندگی شما را متحول کند؟ عادت‌های روزانه، این عناصری که به نظر بی‌اهمیت می‌آیند، در واقع کلیدهای پیشرفت فردی و موفقیت‌های بزرگ هستند. این عادت‌ها نه تنها به ما در دستیابی به اهداف کمک می‌کنند، بلکه بر کیفیت زندگی‌مان نیز تأثیر مستقیم دارند. از ورزش روزانه گرفته تا صرف زمانی برای مطالعه، هر یک از این فعالیت‌ها می‌توانند به تدریج به بخشی از هویت ما تبدیل شوند. و به ما کمک کنند تا در مسیر پیشرفت قرار بگیریم.

ایجاد تغییرات تدریجی برای موفقیت پایدار در عادت‌های روزانه، نقشی حیاتی در موفقیت بلندمدت ایفا می‌کند. با انتخاب عادت‌های مثبت و حفظ آن‌ها، می‌توانیم به تداوم در تغییرات سبک زندگی دست یافته و از چالش‌های روزمره عبور کنیم.

در این مقاله، به بررسی تأثیر عادت‌های روزانه بر رشد فردی، قدرت عادت‌های مثبت در زندگی و روش‌های مؤثر برای ایجاد و حفظ این عادت‌ها خواهیم پرداخت. اگر به دنبال تحول در زندگی خود هستید، ادامه این مطلب را از دست ندهید!

عادت‌های روزانه به عنوان یکی از عوامل کلیدی در پیشرفت فردی به شمار می‌آیند. این عادت‌ها به ما کمک می‌کنند تا به صورت مستمر و سازمان‌یافته به اهداف خود نزدیک شویم. هنگامی که عادت‌های مثبت را در زندگی روزمره خود ایجاد می‌کنیم، نه تنها به افزایش بهره‌وری خود کمک می‌کنیم، بلکه احساس رضایت و خشنودی بیشتری نیز تجربه می‌کنیم. این عادت‌ها می‌توانند شامل فعالیت‌هایی ساده مانند ورزش روزانه، مطالعه کتاب، و یا حتی صرف زمان برای تفکر و مدیتیشن باشند. به طور کلی، این عادت‌ها بستری مناسبی برای رشد و پیشرفت

آموزش آشپزی

قلیه مرغ

مواد لازم:

سبزی‌قلیه (شنبلیله و گشنیز) دو پیمانه
تمر هندی
رب گوجه فرنگی
سینه مرغ
پیاز نگینی ریز خرد شده
سیر
زعفران دم کشیده
فلفل قرمز و سیاه
زردچوبه
پودر سیر
طرز تهیه:

تمر هندی را داخل دلیوان آب جوش به مدت یک ساعت خیس می‌کنیم و عصاره آن را از صافی رد می‌کنیم و کنار می‌گذاریم.
پیاز را با کمی روغن تفت می‌دهیم تا سبک شود بعد سبزی قلیه خرد شده و سیر پوره شده را اضافه کرده و تفت می‌دهیم.
تمر هندی را اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم با شعله کم بجوشد.
سینه مرغ را فیله می‌کنیم و به صورت نواری برش می‌زنیم و به صورت حلزونی می‌پیچیم و با خلال دندان فیله‌ها را فیکس می‌کنیم.
کمی فلفل و پودر سیر و زردچوبه به فیله‌های زینم و با مقدار کمی روغن سرخ می‌کنیم.
وقتی کار سرخ کردن فیله‌های حلزونی تمام شد





اینستاگرام روزنامه اقتصاد کیش

را دنبال کنید

Instagram

@EGHTESADKISH

دوشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۴، ۱۵ شوال ۱۴۴۶، ۱۴ آوریل ۲۰۲۵، شماره ۴۶۸۹ (۲۰۷۳ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

زندگی پر است از قضاوت‌های دیگران درباره‌ی ما قضاوت‌هایی که گاهی اوقات بد و گاهی اوقات خوب هستند. اگر بخواهیم با هر نظر موافق و مخالفی زیر و رو شویم باید فاتحه‌ی آرامش را بخوانیم.

ویل دورانت

شمس مغربی

اگر ز روی برانداز داو نقاب صفات
دو کون سوخته گردد ز نور پر تو ذات
به پیش تاب تجلی ذات محو شود
چنانکه هست کشته از فروغ صفات
دلانقلاب برافکن ز روی او و مهرس
ز آنکه سوخته گردی در آتش سبحات
بنور روی تو کان نور نور انوار است
بخاک کوی تو کان آتش است و آب حیات
ازین هلاک میندیش و باش مردانه
که آن هلاک بود موجب خلاص و نجات
اگر تو محو نگردی کجاشوی مثبت
بمحو خویش طلب گر طلب کنی ثبات
بمغربی است نهان آفتاب رخسارش
اگر چه هست عیان از فروغ او ذرات

جملات ناب از کتاب‌های ناب

«چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم - زویا پیرزاد»
یکی بود، یکی نبود. دوتا خواهر بودند که همه چیزشان شبیه هم بود. چشم و آبرو، دماغ و دهن، کیف‌های مدرسه، خوراکی‌زنگ‌های تفریح.
دوقلوها عاشق شنیدن قصه‌هایی بودند که از خودم می‌ساختم و قهرمان‌های قصه خودشان بودند. هنوز داشتم آسمان ریسمان می‌بافتم که پلک‌هایشان سنگین شد. پایان همیشگی قصه‌ها را تکرار کردم. «ز آسمان سه تاسیب افتاد» از مینه خواب‌آلود گفت «یکی برای گوینده»، از سینه باخمیاز «داده داد» یکی برای شنونده، «بوسیدمشان و گفتم «یکی هم برای»» سه تایی باهم گفتیم «همه‌چیزهای خوب دنیا»
چراغ را خاموش کردم و از اتاق بیرون آمدم. توی راهرو گلدوزی روی میز تلفن را صاف کردم.

کاریکاتور



عکس روز



*** عکس‌های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۰۹۳۲۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید ***

زهر اکسائی - کیشوند

نوشت افزار هانی



انواع لوازم تحریر ، اداری، بازی فکری

لوازم کادویی و کلیه آیتم های وارداتی فانتزی



۲۰۹۹ ۲۹۹ ۰۹۰۲ ۴۴۴۵ ۴۹۶۳ ۰۷۶

جزیره کیش، صدف، خیابان خراسان، مرکز خرید بساک، غرفه ۱۲

آبشار پلیمر سپاهان

تولید کننده انواع محصولات پلی اتیلن

سپتیک تانک فاضلابی

مخازن نگهداری (آب، اسید، مواد شیمیایی)

چربیگیر، منهول، اسکرابر

نازلترین قیمت + کیفیت استاندارد



تلفن تماس: ۰۳۸ ۸۲۶۱ ۰۹۱۳ (خدادوست)

www.absharpolymer.com

آبشار پلیمر سپاهان
ABSHARP POLYMER SEPAHAN

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹