

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۵ - اذان مغرب: ۱۷:۵۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۳	▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۵
▼ ۱۸	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۵	▼ ۱۱	▼ ۵	▼ ۱۵	▼ ۱۷

سبک زندگی

چگونه موفقیت خود را اندازه گیری کنیم؟

زندگی به طور کامل با نقاط عطف و منحنی های زیادی همراه است و صادقانه، سال ۲۰۲۰ یک سال پر از چالش ها و منحنی های فراوانی بود. بسیاری از افراد مجبور شده اند رویاهای خود را به حالت تعلیق در آورند. اهداف خود را تغییر دهند و آنچه را برای آن ها مهم است، روشن کنند اما واقعیتی که در حال حاضر با آن روبه رو هستید ممکن است بسیار متفاوت از آن چیزی باشد که برای پایان سال خود تصور کرده اید.

موفقیت را می توان از طرق مختلف اندازه گیری کرد و همانطور که در طول سال تأمل می کنید، وقت آن است که از خود بپرسید "موفقیت را چگونه اندازه گیری می کنید؟" چقدر خوب با چالش ها سازگار شده اید؟

سال ۲۰۲۰ چه از نظر فردی و چه از نظر اجتماعی، پر از چالش های سخت بود. چگونه با این چالش ها روبه رو شدید؟

ممکن است احساس آنچه را که فکر می کردید، انجام ندهید، اما هر مانعی که بر آن غلبه کنید یکی از بزرگترین نقاط قوت ما را ایجاد می کند و آن هم توانایی سازگاری است. سازگاری با شرایط چالش برانگیز به شما این امکان را می دهد تا زندگی خود را کنترل کنید و در نهایت، به دستیابی به اهداف شما کمک می کند. اگرچه ممکن است احساس استرس کنید نقاط و جوانب خاصی از زندگی شما از کنترل خارج شده اند، اما به نحوه سازگاری و رشد در مقابل مشکلات نگاه کنید. چقدر مهارت و دانش شما بهتر شده است؟

شما در درون خود یک مخزن و توانایی بالقوه دارید. وقتی زمان صرف کنید تا مهارت های خود را افزایش و دانش خود را گسترش دهید، احساس نزدیکی بیشتری برای رسیدن به اهداف خود خواهید داشت. در دام مقایسه گذشته تان مقایسه کنید و رشدی را که به عنوان یک فرد ایجاد کرده اید پیگیری کنید. شما می توانید موفقیت را نه تنها با گرفتن یک تبلیغ یا شروع یک پروژه جدید، بلکه با پیگیری نحوه پیشرفت خود به صورت کلی ارزیابی کنید. هم پیشرفت های خود را داشته باشید، هم مهارت های خود را در یک زمینه توسعه می دهید، تأثیرات آن موج می زند و با آموزش و تجربه، سطح مهارت و توانایی خود را برای موفقیت در رشته خود افزایش می دهید.

به تمام درس های که یاد گرفته اید به شخصی و هم حرفه ای فکر کنید و اگر تغییرات را بهتر شنیده اید، اما می خواهید و اجرا کرده اید فرد موفق بوده اید.

چقدر از زمان خود را صرف انجام کاری می کنید که دوست دارید؟ موفقیت غالباً با شغل فانتزی یا حقوق شما همراه است، اما مسلماً اگر کاری را که انجام می دهید دوست

داشته باشید، هرگز در زندگی خود هیچ روزی کار نمی کنید. این بدان معنا نیست که برای رساندن خود به مکان و جایگاهی که می خواهید، به قدرت، استقامت و اخلاق کاری محکم احتیاج نخواهید داشت، اما صرف وقت برای انجام کاری که دوست دارید، روند کار را بسیار لذت بخشی تر می کند. عادت ها و فعالیت های آگاهانه شما به افزایش رشد شخصی شما کمک می کنند. صرف وقت برای انجام کاری که دوست دارید، با افزایش کیفیت زندگی به شما کمک می کند تا خود را به اهداف ظاهری ربط نزنید. هنگامی که احساس رضایت و قدرت می کنید، خلاقیت بیشتری خواهید داشت و به شما کمک می کند تا اهداف مؤثرتری به اهداف حرفه ای برسید.

افرادی که به آن ها احترام می گذارید، شما را چگونه توصیف می کنند؟ رضایت بخش ترین روش ها برای سنجش موفقیت، تأمل در چگونگی توصیف افرادی است که بیشتر از همه به شما احترام می گذارند. وقتی افراد زندگی شما در مورد شما صحبت می کنند، نشان می دهد که شما چه شخصیتی دارید. هر چقدر از بودن و کار کردن لذت بیشتری ببرید، در بهای بیشتری به روی شما باز می شود.

شما می خواهید تلاش کنید که

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

۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

بهر آسایش لبخند بریزید

دوشنبه ۱۳ بهمن ۱۳۹۹، ۱۸ جمادی الثانی ۱۴۴۲، فوریه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۶۹ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

یک دروغ ممکن است دنیا را دور بزند و به جای اولش برگردد؛ اما در همین مدت، یک حقیقت هنوز دارد بند کفش های خود را می بندد تا حرکت کند.

«مارک تواین»

آموزش آشپزی "دمپختک؛ یک غذای سریع و راحت"

همیشه، روزتان نسبت به دیروز تان نسخه بهتری از شما باشد. وقتی خودتان را تحت فشار قرار می دهید تا تغییر در دنیا ایجاد کنید، قابل توجه باشید و تأثیر مثبتی روی اطرافیان خود داشته باشید. موفقیت به طور طبیعی به وجود می آید؛ بنابراین از خود بپرسید، آیا شما در حال تلاش برای تبدیل شدن به شخصی هستید که می خواهید باشید؟

چقدر پیشرفت کرده اید؟ آخرین نکته که اهمیت کمی هم ندارد این است که شما باید نگاهی به آنچه که به دست آورده اید، بیاندازید. لازم نیست که هدف بزرگ را به پایان برسانید تا به عنوان فردی موفق شناخته شوید. موفقیت را می توان با ترقی اندازه گرفت. هر یک از نقاط عطف کوچک، هر وظیفه ای که از فهرست کارهای شما خط زده می شود، شما را یک قدم به رسیدن به بزرگترین آرزوهای خود نزدیک می کند. یک حرکت کوچک در مسیر درست می تواند به شما کمک کند تا به بزرگترین آرزوهای خود برسید.

روزانه چه مرحله ای را برای کمک به موفقیت بیشتر برمی دارید؟ هفتگی چطور؟ ماهانه؟ همه چیز جمع می شود؛ بنابراین دوباره از خود بپرسید، موفقیت را چگونه ارزیابی می کنید؟ با وجود چالش هایی که ممکن است امسال با آن روبه رو شده باشید، اکنون زمان اقدام است.

مواد لازم: ۴۰۰ گرم پیاز خرد شده، ۱ عدد بزرگ زرد چوبه، ۱ قاشق غذاخوری کره یا روغن، به مقدار دلخواه نمک و فلفل، به میزان لازم

طرز تهیه: ۱. برای درست کردن دمپختک باید ابتدا برنج ها را بشوید و حدود نیم ساعت در آب خیس کنید. ۲. تابه مناسبی انتخاب کنید و روی حرارت قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید تا داغ شود. بعد باقالی ها را داخل روغن بریزید و تفت دهید. در حین تفت مقداری زرد چوبه هم به باقالی ها اضافه کنید و کمی تفت دهید تا عطر ادویه به مشام برسد. بعد ۳ لیوان آب داخل تابه بریزید و بگذارید تا باقالی ها با حرارت ملایم نیم پز شوند. ۳. کمی که باقالاها پخت برنج سسته شده را به آن اضافه کنید و مقداری کره هم داخل قابلمه بریزید و بگذارید تا برنج بپوشد و آب داخل قابلمه خشک شود و برنج دم بکشد. ۴. پیازهای خرد شده را هم در مقداری روغن تفت دهید و هنگام تفت دادن کمی نمک هم به پیازها



اشتغال زنان در مزارع بندر عباس

صنایع چوبی

حلاج کیش



کلید سفارشات

MDF چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

نحوه آموزش صبر به کودکان

هستند، اما بعد از پایان کار به او توجه خواهید کرد پس زمان مشخصی را ارائه دهید.

یک تایمر را تنظیم کنید: مفهوم اندازه گیری زمان برای بچه ها جدید است، به ویژه اگر آنها جوان باشند. در ۵ دقیقه یا ۵ دقیقه برای آنها دشوار است. به بچه ها نمونه های بصری بدهید تا آنها را در درک زمان راهنمایی کنید. اگر بچه ها زمان را از طریق ساعت شنی ببینند، ارتباط بسیار بصری با زمان ایجاد می کنند البته، تایمر های دیجیتال هم مفید است. هنگام زمان بازی کودکان ناگهان بگویید "آماده شو باید برویم" محیط را پر استرس می کنید؛ کودکان نمی توانند احساسات خود را با زمان وفق دهند همین موضوع باعث بی قراری می شود.

صبور و انتظاری کنید: از آنجا که صبر و شکیبایی یک مهارت است، اما باید به طور مداوم آن را تقویت و اذعان کنیم، تقویت مثبت یکی از قوی ترین انگیزه ها برای کودکان و بزرگسالان است. هنگامی که

بچه ها حتی برای مدت کوتاه صبوری می کنند، آنها را تشویق کنید شما لازم نیست که آنها را با «جایزه» مانند یک اسباب بازی) پاداش دهید. فقط به آنها پیام دهید که صبور بودن برای بچه ها عظیم است بگذارید آنها بدانند که متوجه صبر آنها نشده اید، نشان دهید که با استقامت و استعداد آنها تحت تأثیر قرار می گیرید.

صبوری را به بازی تبدیل کنید: بازی سرگرم کننده ترین روش است. بنابراین، باعث کاهش استرس و تحریر صبر و شکیبایی می شود؛ زمانی که انتظار یک سرگرمی "چالش" می شود، زمان به سرعت می گذرد. بچه ها یاد می گیرند خودشان را منحرف کنند و وقتی که انتظار تمام می شود، بیش از حد احساس آرامش می کنند.

لذت بردن از فعالیت های آرام: در دنیای امروز، بسیاری از فعالیت ها در مورد سرعت هستند، بازی های ویدئویی سریع، سرعت اینترنت فوری. متأسفانه این شرایط همه ما را

کاریکاتور

من که باشم در آن حرم که صبا پرده دار حریم حرمت اوست بی خیالش مباد منظر چشم زان که این گوشه جای خلوت اوست هر گل نو که شد چمن آرای ز اثر رنگ و بوی صحبت اوست دور موجون گذشت و نوبت ماست هر کسی پنج روز نوبت اوست ملک عاشقی و گنج طرب هر چه دارم ز یمن همت اوست من و دل گر خدا شدیم چه باک غرض اندر میان سلامت اوست فقر ظاهر مبین که حافظ را سینه گنجینه محبت اوست

دوشنبه ۹۹/۱۱/۱۳

دین این قلم جرم است

۲۱:۰۰ ۱۹:۰۰

دین این قلم جرم است

صنایع چوبی حلاج کیش

کلید سفارشات

MDF چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲