

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۲ - اذان مغرب: ۱۷:۴۹

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴ ▼ ۱۹	▲ ۲۷ ▼ ۱۲	▲ ۲۵ ▼ ۱۶	▲ ۲۴ ▼ ۱۷	▲ ۲۸ ▼ ۱۴	▲ ۲۵ ▼ ۱۱	▲ ۲۴ ▼ ۱۷	▲ ۲۴ ▼ ۱۲

سبک زندگی

درمان تمام شلوغی های ذهن

امروزه اکثریت ما ذهن شلوغی داریم ، باید گفت کسه چیزی بدتر از خانه یا محیط کاری شلوغ و بهم ریخته ، داشتن ذهنی آشفته می باشد. ذهن شلوغ و آشفته، بی قرار بوده و متمرکز نمی شود به همین دلیل باعث می شود به چیزی غیر از آنچه در حال حاضر مشغول انجام یا تمایل به فکر کردن در مورد آن هستید ، فکر کنید. آشفتگی ذهنی می تواند شامل نگرانی در مورد آینده، کلنجار رفتن در دایره گذشته ، و یادآوری مسائل مختلف باشد که باعث می شود همزمان سه تمامی این موارد فکر کنید.

محیط اطراف و فیزیکی خود را مرتب کنید به هم ریختگی فیزیکی عاملی برای به هم ریختگی ذهنی است . اول از همه این که این به هم ریختگی ها ذهن شما را با محرک های مختلف پر می کند و باعث می شود که مغز شما به طور کامل درگیر چند موضوع باشد. دوم این که سبک های مربوط

به هم ریختگی فیزیکی در مغز همیشه به دنبال چیز های دیگری غیر از کار اصلی تان هستند که همین امر از لحاظ ذهنی شما را غرسوده می کند. بنابراین همانطور که محیط اطراف خود را مرتب می کنید، متوجه می شوید که ذهن شما نیز از شلوغی رها و پاکسازی شده است.

شلوغی های ذهنی خود را یادداشت کنید نیسازی نیست که همه چیز را در مغز خود نگهدارید. می توانید بسیاری را برای تخلیه آن ها انتخاب کنید، این می تواند یک ابزار آنلاین ، یک برنامه یا حتی کاغذ یادداشت باشد. شما می توانید هر آنچه در ذهنتان می گذرد از جمله قرار های ملاقات، شماره تلفن ها، ایده های مربوط به پروژه های کاری و ... را در این ابزارها یادداشت یا ذخیره کنید .

گذشته را رها کنید شلوغی ذهنی اغلب مربوط به گذشته است. بیشتر

آموزش آشپزی

تیرامیسولیوانی

مواد لازم:	
لبندلی فینگر	۱۰ عدد
پنیر خامه ای	۱۱۵ گرم
خامه ترش	نصف فنجان
شکر	۳ قاشق غذاخوری
قهوه دم کشیده غلیظ	نصف فنجان
وانیل	۱ قاشق چای خوری
شکلات چپسی	چند عدد
پودر کاکائو	به مقدار لازم
طرز تهیه:	
لبنه در ظرفی خامه ترش ، پنیر خامه ای ، شکر و وانیل	



شکلات چپسی روی آن را تزئین میکنیم و یک ساعت در یخچال استراحت میدهم و بعد سرو میکنیم.

کاریکاتور



عکس روز



زهرا اکسائی - کیششوند

شاورما سوری (عربی)

shawarma

جزیره کیش / صیفین قدیم
روبه روی خانه بومیان
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱



دوشنبه ۸ بهمن ۱۴۰۳ ۲۶ رجب ۱۴۴۶ ۲۷ ژانویه ۲۰۲۵ شماره ۴۶۴۶ (۲۰۳۰ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

با آنچه به دست می آوریم ، زندگی و معیشت خود را می سازیم ، اما با آنچه می بخشیم ، گوهر زندگی را به دست می آوریم .

وینستون چرچیل

جملات ناب از کتاب های ناب

قلعه کاربات ها - ژول ورن
ترسیا یابی، که آن را به مجارستانی «ایرانی» می نامند و به معنی «سرزمین جنگل ها» است، بخش عجیبی از امپراتوری آندیش را تشکیل می دهد. در شمال با مجارستان، در جنوب با والاشی، و در غرب با مولداوی محدود می شود. به وسعت شصت هزار کیلومتر مربع، یعنی شش میلیون هکتار، حدوداً یک نهم قره سه - جلی، شبیه به سوئیس، اما یک نیمه برابر وسیع تر از سرزمین هلند است، بدون این که به جمعیت نزدیک باشد. ترسیا یابی، که با رگ های آذرین رشته کوه کارپات چهره ای را راه می افتد، پیدا کرده با فلات های زیر کشت، مراتع با ششکوه، دره های متنوع و وسیع های پرتکبر، پستو حرکت آب هایی است که به بزرگ شدن رود های تپا و دلتوب بالاشکوه کمک می کنند.

عارف قزوینی

فنا دم از نظر آن لحظه ای که دور شدم
خوشم به گریه که از دست هجر گور شدم
گاهی به میبکده و گاه در خرنایتم
هزار شکر که با اهل درد جور شدم
دهاش گفتم و دشنام هم نداد جواب
کجاست مرگ که پیش رقیب پور شدم
به نرد عشق تو غمخیزی به ششدر افتادم
در این قمار دگر لات و لوت و غور شدم
در چشم مست تو دیال شور و شر می گشت
شدم چو مست به هم چشمت اش شرور شدم
بهشت و جوری و کوثر به زاهد ارزانی
بیار می که برای از بهشت و جور شدم
ز دست هجر تو کنجی نشسته عارف و گفت
چون نیست چاره ز بیچارگی صبور شدم

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴ ۹۹۹

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

فروش

واحد های مسکونی

در برج های دوقلو

محسن پور پاشا

۰۹۱۲۲۴۸۶۲۴۸

آدرس: بلوار مرجان
مرجان ۷ جنب هتل مارینا،
برج های دوقلو، جنب درب اصلی

مشاورین املاک

آنیل

ANIL REALSTATE

املاک آنیل

سهرابی

۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
۰۷۶-۴۴۴۲۴۴۸۰

آدرس: بازارچه حافظ
پلاک ۸ ، املاک آنیل

املاک مرکزی

احمد بصیری

۰۷۶-۹۱۰۰۳۷۰۰۰

آدرس: رو به روی پردیس ۱
ساختمان تجاری ایران زمین
طبقه فوقانی اسکچپرز

املاک حبیبی

عبدالغنی حبیبی

۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵
۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵

آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش
نبش خیابان کرانه، پلاک ۲

املاک خانه لوکس

بیژن نهنکی

۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان
ساختمان بساک، طبقه اول ، واحد ۲۱

املاک کارا

امیر حسین صادقی

۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵

آدرس: بلوار فردوسی،
ویلاهای های مروارید، واحد ۷۱۱

املاک دیپلمات

DIPLOMAT Real estate

محمودی

۰۹۱۲۴۴۳۸۲۵۱
۰۹۱۲۳۹۹۳۶۴۶

آدرس: بلوار ساحل
بازار دیپلمات، واحد ۲۰۶

محل معرفی

دفاتر املاک شما

۰۷۶ ۴۴۴۲۴ ۹۹۹