

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: اسحق 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: ۴۴۴۲۹۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداشمت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۷۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

لوازم تحریر هانی



عرضه کننده نوشت افزار ، لوازم مهد و اقلام فانتزی

Hany_tahrir
 0902 299 2099

نوبنیاد ۳، مرکز خرید آراین،
 طبقه اول، غرفه ۴۱ و ۴۲

شعبه دوم: صدف، خیابان خراسان، مرکز خرید بساک، غرفه ۱۲

یکشنبه ۹ دی ۱۴۰۳، ۲۷ جمادی الثانی ۱۴۴۶، ۲۹ دسامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۶۲۴ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۱ - اذان مغرب: ۱۷:۲۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۶
▼ ۲۱	▼ ۱۴	▼ ۱۸	▼ ۱۹	▼ ۱۶	▼ ۱۳	▼ ۱۹	▼ ۱۴

سخن بزرگان
 ما هم به ذهن سلیم و هم قلب نیاز مندیم. شکوه زندگی این نیست که هرگز به زانو در نیاییم؛
 در این است که هر بار افتادیم دوباره برخیزیم.
نلسون ماندلا

جملات ناب از کتاب های ناب

فقرا حق می کنند. سندهیل مولاینین، الدار شفیق
 برخی از ما از جلسات متفرقیم. کانی گرسبک، یکی از
 دانش پژوهان برجسته رفتار سازمانی، از مطالعه همین
 جلسات روزگاری می گذرانند. او مطالعات کیفی دقیق و
 متعددی را انجام داده تا دریابد جلسه‌ها چطور پیش
 می‌روند و الگوی کار و گفت‌وگو چطور در طول یک جلسه
 تغییر می‌کند. او انواع و اقسام جلسات را مورد مطالعه قرار
 داده است: جلسه‌هایی بین دانش آموزان و جلسه‌هایی بین
 مدیران، جلساتی برای ارزیابی گزینه‌ها و رسیدن به یک
 تصمیم، و جلسه‌های توفان فکری برای رسیدن به چیزی
 ملموس‌تر مثل برنامه‌های تبلیغاتی. این جلسه‌ها تفاوت
 بسیاری با یکدیگر دارند، باین حال همگی از یک جهت
 مشابهند. همه آن‌ها در ابتدا نامشروع‌ترین بحث‌ها را می‌گویند و
 حاشیه‌ای است، گفت‌وگوها به هر سمتی می‌رود و معمولاً
 دور از موضوع مورد نظر است.

شمس مغربی

به دست خویش چهل صبح بامداد الست
 ندید تخم گلی تا نکشت در گل ما
 چه ماه بود که از آسمان فرود آمد
 نشست خوش متمکن به برج منزل ما
 ملک که بود که افتاد در چه بابل
 چه سحر هاست در این قعر چاه بابل ما
 چه موج‌ها که بنیای همی رسد هر دم
 ز جوش و جنبش دریای او به ساحل ما
 هزار نقش به یک لحظه می پذیرد دل
 بین چه نقش پذیر است قلب قابل ما
 به هر گره که وی از زلف خویش بگشاید
 از او گشاده شود صد مشکل ما
 اگر ز حضرت ما آرزوی مقبولی ست
 بیاز هندوی او شو که هست مقبل ما
 چو مغربی نظر از عین کائنات بدوز
 اگر کمال طلب می کنی ز کامل ما

کاریکاتور

سبک زندگی
عادات روزانه یا روتین‌ها؛ ملال‌انگیز یا ابزارهایی قدرتمند و خلاق؟

روتین‌ها قدرت آن را دارند که به مادر مدیریت سلامت، کار، زندگی خانوادگی و اجتماعی کمک کنند. کلمه «روتین» یا عادت‌های روزانه ممکن است مفاهیمی مانند روزمرگی یا عادی بودن را به ذهن بیاورد. در دورانی مثل همه‌گیری ویروس کرونا و اختلالات ناشی از آن در زندگی روزمره، روتین‌ها ممکن بود خسته‌کننده و محدود کننده به نظر برسند. باین حال روان‌شناسان معتقدند که این عادت‌های روزانه می‌توانند ابزارهای قدرتمندی باشند. آن‌ها می‌توانند به عملکرد ذهنی مغز تقویت بخشند، سلامت را تقویت کنند و فعالیت‌های معنادار و فرصت‌های اجتماعی فراهم آورند.

رابطه روتین‌ها و عملکرد شناختی
 اولاً، داشتن یک روتین یا روال روزانه و عادت‌های منظم عملکرد شناختی مغز را تقویت می‌کند و حتی ممکن است به افراد امکان دهد خلاق‌تر باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که داشتن فرآیندهای کاری منظم، به کارکنان این امکان را می‌دهد که انرژی شناختی کمتری برای وظایف تکراری صرف کنند، که این می‌تواند تمرکز و خلاقیت را برای وظایف پیچیده‌تر تقویت کند.

عادات روزانه به زندگی معنایی بخشند
 روتین‌های منظم می‌توانند فراتر از ساده‌سازی وظایف روزانه عمل کنند و جذابیت بیشتری به زندگی بخشند. شواهد نشان می‌دهد که فعالیت‌هایی که سلامت را ارتقا می‌دهند، مانند پیاده‌روی، می‌توانند فرصتی برای لذت بردن از طبیعت، کشف مکان‌های جدید و اجتماعی شدن فراهم کنند.

همچنین تلاش برای لذت بردن از لحظه در جریان روتین‌ها می‌تواند باعث افزایش تمرکز و همچنین بیشتر شدن حس رضایت باشد. مهم نیست آن روتین یا کار روزمره چه باشد می‌تواند گوش کردن به موسیقی یا انجام ورزش یا فعالیت‌های هنری باشند مهم این است که شما در آن لحظه بتوانید ذهن خود را متمرکز کنید.

عکس روز

نقاشی بیژن محمد زاده - کیشوند

آموزش آشپزی
کرم اسپرسو

مواد لازم:
 تخم مرغ ۶ عدد
 شکر ۳ پیمانه
 وانیل خالص ۳ چهارم پیمانه
 اسپرسو دم کشیده غلیظ نصف پیمانه

طرز تهیه:
 برای درست کردن این دسر خوشمزه و دلچسب ابتدا قهوه اسپرسو را دم کرده کنار بگذارید و حالا کاسه‌ای را برآوردید و ۶ عدد تخم مرغ را داخل آن بشکنید و به همراه وانیل و یک چهارم شکر با هم زدن برقی هم بزنید تا پف کند.

حالا شیر و اسپرسو دم کشیده را به ظرف تخم مرغ‌ها افزوده و هم بزنید و قابلمه‌ای را روی حرارت قرار داده و باقی شکر را به همراه دو قاشق آب داخل آن بریزید و خوب هم بزنید تا شکر به شکل کاراملی دربیاید.

حالا قالب‌های فنجان مناسب برای فرآیند آماده کرده و شکر کاراملی شده را داخل آنها بریزید و مخلوط تخم مرغ را روی کارامل ها ریخته و قالب‌ها را داخل سینی فر قرار دهید و مقداری آب داخل آن بریزید تا نیمی از دیواره‌های قالب‌ها را بپوشاند.

حالا سینی را داخل فر قرار داده و اجازه دهید به مدت ۵۰ دقیقه با حرارت ۱۷۵ درجه سانتی گراد بپزد سپس بعد از گذشت زمان مورد نظر قالب‌ها را از یخچال بیرون آورده و بعد از خنک شدن داخل یخچال قرار دهید تا سرد شود. بعد از سپری شدن تقریباً ۳ ساعت کرم‌ها را از یخچال بیرون آورده و داخل ظرف‌های پذیرایی برگردانید و سرو کنید.

پرفیوم گالری کیش

بوس انواع ادکلن های اورجینال و شرکتی

PARFUM_GALLERY_KISH

۰۷۶ ۴۴۴۵ ۸۲۰۹
 ۰۹۳۵ ۷۰۰۰ ۸۱۷

جزیره کیش، بازار مروارید، لاین آریا، غرفه ۹

ata رستوران آتا

غذای ایرانی
 ماهی کباب
 اکبر جوجه
 زرشک پلو
 میکو
 ماهی سرخ شده
 جوجه ترش
 کباب کوبیده
 کباب ترش / کباب برگ
 ته دیگ خورشیدی
 خورشید روز

غذای روز
 شنبه: کباب تابه‌ای
 یکشنبه: قیمه نثار
 دوشنبه: گردن بره
 سه شنبه: خورشید فسنجان
 چهارشنبه: لوبیا پلو مجلسی
 پنجشنبه: مرغ شکم پور
 جمعه: بادمجان شکم پور

atarestaurant_kish

۰۹۳۴۷۶۹۲۳۱۹
 ۰۹۱۷۲۲۰۷۰۰۵

ساعت کار ۸:۳۰ الی ۱۶:۳۰

کیش، میدان خلیج فارس
 رو به روی آب و برق، خیابان سرمایه ۴

اقتصاد کیش پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه