

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۱ - طلوع آفتاب: ۶:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۳ - اذان مغرب: ۱۹:۰۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۷ ▼ ۳۱	▲ ۳۶ ▼ ۳۱	▲ ۳۳ ▼ ۳۱	▲ ۳۸ ▼ ۳۲	▲ ۳۸ ▼ ۲۹	▲ ۴۰ ▼ ۲۵	▲ ۳۶ ▼ ۲۸	▲ ۳۲ ▼ ۲۹

سبک زندگی

## سفر انفرادی چه مزایایی دارد؟

سفر انفرادی، جنبه های مثبت زیادی دارد، مثلاً شما با اشخاص تازه آشنا می شوید، تمام تصمیم گیری ها برعهده ی خودتان است و اما که میتوانید ادعا کنید، یک جهانگرد مستقل و پر دل و جرات هستید. با بعضی از مزایای سفر انفرادی آشنا شوید.

### مزایای سفر انفرادی:

**شما رییس خودتان هستید**  
یکی از بهترین فواید سفر انفرادی این است که شما رییس خودتان هستید! میتوان هر کاری که دل تان می خواهد انجام دهید و به هر جایی که دوست دارید بروید. اشخاص زیادی هستند که بخاطر نداشتن تفاهم در طول سفر، در نهایت دوستی شان را کنار گذاشته اند. هنگامی که تک تک لحظات تان را با فرد دیگری سپری می کنید، خواهید دید که حتی تفاوت سلیقه ی جزئی میتواند به مشکلی بزرگ تبدیل شود. این یکی از مشکلات سفرهای جمعی است که در سفر انفرادی با آن روبرو نخواهید شد.

### کمی به خودتان اهمیت می دهید

در دنیای پر هیاهوی مدرن و با پیشرفت تکنولوژی، دیگر کم تر وقت داریم که به شخص خودمان اهمیت بدهیم؛ ولی سفر انفرادی مهلت خوبی برای کسب انرژی خواهد بود. تنها بودن در راه ها و خیره شدن به افق زمان مناسبی برای به تماشا نشستن بازتاب زندگیتان است. تنهایی را منتظم شمارید، از شبکه های اجتماعی بیرون آمده و کمی به خودتان بپردازید.

### هم آهنگی سریع مسافران انفرادی مزیت است

تفاوت شما که انفرادی سفر میکنید با فردی که دست جمعی یا گروهی سفر می کنند آن است که فاصله شما از تصمیم گیری تا عمل، خیلی کوتاه است. ولی لیدرها در سفرهای جمعی به خصوص با طیف های گوناگون مردم، کار سختی برای هم آهنگی دارند. هم آهنگی در سفر اهمیت بسیاری دارد.

راهی برای غلبه بر ترس ها

ترس ها همیشه بزرگترین موانع برای رسیدن اشخاص به خواسته ها و آرزوهایشان هستند. راه مبارزه با انواع ترس هایی که تمامی ما کم و بیش در زندگی داریم تنها یک چیز است، مواجه شدن با آن ها. برای مبارزه با ترس هایتان باید با آنها روبرو شوید و تجربه شان کنید. یک بار که تنها سفر کردن را تجربه کنید برای همیشه ترستان می ریزد.

### مسئولیت پذیری و افزایش اعتماد به نفس

در سفرهای گروهی همه چیز تقسیم می شود؛ تصمیم گیری، انجام کارها و... ولی هنگامی که تنها سفر کردن را انتخاب می کنید تنها خودتان را برای تکیه کردن دارید و تمامی مسئولیت ها با خودتان است. به این طریق مسئولیت پذیری را یاد میگیرید و هنگامی که از پس تنهایی انجام دادن کارها و مقابله با چالش ها برآید اعتماد به نفستان به میزان چشمگیری بالا می رود.

### شناخت بهتر خویش

تنها سفر کردن و وقت صرف کردن برای خویش فرصتی است تا از طریق آن بتوانید بیش تر خودتان را بشناسید. در این سفر وقت دارید بیش تر به خودتان فکر کنید تا بفهمید چه از این دنیا میخواهید، به چه چیزهایی علاقه دارید و چرا با به این دنیا گذاشته اید. سفر انفرادی شما را از روتین های زندگی تان جدا میکند و به این طریق به شناخت بهتری از خویش می رسید.

### با هر فردی که دوست دارید ارتباط برقرار کنید.

سفرهای انفرادی، فرصتی عالی برای آشنایی با اشخاص جدید است و چنین فرصتی معمولاً در سفرهای گروهی وجود نخواهد آمد. اگر با هیچ کس تعاملی نداشته باشید، سفری بسیار خسته کننده و غم انگیز خواهید داشت. در صورتی که ایده ی صحبت با افراد غریبه برای شما اندکی ترسناک است، میتوان یک راهنما استخدام کنید. تنها با مراکز و پایگاه های معتبر تماس بگیرید. راهنما کار شما را بسیار راحت تر خواهد کرد و میتواند با اعتماد به نفس کامل با مردم صحبت

# خالد

انجام تمام کارهای طراحی بصورت آنلاین

طراحی معماری

طراحی پلان معماری دوبعدی و سه بعدی، طراحی پلان سازه بتنی و فلزی، طراحی داخلی و دکوراسیون  
طراحی نمای خارجی انواع پروژه های ساختمانی (مسکونی، تجاری، اداری و مساجد و...)، طراحی باغ و ویلا  
طراحی محوطه و فضای سبز، طراحی و اجرای نمای کامپوزیت، طراحی لوگو

راه ارتباطی ما: ابنجستاکرام: tarrahi.memari-khaled  
تماس و واتس اپ: ۰۹۱۷۲۰۷۰۸۱۵ - مهندس غلام تژاد

دوشنبه ۳ شهریور ۱۳۹۹، ۴ محرم ۱۴۴۱، ۲۴ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۴۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان  
پرنندگان جزیره



**گیلان شاه:** گیلان شاه در مناطق تالابی، سواحل کلی و شنی و دریاچه های شیرین زندگی می کند. ویژگی گیلان شاهها دارا بودن منقاری دراز، باریک و خمیده و تو و پره های قهوه ای رنگ با تغییر فصلی کم است. از گونه های زیست کننده در ایران می توان به این گونه ها اشاره کرد

## آموزش آشپزی

### اسنک رژیمی

**مواد لازم:** مناسب برای یک عدد نان تست رژیمی: ۶۰ گرم ژامبون بدون چربی یا کم چرب: یک عدد زرده تخم مرغ: یک عدد نمک: به میزان لازم پنیر لینه: به میزان لازم

**طرز تهیه:** در روزهای رژیم رژیم آدم دلش برای کوچکترین چیزها تنگ می شود مثل اسنک پختنی؛ به همین دلیل به شما یاد می دهیم چگونه در خانه یک اسنک کم کالری و خوشمزه درست کنید. بچه ها هم از این اسنک استقبال می کنند و عصرانه سالم و خوبی برای بچه ها محسوب می شود.



می شود. ۱- تست ها را برشته کنید تا کاملاً ترد شوند. سپس ژامبون ها را در ظرف مخصوص مایکروفر چیده و مدت ۲۰ ثانیه حرارت دهید تا کمی گرم شوند. روی هر تکه تست، یک برش ژامبون بگذارید. ۲- کف ظرفتان، کمی روغن بپاشید. زرده تخم مرغ، رنگ خوراکی و پنیر را که قبلاً خرد کرده اید، در ظرف ریخته و خوب هم بزنید. ۳- مخلوط تخم مرغ و پنیر را مدت یک دقیقه در مایکروفر حرارت دهید. پس از آن، ظرف را از مایکروفر خارج کرده، مخلوط را هم بزنید و دوباره آن را مدت ۴۵ ثانیه حرارت دهید تا کاملاً پخته شود. ۴- مخلوط پنیر و تخم مرغ را روی ژامبون ها بریزید و اگر دوست داشتید، قبل از سرو، کمی نمک روی آن بپاشید.

## عکس روز



برداشت ۱۰۰ هزار تن لیموترش از باغات هرزگان



## بررسی وضعیت معیشت کارگران کمپ سحر توسط مدیر عامل شرکت عمران، آب و خدمات کیش

عکس ها، روابط عمومی شرکت عمران، آب و خدمات کیش

