

دوشنبه ۵ آبان ۱۴۰۴، ۵ جمادی الاول ۱۴۴۷، ۲۷ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۱۶ (۲۲۰۰ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

زندگی کردن، نایاب ترین چیز در دنیا است، بیشتر مردم فقط وجود دارند همین!

اسکار وایلد

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

مسابقات و المپال ساحل کیش

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۲
▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۱۸	▼ ۲۳	▼ ۲۳	▼ ۲۵	▼ ۲۲	▼ ۲۶

سبک زندگی

عادت آماده‌شدن برای انجام کارها را در خود پرورش دهید

عادت کردن به آمادگی منظم بر تمام ابعاد زندگی اثر می‌گذارد و روابط، شغل و کارهای کوچک روزمره را که اغلب طاقت‌فرسا به نظر می‌رسند دستخوش تغییر می‌کند. می‌تواند گاهی همین که خود را آماده کنید، یعنی نصف راه را رفتناید.

اگر همیشه به‌طور منظم «آماده‌شویم»، انجام خیلی از کارها آسان‌تر می‌شود.

اگر همیشه برای انجام کارها آماده باشید، اوضاع دیگرگون خواهد شد.

«آماده‌شدن برای انجام کارها» چه معنای دارد؟

این مفهوم در ابعاد مختلف زندگی کاربرد دارد.

ورزش: وقتی تصمیم گرفتیم شروع به دویدن کنیم، فقط به این فکر بودیم که کفش‌هایم را بپوشیم و از خانه بیرون بزنیم. لازم بود متوجه می‌شدیم فقط باید آماده می‌شدیم. در نهایت، برای اولین بار در مسابقه دو مارا تان

شرکت کردم! این مسئله در مورد باشگاه، یوگا یا سایر ورزش‌ها هم صادق می‌کند. کافی است آماده شوید تا شاهد پیشرفت خود باشید.

امور مالی: این یعنی هر روز وارد اپلیکیشن امور مالی شویم، ترانژاکشن‌ها را بررسی کنیم و مطمئن شویم که طبق برنامه پیش می‌رویم و پرداخت‌ها و تغییرات لازم در انجام دهم. این کار فقط ۵ تا ۱۰ دقیقه در روز زمان می‌برد.

مدیتیشن: تمرین ذهن آگاهی از طریق مدیتیشن می‌تواند تأثیر بسزایی بر زندگی شما بگذارد، اما به شرطی که به‌طور منظم تمرین کنید. من دوره‌هایی را پشت سر گذاشتم که برای حضور در تمرین مقاومت می‌کردم، زیرا همیشه حس می‌کردم مشغله زیادی دارم. با این حال، کافی است به خودم یادآوری کنیم که فقط قرار است روزی شش دقیقه تا دوباره آمادگی خود را بازیابیم.

پروژه‌های بزرگ: یکی از دوستان نویسنده‌ام می‌گفت

که کافی است در ساعت مشخصی از روز روی صندلی‌ام بنشینم تا شروع به نوشتن کنم. آماده‌شدن برای انجام پروژه‌های کاری به همین شکل است.

به‌هم‌ریختگی: اگر خانه‌تان پر از آشپزخانه اضافی است، ببینید آیا می‌توانید ۱۰ دقیقه را صرف مرتب کردن خانه کنید؟ به تدریج ممکن است از کاه‌آشپه اضافی کوه بسازید.

ایمیل‌ها: آیا صندوق ایمیل‌های شما پر از پیام‌های بلاکلیف‌فاست؟ هر روز صندوق ایمیل‌تان را با کسب‌وکار کنید. ایمیل‌های کم‌اهمیت را بایگانی کنید یا به آن‌ها جواب‌های کوتاه دهید. سعی کنید به‌جای ایمیل مهم هم پاسخ دهید.

یادگیری: با آماده‌شدن برای انجام کارها عملکرد بهتری در یادگیری خواهید داشت. چه بخوانید کتاب، درسی‌تان را بخوانید و چه فلش‌کارت‌ها را مرور کنید، با آمادگی منظم می‌توانید شاهد پیشرفت خود باشید.

آموزش آشپزی

کیک ماسالاتی

مواد لازم:

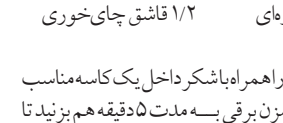
تخم مرغ	۳ عدد
شکر	۳۰۰ گرم
روغن مایع	۱۱۵ گرم
آرد سفید قنادی	۳۰۰ گرم
بکینگ پودر	۱ قاشق غذاخوری
وانیل	۱/۴ قاشق چای خوری
ادویه ماسالا	۱ قاشق چای خوری سرپُر
باتر میلک: ۲۵۰ گرم (۲۵۰ گرم شکر + ۱ قاشق سرکه)	۲ قاشق غذاخوری سرپُر
پودر دارچین	۱ قاشق چای خوری
پودر هل سبز	۱ قاشق مرباخوری
پودر زنجبیل	

پودر جوز هندی
پودر بادیان ستارهای
طرز تهیه:

ابتدا تخم مرغ ها را همراه با شکر داخل یک کاسه مناسب بریزید و با همزن برقی سه مدت ۵ دقیقه هم بزنید تا کرم رنگ و کشدار شود.

در مرحله بعد وانیل و روغن را اضافه کنید و سی ثانیه دیگر هم بزنید. حالا آرد، بکینگ پودر و ادویه ماسالا را که از قبل باهم مخلوط کرده اید، کم کم به مواد اضافه کنید و بایسکاز یک جهت هم بزنید تا مواد به صورت یکدست باهم مخلوط شود.

در آخر باتر میلک را مرحله به مرحله کم کم به مایه اضافه کنید و مخلوط را با بایسکاز آرام یک جهت هم بزنید. حالا قالب مورد نظر تان را انتخاب کنید و کف قالب کاغذ روغنی بپهن کنید.





گروه مشاورین املاک

مرکزی کیش

به مدیریت: نظیر احمد بصیری

۰۹۳۴۷۶۹۵۸۵۸	۰۹۱۲۹۴۳۸۶۶۰	۰۹۱۲۱۶۴۷۰۰۰	نظیر احمد بصیری
۰۹۱۲۷۶۹۴۵۳۰	۰۹۱۲۱۴۶۸۹۲۰	۰۹۳۴۷۶۸۷۰۰۰	عبدالصمد بصیری
۰۹۳۴۷۶۹۲۴۶۶	۰۹۱۰۰۷۸۳۰۶۳	۰۹۱۲۹۳۳۰۵۳۴	دانیال اکبری
۰۹۱۲۹۵۷۳۶۸۱	۰۹۱۴۰۰۵۰۱۶۸	۰۹۳۶۰۳۷۲۵۵۵	پیروز چمنی
۰۹۳۴۷۶۹۷۰۲۷	۰۹۱۲۲۹۸۲۹۸۵	۰۹۳۳۱۴۱۹۰۵۱	محمّد شجاع
۰۹۱۲۰۳۰۹۱۳۸	۰۹۱۵۲۸۲۹۸۸۳	۰۹۱۴۲۶۲۶۲۰۵	بهداد پاراندوزی

تلفن: ۰۷۶-۹۱۰۰۷۰۰۰

آدرس: روبروی پردیس یک، ساختمان تجاری ایران زمین، طبقه فوقانی اسکيچرز

روزنامه

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹