

اقتصاد کیش

روزنامه

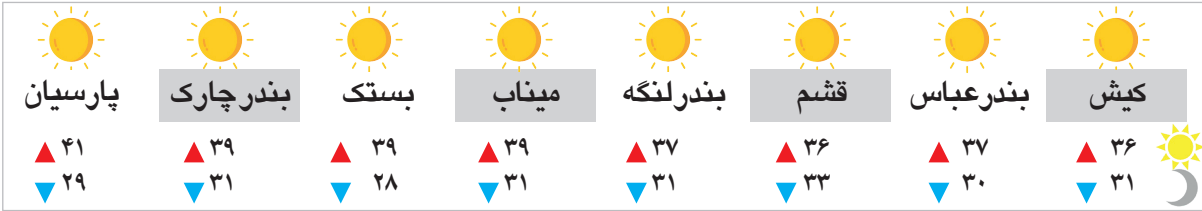
اقتصاد کیش
خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
بامجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B2، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۲۵۵۸۲۸۰
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

«آموزشگاه بین المللی سخنوری ثمره»
جهت رفاه ساکنان محترم جزیره زیبای کیش
و ایجاد شرایط مناسب برای هنرجویان و زبان آموزان عزیز،
کلیه ی دوره های آموزشی (فن بیان و مهارت های ارتباطی) و
(مهارت های کلامی به زبان انگلیسی) را برای تمام گروه های
سنی(خردسالان/ نونهالان/ نوجوانان/ بزرگسالان)
با تخفیف ویژه برگزار می کند.

آغاز دوره ی تابستانی از هفته ی اول تیر ماه ۱۴۰۵

تماس: ۰۹۱۷۵۰۸۲۳۰۴
۰۷۶۴۴۴۲۱۸۵۰

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۹- طلوع آفتاب: ۵:۱۵- اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱- غروب آفتاب: ۱۸:۴۶- اذان مغرب: ۱۹:۰۴



سبک زندگی
بهترین راه برای کاهش نشخوار فکری و بازگرداندن آرامش به زندگی روزمره

حجم عظیمی از اطلاعات قرار می دهند. در نتیجه، حتی زمانی که استراحت می کنیم، مغز مان همچنان درگیر تحلیل گذشته، نگرانی درباره آینده یا مرور اتفاقات روزمره است.

ذهن آگاهی: تمرینی برای بازگشت به اکنون

یکی از روش هایی که پژوهش های علمی اثربخشی آن را تأیید کرده اند، ذهن آگاهی یا ماینندفولنس است. در این تمرین، فرد بدون قضاوت، توجه خود را روی لحظه حال متمرکز می کند؛ برای مثال، فقط به دم و بازدم، صدای محیط یا احساس بدن توجه می کند.

چند دقیقه سکوت، تأثیری بزرگ

متخصصان توصیه می کنند روزانه تنها پنج تا ۱۰ دقیقه تمرین مراقبه یا تمرکز بر تنفس انجام شود. این تمرین ساده می تواند به مرور زمان توانایی مغز را در مدیریت استرس افزایش دهد، تمرکز را بهبود ببخشد و شدت

فکر کردن یکی از ارزشمندترین توانایی های انسان است، اما زمانی که ذهن لحظه ای از تولید افکار دست برنمی دارد، همین ویژگی می تواند به منبع اضطراب، خستگی و ناآرامی تبدیل شود. کارشناسان سلامت روان معتقدند تمرین ذهن آگاهی یکی از مؤثرترین راهها برای کاهش نشخوار فکری و بازگرداندن آرامش به زندگی روزمره است.

ذهنی که هرگز خاموش نمی شود

قدرت اندیشیدن، انسان را از دیگر موجودات متمایز کرده است. پیشرفت های علمی، خلق آثار هنری، توسعه فناوری و شکل گیری تمدن ها، همگی نتیجه همین توانایی هستند. با این حال، مغز انسان برای فکر کردن مداوم طراحی نشده است.

در دنیای امروز، تلفن های هوشمند، شبکه های اجتماعی، اخبار و پیام های بی وقفه، ذهن را در معرض

پنجشنبه ۱ مرداد ۱۴۰۵، ۸ صفر ۱۴۴۸، ۲۳ جولای ۲۰۲۶، شماره ۴۹۵۵ (۲۳۳۹ دوره جدید) قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

به یاد بیاوریم که انسانیم و انسانیت، مهمترین چیزی است که از ما انتظار می رود.

حکیم ارد بزرگ

کارتکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

جلال عضد

عاشق سوخته دل زنده به جانی دگر است
از جهانش چه خبر، کاو به جهانی دگر است
بس که از خون دلم لاله خونین بشکفت
هر کجا می نگرم لاله ستانی دگر است
ای طیبسا! از سر بیمار قدم باز مگیر
چاره ای ساز که بیمار زمانی دگر است
عافیت خواستی از من چو دل من آن نیز
بر سر کوی تو می نام و نشانی دگر است
حاصل از دوست به جز درد ندارم، لیکن
در دل خلق یقینم که گمانی دگر است
نکته موی میان تو عجب باریک است
هر سر موی بر آن نکته بیانی دگر است
آفتاب ارچه ز اعیان جهان است، ولیک
بر رخ خوب تو او هم نگرانی دگر است
شده به بومی ز لبت زنده جاوید جلال
کز لطافت لب شیرین تو جانی دگر است

زن زیادی - جلال آل احمد

من دیگر چه طور می توانستم توی خانه ی پدرم بمانم؟ اصلاً دیگر توی آن خانه که بودم انگار دیوارهایش را روی قلبم گذاشته اند. همین پریروز این اتفاق افتاد؛ ولی من مگر توانستم این دوشنبه یک دقیقه در خانه ی پدری سر کنم؟ خیال می کنید اصلاً خواب به چشم هایم آمد؟ ابداً، تا صبح هی توی رختخوابم غلت زدم و هی فکر کردم، انگار نه انگار که رختخواب همیشگی ام بود. نه درست مثل قبر بود. جان به سر شده بودم. تا صبح هی تویش جان کندم و هی فکر کردم. هزار خیال بد از کلام گذشت. هزار خیال بد. رختخواب همان رختخوابی بود که سال ها تویش خوابیده بودم. خانه هم همان خانه بود که هر روز توی مطبخش آشپزی کرده بودم؛ هر بهار توی باغچه هایش لاله های کاشته بودم؛ سر حوضش آن قدر طرف شسته بودم؛ می دانستم پنجره ی راه آیش کی می گیرد و شیر آب آبشارش را اگر از طرف راست بیچانی آب هرز می رود.



آموزش آشپزی
کاپ کیک و گان شکلاتی

مواد لازم:
آرد
شکر سفید
شکر قهوه ای
شیر سویا
پودر کاکائو
بکینگ پودر
نمک
وانیل
روغن گیاهی
پوره سیب
سرکه سفید
کره گیاهی
پودر قند

۱/۵ پیمانه
نصف پیمانه
نصف پیمانه
۱ پیمانه
نصف پیمانه
۱ قاشق چایخوری
نصف قاشق چایخوری
۲ قاشق چایخوری
۱/۳ پیمانه
۳ قاشق غذاخوری
۱ قاشق غذاخوری
۳/۴ پیمانه
۳ پیمانه

پودر کاکائو برای کرم کاکائو ۳/۴ پیمانه
شیر سویا برای کرم کاکائو ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:
پودر قند، پودر کاکائو، وانیل و نمک را مخلوط نمایید.
کره گیاهی نرم شده در دمای محیط را به مواد بیافزایید و ترکیب کنید تا یکدست شوند. چند مرحله شیر سویا را نیز داخل ظرف بریزید تا به غلظت مناسب برسد. فر را روشن کرده و روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی گراد تنظیم کنید. آرد و پودر کاکائو را کاسه ای مناسب مخلوط و دو مرتبه الک کنید. به آرد و پودر کاکائو الک شده، شکر سفید و شکر قهوه ای را همراه با بیکینگ پودر و نمک بیافزایید و با هم ترکیب کنید. شیر سویا، وانیل، روغن، سرکه و پوره سیب را در یک ظرف با هم ترکیب کرده و خوب هم بزنید تا مایعی کاملاً یکدست به دست آید. به تدریج مایع به دست آمده را با مواد خشک مخلوط کرده و به وسیله یک قاشق چوبی یا همزن دستی هم بزنید.

گروه مشاورین املاک

مرکزی کیش

به مدیریت: نظیر احمد بصیری

نظیر احمد بصیری ۰۹۱۲۱۶۴۷۰۰۰ مسعود بصیری ۰۹۱۲۹۴۳۸۶۶۰
عبدالصمد بصیری ۰۹۳۴۷۶۸۷۰۰۰ محمد رضا قاسمی ۰۹۱۲۱۴۶۸۹۲۰
دانیال اکبری ۰۹۱۲۹۳۳۰۰۵۳۴ مرتضی خلیج ۰۹۱۰۰۷۸۳۰۶۳
پیروز چمنی ۰۹۳۶۰۳۷۲۵۵۵ محمد چواه شهبازی ۰۹۱۴۰۰۵۰۱۶۸
مجید شجاع ۰۹۳۳۱۴۱۹۰۵۱ فرید فتاح زاهد ۰۹۱۲۲۹۸۲۹۸۵
بهداد باراندوزی ۰۹۱۴۲۶۲۶۲۰۵ شهریار خمیری ۰۹۱۵۲۸۲۹۸۸۳

آدرس: روبروی پردیس یک، ساختمان تجاری ایران زمین، طبقه فوقانی اسکپرز
تلفن: ۰۷۶-۹۱۰۰۷۰۰۰

عبدالاحد بصیری ۰۹۳۴۷۶۹۵۸۵۸
مرتضی بصیری ۰۹۱۲۷۶۹۴۵۳۰
حمید حسینی ۰۹۳۴۷۶۹۲۴۶۶
حسن قلی زاده ۰۹۱۲۹۵۷۳۶۸۱
سیما فیتی ۰۹۳۴۷۶۹۷۰۲۷
مهدی عارفی ۰۹۱۲۰۳۰۹۱۳۸

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹