

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۴- طلوع آفتاب: ۶:۳۰- اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸- غروب آفتاب: ۱۷:۴۵- اذان مغرب: ۱۸:۰۳

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۲۴ ▲ ۱۸ ▼	 ۲۶ ▲ ۱۲ ▼	 ۲۷ ▲ ۱۲ ▼	 ۲۶ ▲ ۱۴ ▼	 ۲۸ ▲ ۱۱ ▼	 ۲۸ ▲ ۸ ▼	 ۲۶ ▲ ۱۴ ▼	 ۲۷ ▲ ۱۲ ▼

سبک زندگی

راهکارهایی برای کاهش احساس پشیمانی



بر اساس نتایج یک تحقیق مردم بیشتر در ۶ زمینه حسرت می خورند و پشیمان هستند که عبارت اند از: تحصیلات، کار، دوره رمانتیک، والدین بودن، پیشرفت شخصی و اوقات فراغت. با این حال، خبر خوب این است که نگران نباشید چرا که با کمتر کردن آن دسته از حسرت هایی که آخر هر هفته می خورید، می توانید از حسرت های زیادی که قرار است در انتهای زندگی تان تجربه شود، جلوگیری کنید.

پشیمانی خود را بپذیرید

پشیمانی شما چه به خاطر کاری باشد که انجام نداده اید، مانند دفاع کردن از خودتان، چه به دلیل کار اشتباهی باشد که انجام داده اید، مانند با عجله کنار گذاشتن شغلان، باید بدانید که هر کسی اشتباه می کند، اما گاهی اوقات غرور در مسیر انسان قرار می گیرد و افراد را از پذیرفتن این پشیمانی باز می دارد. در حالی که سرزنش کردن خودتان یا پیدا کردن دلیل برای توجیه کردن کارتان کارساز نخواهد بود، چند دقیقه وقت اختصاص دادن برای پذیرفتن این پشیمانی ها می تواند به شما کمک کند تا از اشتباهات خود درس بگیرید.

پشیمانی از آسیب رساندن به شخص دیگر، زندگی کردن بیش از حد در یک منطقه امن و یا ریسک هایی که نتیجه جالبی نداشته اند، برای شما خوب است و توجه داشته باشید که بر حسب زدن به احساسات و تأیید تأفف، خود می توانید لحظه های تأفف بار شما را به فرصت های رشد تبدیل کند.

اهداف بلندمدت خود را بشناسید

بدون اهداف بلندمدت واضح، ممکن است آخر هفته احساس پشیمانی کنید. آیا می خواهید از سلامتی خود بهتر مراقبت کنید؟ آیا می خواهید مدرک دانشگاهی بگیرید؟ آیا می خواهید پدر یا مادر متفاوتی برای فرزند خود باشید؟

فکر کنید که می خواهید زندگی شما در ۵، ۱۰ یا ۲۰ سال بعد به چه شکلی باشد؟ پیشاپیش فکر کردن کلید ساختن آن زندگی است که می خواهید با کمترین پشیمانی داشته باشید.

اهداف هفتگی مشخص کنید

مشخص کردن هدف های هفتگی به شما کمک خواهد کرد ایده هایتان را به عمل تبدیل کنید. از خودتان بپرسید: «امیدوارم چه کاری را در هفت روز آینده انجام دهم که در هفته بعد هیچگونه پشیمانی نداشته باشم؟»

ممکن است بخواهید وزن خود را یک کیلو گرم کم کنید و یا شاید می خواهید یک هفته از کوره در نرئید. وقتی اهدافتان را بنویسید، شانس موفقیت را افزایش خواهید داد. در این صورت، اگر می خواهید پوستر در دست کنید، آن را در سر رسید خود بنویسید و یا اینکه آن از یک عکس پس زمینه برای رایانه و لپتاب خود درست کنید و هدف هفتگی خود را روی کاغذ بیاورید.

اهداف روزانه ایجاد کنید

هر روز یک قدم را شناسایی کنید تا کمی به هدف هفتگی خود نزدیک تر شوید. اهداف شما ممکن است شامل جملاتی مانند «من امروز ۲۰ دقیقه تمرین می کنم» و یا «۱۵ دقیقه از وقتم را به تمیز کردن کمدم اختصاص می دهم» باشد.

هدف خود را یک قدم مشخص در نظر بگیرید و این هدف می تواند خیلی کوچک و یا به بزرگی هدف اصلی باشد، اما انتظارات خود را معقولانه نگه دارید و با هر روز موفقیت آمیز می توانید یک جشن کوچک و یا یک انگیزه برای ادامه مسیر در نظر بگیرید.

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 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گستره توزیع: جزیره کیش و اسناد هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۳۴۹۹۹ (۰۷۸) فکس: ۴۴۴۳۴۹۶۸

امور آگهی ها: ۲۸۴، ۴۴۴۲۰

چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای

خیابان ۱۲ غربی

شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶

eghtesadekish@yahoo.com

باروزی ۹۶۰ تومان ، در حوادث تاسقف ۲۵۰میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲۰۷۶۴۴۴۵۳۳۶۷۰

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

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

بیمه نامه حوادث خانواده



بیمه آسیا

شنبه ۲۵ بهمن ۱۳۹۹، ۱ رجب ۱۴۴۲، ۱۳ فوریه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۷۶ (۱۰۶۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

این یکی از تضادهای زندگی ما است ،که آدم همیشه کار اشتباه را در بهترین زمان ممکن انجام میدهد.

« چارلی چاپلین »

آموزش آشپزی

کوکوی مرغ؛ راحت و خوشمزه

مواد لازم:

سینه مرغ : یک عدد

جعفری خردشده: به مقدار لازم

سیب زمینی پخته شده: یک عدد

هویج پخته شده: یک عدد

پیاز داغ: یک قاشق غذاخوری

آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری

تخم مرغ: یک عدد

نمک، زردچوبه، فلفل و زعفران:

به مقدار لازم

طرز تهیه:

۱. سینه مرغ را همراه با یک لیوان آب، یک عدد پیاز، کمی نمک و فلفل و زعفران حل شده با شعله ملایم می پزیم تا آب آن کشیده شود. ۲. سیب زمینی و هویج را پخته و گرم گرم آن را رنده می کنیم. ۳. مرغ و سیب زمینی و هویج را مجددا مخلوط و پیاز داغ را هم را هم اضافه می کنیم و با تخم مرغ، زعفران حل کرده، آرد سوخاری، نمک و فلفل آن را خوب ورز



عدد پرتقال متوسط برمی داریم و آن را به صورت گرد یا بیضی شکل می دهیم و در روغن سرخ می کنیم.

۴. کف دستمان را به پودر سوخاری آغشته کرده و از مایه به اندازه یک

عکس روز



بندرعباس در روزهای کرونایی

عکاس : امیرحسین خورگویی

عرضه کننده ظروف کریستال و بلور و طلاکوب و دکوری

تخفیف به مناسبت

روز ماکر

به همراه مسابقه

تا تاریخ ۲۸ بهمن



فروشگاه اکبری

کیشاک بار گالری ۳۲ kishakbarigallery32 ۰۷۶-۴۴۴۲۴۰۹۱

جزیره کیش - بازار بین المللی زیتون - غرفه ۳۲

کلیه سفارشات

MDF، چوبی

دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

صنایع چوب

حلاج کیش