

اقتصاد کیش

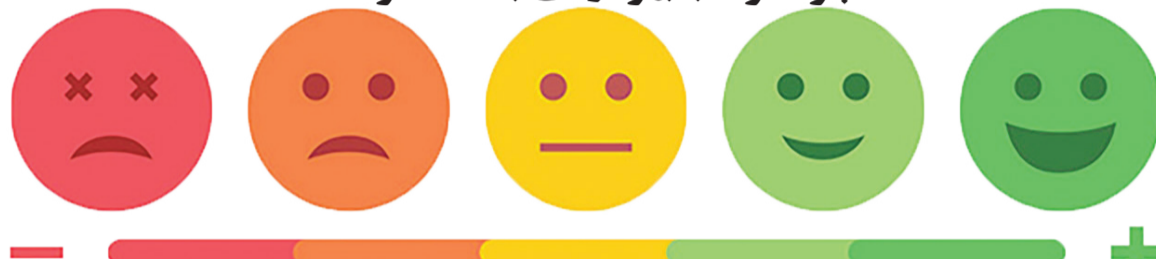
روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۶ - طلوع آفتاب: ۶:۲۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۱ - اذان مغرب: ۱۸:۰۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۲۵	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۶
▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۱۷	▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۱۰	▼ ۱۹	▼ ۲۲

سبک زندگی

چرا افراد با بهره‌وری بالا شادترند؟



اگر به افرادی که بهره‌وری بالا دارند وقت دهید، متوجه خواهید شد که آن‌ها احساس شادی بیشتری دارند، اما این شادی چند دلیل متفاوت دارد. خوشبختی و بهره‌وری به هم پیوند خورده‌اند به طوری که اگر زندگی، شما را به زوال می‌اندازد، لازم است بازده بیشتری داشته باشید. اغلب اوقات مردم فکر می‌کنند که مشغله دلیل استرس آن‌ها است، در حالی که در واقع، همیشه این طور نیست و ممکن است برابری بین دو پاسخی مناسب و موثر باشد و در واقع، راه حلی است که شما به دنبال آن هستید.

در اینجا ۶ دلیل وجود دارد که نشان می‌دهد هر چه بهره‌وری بالاتری داشته باشید، شادتر خواهید بود.

یک فهرست برای کارهایتان درست کنید

دلایل زیادی وجود دارد که باعث می‌شود بهره‌وری بیشتر، روحیه شما را تقویت کند. زیرا هر چه بیشتر به موفقیت برسید، احساس بهتری نسبت به خود خواهید داشت. در چک کردن وظایف موجود در لیست کارهایتان، آزادی واقعی وجود دارد و این مسئله باعث می‌شود احساس کنید در زندگی خود در حال انجام کاری هستید که واقعا آن را انجام می‌دهید و در نظر داشته باشید که بزرگ یا کوچک بودن وظایف تعیین شده، مهم نیست و نکته اصلی اتمام کاری است که شما در نظر دارید انجام دهید. از نظر زیست‌شناختی، انجام دادن یک کار و خارج کردن آن از لیست کارهای روزمره، سیگنالی را مغز شما می‌فرستد تا مقدار مشخصی از دوپامین،

تقویت‌کننده طبیعی روحیه را در سیستم بدنی شما آزاد کند.

اهداف تعیین کنید

تعیین اهداف بلندمدت و تلاش برای رسیدن به آن‌ها می‌تواند به عزت نفس شما یک تقویت واقعی برساند و علاوه بر این، چیزی که منتظر آن هستید را به شما می‌دهد. وقتی هدف دارید، دلیلی برای صبح زود بیدار شدن از خواب دارید و هنگامی که بهانه‌ای برای تلاش دارید، احساس انرژی و آمادگی بیشتری برای مقابله با اتفاقاتی که در روز می‌افتد، خواهید داشت و این باعث می‌شود شما بیشتر احساس مرکزیت و آمادگی برای پاسخگویی به چالش‌های زندگی را داشته باشید.

وسایل اضافی را دور بریزید

بی‌نظمی و به هم ریختگی می‌تواند جلوی پیشرفت شما را بگیرد. یک خانه ساده آمریکایی ۳۰۰ هزار آیم را در خود نگه می‌دارد و ما به بسیاری از این آیم‌ها نیازی نداریم و با آن‌ها فقط خودمان را بیشتر عصبانی می‌کنیم. از تمیز کردن گرفته تا مرتب کردن و همچنین جابجا کردن آن وسایل در خانه یا محل کارتان می‌تواند باعث شود که احساس گیرافتادگی کنید و همین مسئله می‌تواند باعث افسردگی، خستگی و یا ناراحتی شما شود.

چرا یک خانه بی‌دفتر کار باعث ناراحتی شما خواهد شد؟

در ادامه می‌توانید متوجه نظر دانشمندان در مورد وسایل غیر ضروری در این محیط‌ها شوید.

وسایل اضافی، تاثیرات منفی زیر را در زندگی دارند:

سیستم عصبی شما را بیش از حد تحریک می‌کنند. باعث می‌شوند که تمام حواس شما بیش از حد کار کند. توجه شما را به چیزهایی که مهم نیستند، متمرکز می‌کنند. احساس گناه و خجالت ایجاد می‌کنند. ناامیدکننده هستند و آرامش را غیرممکن می‌کنند. ساماندهی فضای شما می‌تواند شفافیت ذهنی در شما ایجاد کند و شما را به سمت یک سبک زندگی پربرتر سوق دهد.

چیزها را دور بریزید چرا که با این کار می‌توانید این احساسات منفی را از بین ببرید.

ورزش کنید

با ورزش کردن متعادل‌تر خواهید بود. با ورزش انرژی بیشتری به شما می‌دهد. وقتی از این انرژی برای تحقق اهداف خود استفاده می‌کنید، احساس بهتری در زندگی خود خواهید داشت. با صرف هر روز فقط ۲۰ دقیقه وقت برای ورزش، می‌توانید بدنتان را تقویت، سموم بدنتان را دفع و سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید و علاوه بر این، ورزش هورمون‌های تقویت‌کننده روحیه را در بدن آزاد می‌کند. با این وجود، ورزش بدن شما تمام کاری نیست که می‌توانید برای بهبود روحیه خود انجام دهید و ذهن خود را نیز مشغول کنید. هنگامی که مشغول کار بروی یک پروژه هستید، وقت کمتری برای پرداختن به افکار و احساسات منفی دارید. مشغول بودن به شما کمک

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 استان هرمزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶) فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریخان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵-۷ eghtesadekesh@yahoo.com

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تاسقف 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

بیمه نامه حوادث خانواده



به آسایتنا لبخند برزید

سه شنبه ۵ اسفند ۱۳۹۹، ۱۱ رجب ۱۴۴۲، ۲۲ فوریه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۸۴ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

آنقدر که از دست دادن چیزی، ما را افسرده می کند، از داشتن همان چیز احساس خوشبختی نمی کنیم...

و این ذات آدمیزاد است!...

«ژان پل سارتر»

آموزش آشپزی

«یخ در بهشت»



کنید که زود سرد شود. ۳. ابتدا آب پرتقال را درون یک ظرف استیل بریزید و به مقدار لازم که شیرینی آن را می پسندید شکر اضافه کنید و کاملاً به هم بزنید تا شکر در آن حل شود. ۴. در آخر گلاب را اضافه کنید و ظرف را درون فریزر بگذارید تا وقتی که تیفه های یخ دور ظرف ظاهر شود. ۵. ظرف را بیرون آورده و کاملاً مواد را به هم بزنید و مجدد داخل فریزر بگذارید. ۶. چند بار این کار را انجام دهید تا به طور یکسان یخ در تمام ظرف پدیدار شود. ۷. سپس کاملاً مخلوط کنید و در ظرف طرز تهیه:

مواد لازم:

آب پرتقال تازه: ۲ لیوان

گلاب: ۲ قاشق غذاخوری

شکر: به میزان دلخواه

طرز تهیه:

۱. آب پرتقال و شکر را داخل ظرفی ریخته و هم بزنید تا شکر کاملاً حل شود.

۲. نکته بهتر است از ظرف استیل استفاده

عکس روز

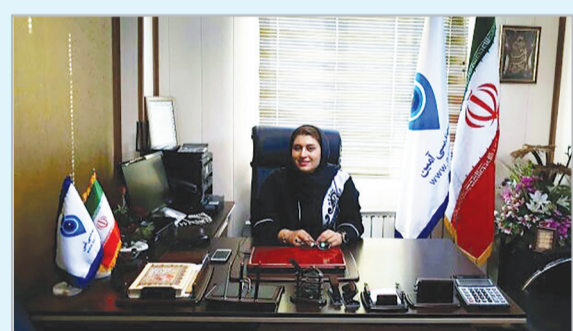


آلودگی زیست محیطی خلیج فارس با ورود فاضلاب - ساحل بوشهر

عکاس: افسانه جعفری

مهندس آرزو یزدیان مدیر مرکز خدمات فناوری اطلاعات و ارتباطات شرکت مهندسی آمین در گفتگویی بمناسبت روز مهندس:

هدف شرکت مهندسی آمین نقش آفرینی فعال در توسعه استاندارد کیش است



کیش این روز را به تمام مهندسين کشور خصوصاً مهندسين ساکن جزیره زیبای کیش تبریک می گوید. وی افزود: شرکت مهندسی آمین با مطالعه نیاز منطقه ای در جزیره زیبای کیش با چشم انداز جزیره هوشمند و تجربه گسترده و طولانی مدت است که با بهره گیری از دانش فنی، چرخه های اقتصادی کشور را با تمام مشکلات و موانع موجود به حرکت در آورده و ضامن بقاء و توسعه پایدار کشور می باشد. پنجم اسفند، زاد روز حکیم فرزانه و دانشمند عالیقدر ایران خواجه نصیرالدین طوسی به نام روز ملی مهندسان در جهت تجلیل از مهندسان به عنوان پیشگامان عرصه سازندگی و بازگو کننده رسالت این قشر فرهیخته در مسیر پیشرفت، توسعه و آبادانی این مرز و بوم نامگذاری گردیده است. وی گفت: قطعا مهندسان با قدرت جهان را می سازند و دنیا را رو به جلو حرکت می دهند.

مدیر مرکز خدمات فناوری اطلاعات و ارتباطات شرکت مهندسی آمین افزود: شرکت مهندسی آمین نیز به عنوان تنها مرکز جمعیت از تمامی خدمات فناوری اطلاعات، ارتباطات و دولت الکترونیک در جزیره زیبای کیش فعالیت می نماید.

مهندس یزدیان در پایان تاکید کرد: امید است آمین با نیروهای متخصص برای رسیدن به رشد سودآور و کمک به خدمات قابل ارائه موجود جهت رونق اقتصادی و پیشرفت جزیره هوشمند یزدیان در پایان تاکید کرد: امید است آمین با نیروهای متخصص برای رسیدن به رشد سودآور و کمک به خدمات قابل ارائه موجود جهت رونق اقتصادی و پیشرفت جزیره هوشمند یزدیان در پایان تاکید کرد: امید است آمین با نیروهای متخصص برای رسیدن به رشد سودآور و کمک به خدمات قابل ارائه موجود جهت رونق اقتصادی و پیشرفت جزیره هوشمند

کیش این روز را به تمام مهندسين کشور خصوصاً مهندسين ساکن جزیره زیبای کیش تبریک می گوید. وی افزود: شرکت مهندسی آمین با مطالعه نیاز منطقه ای در جزیره زیبای کیش با چشم انداز جزیره هوشمند و تجربه گسترده و طولانی مدت است که با بهره گیری از دانش فنی، چرخه های اقتصادی کشور را با تمام مشکلات و موانع موجود به حرکت در آورده و ضامن بقاء و توسعه پایدار کشور می باشد. پنجم اسفند، زاد روز حکیم فرزانه و دانشمند عالیقدر ایران خواجه نصیرالدین طوسی به نام روز ملی مهندسان در جهت تجلیل از مهندسان به عنوان پیشگامان عرصه سازندگی و بازگو کننده رسالت این قشر فرهیخته در مسیر پیشرفت، توسعه و آبادانی این مرز و بوم نامگذاری گردیده است. وی گفت: قطعا مهندسان با قدرت جهان را می سازند و دنیا را رو به جلو حرکت می دهند.

مدیر مرکز خدمات فناوری اطلاعات و ارتباطات شرکت مهندسی آمین افزود: شرکت مهندسی آمین نیز به عنوان تنها مرکز جمعیت از تمامی خدمات فناوری اطلاعات، ارتباطات و دولت الکترونیک در جزیره زیبای کیش فعالیت می نماید.

مهندس یزدیان در پایان تاکید کرد: امید است آمین با نیروهای متخصص برای رسیدن به رشد سودآور و کمک به خدمات قابل ارائه موجود جهت رونق اقتصادی و پیشرفت جزیره هوشمند یزدیان در پایان تاکید کرد: امید است آمین با نیروهای متخصص برای رسیدن به رشد سودآور و کمک به خدمات قابل ارائه موجود جهت رونق اقتصادی و پیشرفت جزیره هوشمند

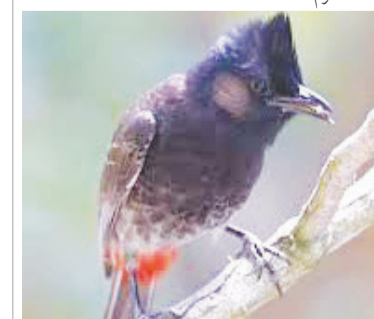


روش های ابراز علاقه به کودک

نکته به او یادآوری کنید. آنها را در آغوش بگیرید: کودک خود را پس از افتادن یا گذر از یک سختی در آغوش بگیرید تا مطمئن شود همیشه کسی در کنار او هست. به آنها درس سرگرم کننده بدهید: کودکان را وارد دنیای خود کنید. اگر برای آنها چیزی هست، از آنها بپرسید آیا می خواهند به شما کمک کنند و مطمئن شوید این کار برای آنها سرگرم کننده است. شما با کودکان می توانید یک هنر جدید یاد بگیرید.

پرندگان جزیره

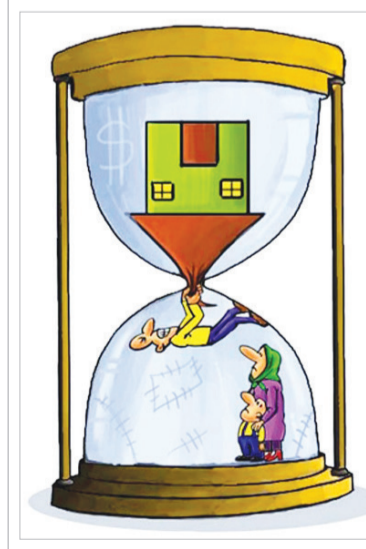
بلبل خرمای دمگاه سرخ: در شانزدهم اسفندماه سال ۱۳۸۵ تعداد ۱۲-۱۰ قطعه بلبل خرمای دمگاه سرخ در سواحل شمال شرق جزیره کیش توسط گروه کارشناسی دفتر امور حیات وحش و آبریان مشاهده شد. این پرند از راسته گنجشک سانان و خانواده بلبل خرمای است که در بوم تنگ و بازها، جنگلهای باز، دشتها، زمینهای کشاورزی و نواحی شهری پراکنش دارد. طول بدن آن تقریباً ۲۰ سانتی متر و وزن آن بین ۲۶-۲۵ گرم است.



شعر

تیری که زدی بر دلم از غمزه خطا رفت تا باز چه اندیشه کند رای صواب هر ناله و فریاد که دردم نشنیدی پیداست نگارا که بلند است جناب دور است سر آب از این بادیه هش دار تا غول بیابان نفریبد به سراپت تا در ره پیری به چه آیین روی ای دل باری به غلط صرف شد ایام شبابت ای قصر دل افروز که منزلگه انسی یارب مکناد آفت ایام خرابت حافظ نه غلامیست که از خواجه گریزد صلحی کن و باز آ که خرابم ز عنابت

کاریکاتور



اقتصاد کیش پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه