

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱:۴۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۷:۱۹

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | سیریک | جاسک |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| ▲ ۲۷ ▼ ۲۰ | ▲ ۲۹ ▼ ۱۶ | ▲ ۲۷ ▼ ۱۹ | ▲ ۳۰ ▼ ۱۴ | ▲ ۳۰ ▼ ۱۴ | ▲ ۲۴ ▼ ۹ | ▲ ۲۹ ▼ ۱۵ | ▲ ۲۷ ▼ ۲۰ |

سبک زندگی

اینگونه خود را بشناسیم

تا بحال به این فکر کرده اید که چطور خود را بشناسیم و اصلاً شناختن خودمان چه مزایایی دارد؟ شناخت با خلق و خو و روحیات شخصی، نخستین و شاید مهم ترین گام در مسیر خودشناسی است.

خودشناسی چیست؟

در یک جمله خودشناسی یعنی آگاه بودن به تمام کاراکترهای شخصیتی که شامل احساسات، روش تفکر، باورها، اعمال و ... است. در خودشناسی آگاهی لحظه به لحظه به رفتار و افکار خود دارید. خودشناسی یعنی پی بردن به توانایی های درونی (رگه های طلا) و تبدیل شدن به بهترین نسخه خود در دنیا. اشخاص زیادی را دیده اید که به میانسالی یا دوران بازنشستگی از زندگی خود راضی نیستند و می گویند اگر ده سال به عقب باز می گشتم، فلان کار را می کردم ولی حیف که هیچگاه نمی توان به آن زمان بازگشت. در این بین افرادی که خود را بهتر می شناسند، می توانند رضایت بیشتری از زندگی داشته باشند.

افزایش میزان خوشحالی و رضایت از زندگی

چنانچه به زندگی عرفا و دانشمندان بزرگ نگاه کنید، خواهید دید در هر شرایطی از زندگی راضی هستند و مشکلات و مصائب را جزئی از سفر زندگی میدانند. شخصی که به خودشناسی رسیده است، برای جبران حقارت های درونی دست به موفقیت های عجیب و دستاوردهای بزرگ نمی زند تا نتواند دیگران را کسب کند، بلکه چنانچه هدفی در ذهن دارد، مطابق با نیازها و ارزش های فردی خویش است. قسمتی از غصه های ما در زندگی ناشی از عدم شناخت خویش و مقایسه زندگی خود با دیگران است.

چالش های درونی کم تر

هنگامی که واکنش های بیرونی شما با احساسات، ارزش ها و باورهای شما تطابق داشته باشند، با تضاد و چالش کمتری روبرو خواهید شد.

تصمیم گیری بهتر در زندگی

زمانی که شخصی به صلح درونی برسد، به طبع آن تصمیمات مستحیله و دقیقی می گیرد که در آینده دچار سرزنش نخواهد شد. زمانی که خودتان را بهتر بشناسید، در

وقتی خودتان را بشناسید، میتوانی رفتارهایی را که در شما انگیزه ایجاد می کنند، شناسایی کنید و بر عادت بد خویش غلبه و رفتارها و عادت های خوب تان را تقویت کنید. در واقع خودشناسی باعث می شود تا ارزش ها و اهدافی که نیروی اراده ای شما را تقویت می کنند، بهتر بشناسید.

تحمل و درک دیگران

آشنایی با نقاط ضعف و قوت خودتان باعث می شود راحت تر با افراد دیگر هم دردی کنید.

شناخت احساسات

یکی از اجزای مهم مهارت خودآگاهی شناخت احساسات است. از عوامل مهمی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خویش را بشناسیم. حس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم، شاد و خرسند باشیم.

ارزش ها

ارزش هایی مثل کمک کردن به دیگران، اخلاق بودن، سلامتی، امنیت مالی و موردهای مشابه، راهنمای مادر تصمیم

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۷۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

بیمه نامه حوادث خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا

مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

۰۷۶۴۴۴۵۳۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه

غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای را بل بخند زبانت می شود

به آسایتن لینکدین

چهارشنبه ۵ آذر ۱۳۹۹، ۹ ربیع الثانی ۱۴۴۲، ۲۵ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۲۰ (۱۰۰۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته
مرد موفق کسی است که بتواند با آجرهایی که دیگران برایش پرتاب می کنند ساختمانی با پی محکم بسازد.

«دیوید برینکلی»

آموزش آشپزی

“ژله رولی”

استفاده کنید.

۳. در این مرحله بستنی را از فریزر بیرون بیاورید داخل ژله قرار دهید و صبر کنید تا حل شود مواد را خیلی هم نزنید، یک قالب مستطیلی با ابعاد ۲۰ در ۳۰ را آماده کرده همه جای آن را با سفوف بپوشانید.

۴. حالا مواد ژله را داخل قالب بریزید و برای ۴۵ دقیقه داخل یخچال بگذارید تا ببندد بعد از گذشتن این زمان قالب را از یخچال بیرون آورده با یک چاقوی تیز برشهای موازی روی ژله ایجاد کرده و هر برش را رول کنید.

۵. بعد از اینکه همه ژله را رول کردید آن را در دیس پذیرایی بچینید و با شکلات های رنگی تزئین نمایید و ژله ها را به مدت ۲ ساعت دیگر در یخچال قرار دهید تا خوب بسته شود.

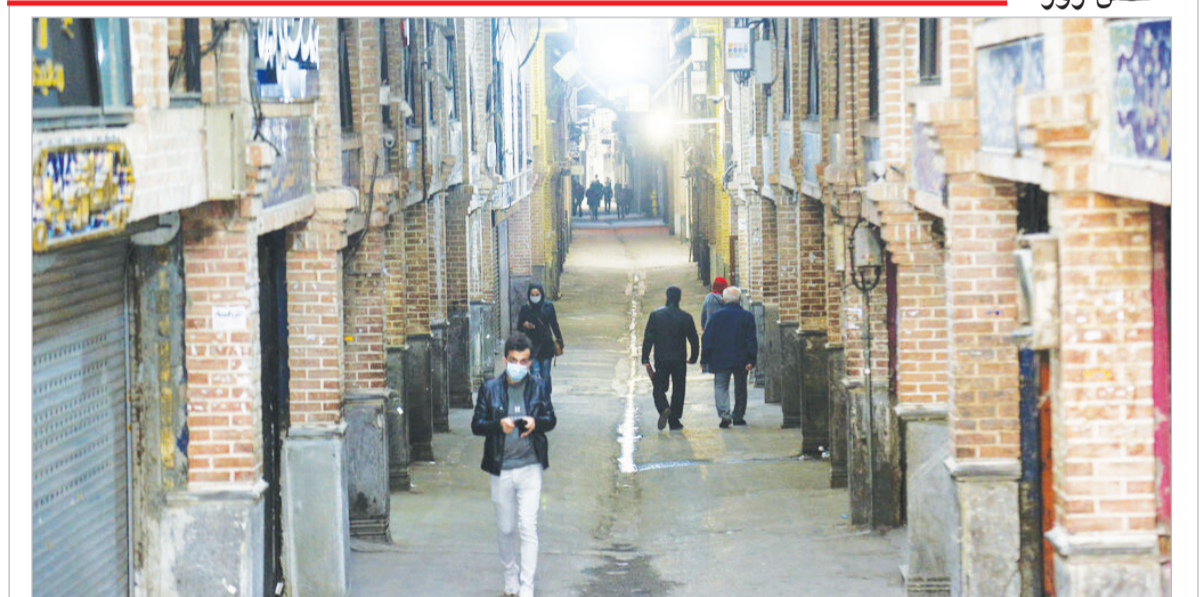
مواد لازم:

ژله در رنگ دلخواه: یک بسته
آب جوش: کمتر از یک لیوان
بستنی وانیلی: یک دوم لیوان

طرز تهیه:

۱. برای درست کردن این ژله ابتدا ژلاتین را در ظرف استیل ریخته آب جوش را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا حل شود، بهتر است برای حل شدن ژلاتین آن را روی حرارت غیر مستقیم قرار داده خوب هم بزنید تا تکه های ژله باقی نماند.

۲. میتوانیید برای تنوع بیشتر از چند رنگ ژله



این روزهای بازار تهران

دوشنبه های دیجیتال با طرح

سی هفتاد

۳۷۳

پنجمین خدمت - ۱

استعلام وضعیت درخواست بیمه تکمیلی در سامانه خدمات الکترونیک سازمان تأمین اجتماعی
www.eshaftehad.com

هفته سوم

دوشنبه های دیجیتال با طرح

سی هفتاد

۳۷۳

چهارمین خدمت

استعلام خدمات الکترونیک سازمان تأمین اجتماعی و امکانگیری مجوز کسب
www.eshaftehad.com

هفته سوم