

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

سبک زندگی

خودسازی؛ گامی محکم برای رسیدن به آرزوها

خودسازی، یکی از قدم‌هایی است که می‌تواند به افراد در راه رسیدن به آرزوها کمک کند. خودسازی یکی از مسائل مهم در زندگی و رشد شخصی هر فردی به منظور تحقق اهداف و دستیابی به آرزوهاست چرا که به عنوان گامی محکم می‌تواند مسیر درست را به فرد نشان دهد تا بتواند سریع تر و صحیح تر به مقصد مطلوب دست پیدا کند. اگرچه تشخیص تفاوت بین خودسازی و رشد فردی می‌تواند کمی مشکل باشد اما از این نظر که هر دو در دستیابی به اهداف شما و بهبود خود بسیار مؤثر هستند با یکدیگر شباهت دارند اما با این وجود نمی‌توان تفاوت‌های اساسی بین این دو را نادیده گرفت. **بیشتر بخوانید**

خودسازی در مقابل رشد شخصی
رشد شخصی عبارت است از پیشرفت کلی کار، سبک زندگی، نگرش و جامعه‌پذیری شما. این مربوط به روند تفکر شما و روشی است که شما در آن، برای تحول روزمره خود تلاش می‌کنید که در این میان، چالش‌های زیادی وجود دارد که باید در زندگی روزمره با آنها روبرو شوید. تعیین اهداف توسعه شخصی و ایجاد یک برنامه به شما کمک می‌کند تا از هر فرصتی که پیش روی شما قرار می‌گیرد، نهایت استفاده را کنید و از توانایی بالقوه خود بهره‌مند شوید.

خودسازی یک تحول درونی و این یک مطالعه خودشناسی است که می‌تواند شخصیت، وضعیت یا دانش فرد را با تلاش خود بهبود بخشد. از خود و زندگی شما است. خودسازی یک فرآیند مادام‌العمر است که به طور مداوم در جستجوی راه‌هایی برای به حداکثر

رساندن مهارت‌ها و کیفیت‌های خود است. ایجاد اهداف خودسازی مانند خود بیدار شدن، شروع برای مطالعه یک مجله، یا مطالعه هفتگی یک کتاب می‌تواند شما را از خواب دیدن اهداف خود تا رسیدن به اهداف خود دور کند. در اینجا چند ایده وجود دارد که به شما کمک می‌کند در سفر خودسازی خود شروع کنید. کشف کنید که چگونه اعتماد به نفس لازم برای برداشتن هر اقدامی که لازم است را انجام دهید تا مورد تحسین، احترام و درخواست بیشتر همه و هر کسی که شما را می‌شناسد، باشید. این برنامه به شما می‌آموزد که چگونه شناخت بیشتری کسب کرده و مسئولیت بیشتری را قبول کنید. و با این کار، تقریباً مانند جادو، شما قدرتمندتر و متقاعدکننده‌تر خواهید شد.

قدرت ارتباط موثر
این برنامه‌ها به شما کمک می‌کنند تا موقعیت خود را برای فردا تعیین کنید و شما بر اعتماد به نفس مسلط خواهید شد. بنابراین، هر زمانی که در محل قرار می‌گیرید، چه در جلسه، روی صحنه یا به سادگی در اطراف کولر آبی، احساس راحتی می‌کنید و پس از اتمام این دوره، دستیابی به خواسته خود را بیش از هر زمان دیگری پیدا خواهید کرد.

سمینارهای خودسازی
شرکت در سمینارها روشی مؤثر برای یادگیری نحوه فروش بیشتر، سریع تر و آسان تر از گذشته است. سمینارها تکنیک‌های اثبات شده‌ای را ارائه می‌دهند که هر شخص می‌تواند در هر زمینه زندگی و شغلی از آنها استفاده کند و از این طریق می‌توانید راه‌های ایجاد انگیزه و موفقیت نامحدود را در زمینه

آموزش آشپزی

“میرزا قاسمی”



می‌کنیم. ۲. حال نوبت به گوجه‌ها می‌رسد. گوجه فرنگی‌ها را در آب جوش ریخته و پوست آنها را می‌گیریم و سپس خرد می‌کنیم. ۳. سیر را کوبیده و داخل روغن داغ که از قبل در تابه و روی اجاق آماده شده است می‌ریزیم تا کمی سیرها سرخ شود. ۴. سپس بادمجان‌ها و گوجه‌های آماده شده را به همان تابه اضافه کرده و سرخ می‌کنیم. این کار را تا زمانی که آب آنها کشیده شده و کمی روغن بیافتد ادامه می‌دهیم. ۵. حال کمی نمک و فلفل به آن اضافه می‌کنیم و مایه را در یک طرف تابه قرار می‌دهیم و در طرف دیگر خالی تابه تخم مرغ‌ها را شکسته

مواد لازم:
بادمجان: ۵ عدد متوسط
گوجه فرنگی تازه: ۲ عدد
سیر: یک بوته
تخم مرغ: ۳ عدد
روغن و فلفل و نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:
۱. در ابتدا بادمجان‌ها را کباب می‌کنیم سپس پوست آنها را کنده و سرهای بادمجان‌ها را جدا می‌کنیم. پس از آن بادمجان‌ها را ساطوری



هجوم خطرناک مردم به بازار بزرگ تهران برای خریدهای نوروزی



عکس‌ها: جعفر همافر

احداث پیاده راه محور ساحلی کرانه کیش



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه