

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۹ - اذان مغرب: ۱۷:۲۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۰	▲ ۲۳	▲ ۲۵
▼ ۱۷	▼ ۹	▼ ۱۳	▼ ۱۳	▼ ۸	▼ ۵	▼ ۱۳	▼ ۱۵

سبک زندگی

چگونه با وجود چالش‌ها در زندگی خوش بین باشیم؟



که به رویدادهای احتمالی دیگر مرتبط نباشد و عمدتاً توسط عوامل بیرونی ایجاد شده باشد که می‌تواند کنترل کمی بر آنها داشته باشید. از دیدن اتفاقات بد زندگی به عنوان رویدادهای دائمی، قراگرای یا عوامل نشان‌دهنده بی‌لیاقتی یا ناتوانی خود، خودداری کنید و تصمیم بگیرید که هر اتفاقی می‌افتد، مانند یک فرد خوش‌بین فکر کنید. ممکن است شما قادر به کنترل وقایع نباشید، اما می‌توانید نحوه واکنش خود به آنها را کنترل کنید و هر چه زودتر این مورد را یاد بگیرید، ششادتر از زندگی خواهید بود.

۴- شکست را به دل نگیرید
گاهی اوقات دشوار است تا جنبه مثبت شکست را مشاهده کرد. یک فرد خوش‌بین وقایع را بیرونی می‌داند. در حالی که بدبین‌ها رویدادهای اتفاق افتاده را شخصی می‌دانند. زمانی که یک مشکلی پیش می‌آید، فرد خوش‌بین این واقعه را ناشی از عوامل خارجی می‌داند که فراتر از کنترل کمی روی آنها دارد. یک فرد خوش‌بین اگر چه شکست چیزی نیست که کسی بخواند یا آن کند، اما فرد خوش‌بین از آن به عنوان یک فرصت یادگیری استفاده می‌کند. به عنوان مثال، اگر کسی در ترافیک از فرد خوش‌بین سبقت بگیرد، او به جای عصبانیت یا ناراحتی، با گفتن یک جمله ساده سعی می‌کند که اهمیت این اتفاق را برای خود پایین آورد. فرد خوش‌بین تصور نمی‌کند کسی که از او سبقت گرفته، قصد بدی داشته است. از طرف دیگر، فرد بدبین تمایل دارد که همه چیز را به دل بگیرد و اگر فرد بدبین در ترافیک از ماشینی جا بماند، به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد که انگار راننده دیگر به طور عمد برای ناراحتی و ناامیدی آن‌ها اقدام کرده است. دیدن نیمه پر لیوان به شما اجازه می‌دهد تا با خوشتردی رفتار کنید و با هر موقعیتی کنار بیایید. در واقع، شما حتی می‌توانید فراتر رفته و هر موقعیت منفی را به یک وضعیت مثبت تبدیل کنید. با اجازه دادن به اینکه یک فرد از شما سبقت می‌گیرد، می‌توانید پیش خود فکر کنید که اقدامی مؤثر انجام شده است تا آن فرد به موقع به فرار خود برسد. به یاد داشته باشید که موانع اجتناب‌ناپذیری که با آن‌ها روبرو هستید، موقت، خاص و خارجی هستند. وضعیت منفی را به عنوان یک رویداد واحد مشاهده کنید.

تفاوت دیگر بین افراد خوش‌بین و بدبین این است که فرد خوش‌بین مشکلات به فقط به عنوان یک اتفاق ساده نگاه می‌کند، در حالی که فرد بدبین آن‌ها را جهانی می‌بیند. این یعنی وقتی مشکلی برای فرد خوش‌بین پیش می‌آید، او به این اتفاقات به عنوان وقایع کاملاً جدا از چیزهایی که در زندگی او در جریان است، نگاه می‌کند. یک فرد بدبین همین حادثه را در نظر می‌گیرد و آن را به فهرست سایر اتفاقات زندگی خود اضافه می‌کند. این افراد دیدگاه منفی نسبت به همه چیز دارند و تمایل دارند استرسی را که نسبت به یک موضوع احساس می‌کنند، به سایر حوزه‌های غیر مرتبط زندگی خود گسترش دهند. بنابراین، برای مثبت ماندن، سعی کنید به خود یادآوری کنید که فقط در یک زمینه با عقب‌نشینی روبرو هستید و این به معنای منسوخ شدن کل هدف نیست و علاوه بر این، ممکن است فقط به یک اصلاح ساده در نقشه خود نیاز داشته باشید. یک چالش یا یک مقب‌گرد در زندگی ممکن است در حال حاضر بزرگ به نظر برسد، اما در واقعیت، با چشم‌انداز مناسب می‌توانید به سرعت بر همه عقب‌ماندگی‌ها غلبه کنید. جداسازی واقعه به شما این امکان را می‌دهد که چالش خود را جدی بگیرید و بعد، آن را نادیده بگیرید.

۳- به موانع به عنوان وقایع موقت نگاه کنید
برای مثال، اگر چیزی که روی آن حساب می‌کردید برای شما محقق نشد و شما آن را برای خودتان یک اتفاق ناگوار تلقی کرده‌اید، باید بدانید که اینگونه اتفاقات در طول زندگی و تجارت می‌افتد و بهتر است مانند یک فرد خوش‌بین واکنش نشان دهید. در مقابل، فرد بدبین همه ناامیدی‌ها را فراتر می‌داند یعنی از نظر او این واقعه نشانه‌های یک مشکل یا کمبود است که در همه حوزه‌های زندگی وجود دارد. اگر در چنین شرایطی قرار گرفتید، لحظه‌ای به خود یادآوری کنید که همیشه قادر به ایجاد تغییر هستید و هیچ چیز از سنگ ساخته نشده است. ذهنیت بی‌لیوان و نیمه‌کامل آن باعث می‌شود که یک فرد خوش‌بین

همه‌مسأله‌ها در طول زندگی خود با چالش‌های زیادی روبرو می‌شویم، ولی باید به یاد داشته باشیم که همیشه خوش‌بین باشیم. همه مادر هر مرحله از زندگی با چالش‌هایی روبرو می‌شویم، اما این واکنش ما نسبت به آن چالش‌ها است که تعیین می‌کند چه زمانی می‌توانیم بر آن‌ها غلبه کنیم. با این وجود، دو نوع نگاه است که مردم نسبت به این چالش‌ها دارند؛ خوش‌بینی و بدبینی. اگر چه ممکن است هر کسی تمایل طبیعی به داشتن یک دیدگاه داشته باشد، اما توانایی شما در خوش‌بین بودن هنگام بروز چالش‌ها بر موفقیت و چشم‌انداز کلی شما در زندگی تأثیر می‌گذارد. اگر چه اکثر افراد تمایل دارند که روی سلامت فیزیکی و ظاهر خود تمرکز کنند، اما سلامت روانی هم به همان اندازه، نه کمتر، بخشی از سلامت شماست. به دلیل اینکه سلامت روانی شما تقریباً روی نحوه انجام همه کارهای زندگی تأثیر می‌گذارد. معیار واقعی آمادگی ذهنی این است که چقدر به خود و زندگی خود خوش‌بین هستید. برای به دست آوردن سلامت ذهنی، باید یاد بگیرید که چگونه افکار ناخوشایوب‌ها را به شیوه‌هایی خاص کنترل کنید تا در هر موقعیتی و هر اتفاقی که افتاد، نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. بنابراین، چند نکته برای مثبت ماندن، غلبه بر چالش‌ها و جذب موفقیت در زندگی بخوانید.

۱- عکس‌العمل‌های خود را کنترل کنید
تعدادی تفاوت اساسی در عکس‌العمل‌های افراد خوش‌بین و افراد بدبین وجود دارد. اولین تفاوت این است که یک فرد خوش‌بین چالش‌های زندگی را موقت می‌داند در حالی که یک فرد بدبین آن‌ها را دائمی می‌انگارد. فرد خوش‌بین یک اتفاق ناخوشایند مانند سفارش یا تماس با شکست مواجه شده را یک اتفاق موقت می‌داند، اتفاقی که از نظر زمانی محدود است و هیچ تأثیر واقعی در آینده ندارد و از طرف دیگر، فرد بدبین وقایع منفی را دائمی، بخشی از زندگی و سرنوشته می‌داند. بنابراین، وقتی خودتان را در چنین موقعیت‌هایی می‌بینید، قبل از واکنش نشان دادن به موقعیت، لحظه‌ای وقت بگذارید تا واقعه در مورد چالش تأمل کنید. سعی کنید به جای پاسخ دادن به این چالش‌های زندگی، کام‌بندی به سمت بهبود شرایط را تجسم کنید و در نهایت، اجازه ندهید که رویدادهای زندگی روی جنبه‌های دیگر زندگی و چالش‌هایی که روبرو می‌شوید، اثر بگذارد.

۲- واقعه را جدا کنید

کاریکاتور



شعر
جو عاشق می‌شدم گفتم که بر دم گوهر مقصود ندانستم که این دریا چه موج خون فشان دارد چشمت جان‌نشاید بر کز هر سو که می‌بینم کمین از گوشه‌ای کرده‌ست و تیر اندر کمان دارد جو دام طره افشاند ز گرد خاطر عشاق به غماز صبا گوید که راز ما نهان دارد بپشان چهره‌ای بر خاک و حال اهل دل بشنو که از چشمش و کبخیسرو فراوان داستان دارد جو در رویت بخندد گل مشو در دامن ای بلبل که بر گل اعتمادی نیست گر حسن جهان دارد خدا را داد من بستان از او ای شهنه مجلس که می‌با دیگری خورده‌ست و با من سر گران دارد به فتراک ار همی‌بندی خدا را زود صیدم کن که آفت‌هاست در تاخیر و طالب را زیان دارد ز سر و رفت دلجویت مکن محروم چشم را بدین سرچشمه‌اش بپشان که خوش ای روان دارد ز خوف هجرم امین کن اگر امید آن داری که از چشم بداند پیشان خدایت در امان دارد چه عذر بخت خود گویم که آن عیار شهر آشوب به تلخی کشت حافظ را و شکر در دهان دارد

پرندگان جزیره
چاق‌لق، تلیله اوراسیایی یا تلیله سسکی درشت‌ساق [۲] (نام علمی: *Burhinus oediniemus*) نام یک پرندۀ از تیره تلیله‌ایان است. طول بدن چاق‌لق ۴۰ سانتی‌متر است و دارای دودسی جنسی نیست. این پرندۀ جنه به نسبت بزرگی دارد با سر گرد و چشم‌های درشت به رنگ زرد. منقار آن کوتاه و کلفت به رنگ زرد و سیاه است، باهایی بلند و قطور به رنگ زرد روشن و پر بالی به رنگ‌گه قهوه‌ای خاکسی و سفید دارد. در هنگام پرواز، طرح بال آن مشخص و شامل دو نوار سفید است.

بیمه ناهمداد 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 بالبخند زیباتر می شود

بهر آسایش لبخند برزید

دوشنبه ۸ دی ۱۳۹۹، ۱۳ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۲۸ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۴۴۴ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته
اگر می‌بینی کسی به روی تو لبخند نمی‌زند علت را در لبان فرو بسته‌ی خود جست‌وجو کن.

«دیل کارنگی»

آموزش آشپزی

«مریای بهار نارنج»

مواد لازم:
گل بهار نارنج: ۱ کیلوگرم
شکر: ۱ کیلوگرم
آب لیمو ترش: ۲ قاشق سوپ‌خوری

طرز تهیه:
۱. بسا توجه به اینکه بهار نارنج دارای طعم و مزه تلخی است، برای تهیه مریا بهار نارنج، ابتدا باید با جوشاندن پی در پی، تلخی آن را از بین ببرید. پس ابتدا شکوفه‌های بهار نارنج را در مقداری آب ریخته و بگذارید نیم ساعت در آب جوشانده بماند تا تلخی آن از بین برود.



عکس روز
برف و یخبندان در مازندران

شرکت عمران، آب و خدمات محلی کیش

آرکمی، مناقصه عمومی یک مرحله‌ای خرید ۷۸,۸۸۸ متر لوله پلی اتیلن در سائزهای متفاوت جهت استفاده در جزیره زیبای کیش

شماره مناقصه: ۹۹/۲۱/ع

نام مناقصه‌گزار: شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

نشانی مناقصه‌گزار:
- دفتر مرکزی: جزیره کیش- میدان خلیج فارس- بلوار ایران- مجتمع اداری بارس- شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش. تلفن: ۰۷۶-۴۴۴۲۱۳۸۰
- دفتر تهران: بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک)- جنب خیابان کیش- ساختمان شماره ۴۵ - طبقه همکف. تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۸-۷۴۷

موضوع مناقصه: خرید ۷۸,۸۸۸ متر لوله پلی اتیلن در سائزهای متفاوت جهت استفاده در جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۵ ماه شمسی

مبلغ برآورد: ۴۸,۲۴۳,۱۹۱,۱۸۰ (چهل و هشت میلیارد و سیصد و چهل و سه میلیون و یکصد و نود و یک هزار و ششصد و هشتاد ریال)

تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آرکمی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۱/۱۴

آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۱/۲۴

محل فروش و تحویل پیشنهادها: دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه‌گزار

تاریخ و محل گشایش پیشنهادها (باتک «الف» و «ب» و «ج»): ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۱/۲۹ در دفتر مرکزی مناقصه‌گزار

تصهیر: حضور نماینده تام‌الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه باگشایی در صورت ارائه معرفی‌نامه معتبر کتبی، مجاز می‌باشد.

مبلغ خرید اسناد مناقصه: ۳,۰۰۰,۰۰۰ (سه میلیون ریال) ریال که می‌بایست به روش ذیل ارائه شود:

- ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۰۱۰۷۷۷۸۸۹۹۹۹-۱۱۰۸۲۰۰۰ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش

مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۲,۱۵۹,۵۸۴ ریال که می‌بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:

۱. ارائه رسید بانکی واریز نقدی به شماره حساب ۰۱۰۷۷۷۸۸۹۹۹۹-۱۱۰۸۲۰۰۰ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش

۲. ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه‌گزار

۳. ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هرگونه قید و شرط به نام شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مناقصه

ترتیب دریافت اسناد مناقصه:

شرکت کنندگان در مناقصه پس از دریافت یا خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مناقصه‌گزار تسلیم نمایند:

- تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهادها
- تسلیم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
- دریافت رسید تحویل پیشنهادها

سایر شرایط مناقصه:

- اشخاص حقیقی و حقوق شرکت کننده می‌بایست دارای نمایندگی معتبر از کارخانه‌های تولیدکننده لوله باشند.
- به پیشنهادها فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مهلت مقرر در فراخوان واصل شود، مطلقاً ترتیب اثر نخواهد شد.
- به پیشنهادها فاقد سربده، سربده‌های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج هر دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
- پیشنهادات شرکت کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶-۴۴۴۲۱۳۸۰ تماس یا به سایت های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

صنایع چوب

کلیه سفارشات

دکورا سیون غرفه و منزل

چوبی، MDF

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

حلاج کیش