

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۲ - طلوع آفتاب: ۶:۱۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۴ - اذان مغرب: ۱۸:۱۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
۲۶ ▲ ۱۹ ▼	۲۷ ▲ ۱۳ ▼	۲۵ ▲ ۱۷ ▼	۲۴ ▲ ۱۵ ▼	۲۹ ▲ ۱۰ ▼	۲۱ ▲ ۷ ▼	۲۴ ▲ ۱۵ ▼	۲۴ ▲ ۱۸ ▼

سبک زندگی

پیشرفت شخصی؛ راه اصلی رسیدن به اهداف

تمرکز بر روی برنامه پیشرفت خود، ویژگی های درونی منحصر به فردتان را گسترش می دهد و باعث می شود که آرزوهایتان را نزدیک تر از قبل حس کنید. توانایی های بالقوه شما بی اندازه است و سرمایه گذاری در پیشرفت شخصی راهی برای استفاده بهینه از استعدادهای فراوان شماست که همه این ها فقط از طریق تعیین هدف مشخص امکان پذیر است.

جنبه های پیشرفت شخصی

جنبه های مختلفی از زمینه پیشرفت شخصی وجود دارد که در صورت پیشرفت صحیح، دستیابی به موفقیت را ممکن می سازد. تعدادی از این زمینه ها شامل تعیین هدف، برنامه ریزی و سازماندهی و تمرکز بر فعالیت های با ارزش شما است.

مثال هایی از پیشرفت شخصی:

تعیین هدف

تعیین هدف می تواند صبح زود انجام شود و شما فقط چند دقیقه از روز خود را برای آن صرف کنید. این می تواند به سادگی خرید یک دفترچه مارپیچ و نوشتن ده هدف خود در ابتدای هر روز باشد که این کار آن ها را در اعماق ذهن شما قرار دهد.

تمرکز روی بالارزش ترین فعالیت ها

تمرکز روی بالارزش ترین فعالیت ها به اندازه سایر رشته هایی که می توانید پیشرفت کنید به موفقیت شما کمک می کند. ارتقای فعالیت های بالارزش، تفاوت مهمی را در سرعت دستیابی به آن ها ایجاد می کند.

اهمیت رشد شخصی

بیشتر اوقات، شما به آن چیزی تبدیل می شوید که فکرش را می کنید چرا که اطلاعات، ایده ها، برداشت ها، یکجا جمع می شوند و در ذهن شما شکل می گیرند. از لحظه بیدار شدن تا لحظه بستن چشممان خود در پایان روز، هر آنچه را که تجربه می کنید یک عامل است و با این حال، بعضی از چیزها تأثیر بیشتری نسبت به موارد دیگر دارند.

اهداف پیشرفت شخصی

توسعه اهداف پیشرفت فردی برای کار می تواند تفاوت بین موفقیت و شکست را ایجاد کند. برخی از اهداف پیشرفت شخصی برای مثال های کاری شامل ساعت طلایی و رژیم غذایی ذهنی ۲۱ روزه است.

اهداف پیشرفت شخصی برای کار

قانون ساعت طلایی مسیر روز شما را هدایت می کند. شروع زود هنگام روز به همراه سرمایه گذاری روی اولین ساعت خود، تغییر بزرگی در احساس شما ایجاد می کند که در این میان، به مرور شروع به دیدن نتایج مثبت در روز خود خواهید کرد. شما به خودتان با دید مثبت تری نگاه خواهید کرد و در انجام کارها و همچنین کارهایتان پیشرفت خواهید داشت.

اهداف پیشرفت شخصی برای نمونه های کاری

رژیم ذهنی ۲۱ روزه به این معنی است که زود بیدار شوید و حداقل دو ساعت اول روز خود را روی خود سرمایه گذاری کنید. با این وقت اضافی، اهداف شخصی که می توانید برای رسیدن به آن ها در محل کار تلاش کنید را مشخص نمایید و این کار می تواند باعث بهبود بهره وری شما شود تا به شما کمک کند تبلیغ لازم را به دست آورید و یا سود بالایی کسب کنید. اهداف شما ممکن است شامل آموزش نیز باشد و برای کسب درآمد بیشتر باید بیشتر بیاموزید. سعی کنید هر روز قبل از رفتن به محل کار خود، هدفی را برای خواندن مطلبی آموزشی، انگیزشی یا الهام بخش تنظیم کنید.

بیمه نامه حوادث خانواده

با روزی 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 با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند برزید

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: ۴۴۴۲۴۶۶۹ - ۴۴۴۲۴۶۹۹ (۰۷۱) فکس: ۴۴۴۲۴۶۶۸ امور آگهی ها: ۲۸۴، ۴۴۴۲۰۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵۰۷ eghtesadekish@yahoo.com

شنبه ۹ اسفند ۱۳۹۹، ۱۵ رجب ۱۴۴۲، فوریه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۸۶ (۱۰۷۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

یقیناً خاک و کود لازم است تا گل سرخ بروید. اما گل سرخ نه خاک است و نه کود

«پونک»

آموزش آشپزی

”شکلات صبحانه در خانه“

مواد لازم:

پودر کاکائو: یک لیوان
شکر: یک لیوان
شیر کم چرب: یک لیتر
کره پاستوریزه: ۵۰ گرم

طرز تهیه:

۱. در یک ظرف بزرگ پودر کاکائو و شکر را مخلوط کنید تا کاملاً باهم یکدست شوند. اگر این ترکیب به خوبی یکدست نشود در فرآیند پخت گلوله می شوند.

۲. شیر را به این ترکیب اضافه کنید و کاملاً باهم مخلوط کنید و سپس روی حرارت ملایم قرار دهید و به خوبی هم می زنیم تا زمانی که به قبل از حالت جوشیدن برسد.

۳. شعله را کم می کنیم، سپس ترکیب را به قدری مخلوط می کنیم که شکلات کاملاً غلیظ شود. (این فرآیند ۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت طول می کشد)

۴. سپس کره را اضافه می کنیم و مخلوط می کنیم تا کره ذوب شود. سپس شکلات را دوباره هم می زنیم تا مجدداً ترکیب غلیظ خود را به دست آورد. حالا باید زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید تا شکلات خنک شود.



عکس روز

عکس: امیر حسین خورگویی

مسابقات تنیس جایزه بزرگ در هرمزگان



بازدید مدیر عامل شرکت عمران، آب و خدمات کیش از فعالیت مجموعه زمین های ورزش های ساحلی کیش

عکس ها: بهنام خرمدل

















پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش