

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۹ - اذان مغرب: ۱۸:۱۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۴	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۸
▼ ۲۰	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۱۳	▼ ۱۹	▼ ۲۲

سبک زندگی

## چگونه اراده خود را برای رسیدن به اهداف قوی نگه داریم؟

رسیدن به موفقیت نیازمند تلاش و کار فراوان است، اما قوی نگه داشتن اراده در مسیر دستیابی به اهداف، یکی از ضروری ترین موارد و شرایط است و با توجه به این که موفقیت مستلزم انجام کار سخت است؛ بنابراین اگر می خواهید به اهداف خود برسید باید سخت تلاش کنید چرا که هیچ فردی بدون انگیزه و اراده قوی و تحت فشار قرار دادن خود نمی تواند به این مهم دست پیدا کند و البته برخی از افراد به مرور زمان، انگیزه خود را از دست می دهند و می خواهند بیاموزند که چگونه اراده را بهبود ببخشند تا بتوانند به موفقیت دست پیدا کنند.

**تمرکز کردن روی نکات مثبت**

این یک واقعیت است که افراد برای رسیدن به هدفی که برایشان مهم نیست انگیزه های ندارند. بنابراین، در ابتدای هر تلاشی فهرستی از تمامی راه های تاثیر گذار به منظور تحقق اهداف خود را تهیه کنید. اگر به تازگی وارد حیطه کاری خود شده اید، به این فکر کنید که چگونه محل کار و یا شرکت شما باعث صرفه جویی در وقت و هزینه مشتریان می شود. اگر به دنبال بهبود سلامتی خود هستید، فکر کنید که چگونه می توانید زندگی طولانی تری داشته باشید و از زندگی خود لذت بیشتری ببرید و وظیفه تامین

و گذرانیدن وقت خود با خانواده تان را به شکل بهتری انجام دهید. نوشتن برای این منظور می تواند بسیار مفید و کمک کننده باشد چرا که به دلیل تاثیرهای مثبتی که دارد می تواند از دو طریق باعث ایجاد انگیزه و تمرکز مثبت و بهبود خلق و خوی شما شود. فهرست کردن و ذکر نکات مثبت تمام موفقیت را به شما نشان می دهد و اگر تصور مهمی در سار جراحی تعیین آن ها دارید، کافی است اهداف خود را نادیده بگیرید و با این حال، وقتی به طور خاص به این موضوع بپردازید و در نظر بگیرید که چگونه تلاش های تان زندگی شما و دیگران را بهبود می بخشد، درک درستی از ارزشمند بودن آن ها پیدا می کنید. بنابراین، هم به خاطر خودتان و هم به خاطر عزیزانتان، خود را در مسیر موفقیت نگه خواهید داشت.

**تعیین و سازمان بندی کردن اهداف**

مهم نیست که شما در مورد اهداف خود تا چه اندازه احساس مثبت می کنید، اما این را بدانید که ممکن است شروع به کار دشوار باشد. بنابراین، هر زمانی که احساس کردید در اهداف زیادی غرق شده اید، فهرستی از تمام موارد مختلفی که می خواهید به آن ها دست پیدا کنید را تهیه کنید که در این میان، این احتمال وجود دارد

که بسیاری از اهداف شما با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی داشته باشند و دستیابی به آن شما را در رسیدن به هدف دیگر نزدیک کند. از اینرو، می توانید این دو را در یک هدف واحد ترکیب کنید که این موضوع باعث می شود تعداد کل چیزهایی که برای دستیابی به آن تلاش می کنید کمتر به نظر برسند و در نهایت نیز دلبسته کمتری داشته باشید.

**اهداف خود را بر اساس اهمیت رتبه بندی کنید**

هنگامی که فهرست اهداف خود را به طور کامل مشخص کردید، هر هدف را بر اساس اهمیت رتبه بندی کنید چرا که این موضوع به شما اجازه می دهد تا بدانید چه مواردی را در اولویت قرار دهید و کدام یک را برای زمان بعد نگه دارید. بنابراین، شما برای انجام دادن همزمان چند کار تحت فشار نیستید. پس از اولویت بندی، به اهدافی که نزدیک به پایین قرار دارند، نگاهی بیندازید و به از بین بردن برخی از این اهداف توجه کنید، به ویژه اگر آن ها به اندازه اهداف دیگر تاثیر مهمی نداشته باشند و از این طریق، می توانید تا حد ممکن، وقت و انرژی خود را معطوف به دستیابی به مهم ترین اهداف کرده و به آن ها فکر کنید. لازم نیست که فهرست اولیه قطعی باشد و شما می توانید همیشه برگردید و با گذشت زمان آن را تغییر دهید. داشتن

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 با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند برزید

سه شنبه ۱۹ اسفند ۱۳۹۹، ۲۵ رجب ۱۴۴۲، ۹۰۱۴۴۲، ۲۰۲۱، شماره ۳۶۹۵ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته  
میلیاردها انسان در جهان متولد شده اند؛ اما هیچ یک اثر انگشت مشابه نداشته اند. اثر انگشت تو، امضای خداوند است که اتفاقی به دنیا نیامده ای و دعوت شده ای تو منحصر به فردی مشابه یا بدل نداری تو اصل هستی و تکرار نشدنی وقتی انتخاب شده بودن و منحصر به فرد بودن را یادآوری کنی؛ دیگر خودت را با هیچکس مقایسه نمی کنی و احساس حقارت یا برتری که حاصل مقایسه کردن است از وجودت محو می شود. «حسین الهی قمشه ای»

آموزش آشپزی

## «رنگینک خرما خانگی»

**مواد لازم:**  
خرما: نصف پیمانه  
آرد سفید: ۱ پیمانه  
آرد نخودچی: یک چهارم پیمانه  
پودر قند: ۳ قغ  
کره: ۱۵۰ گرم  
پودر هل و پودر دارچین: از هر کدام نصف قغ  
گردوی خرد شده: نصف پیمانه  
پودر پسته و پودر نارگیل: از هر کدام ۱ قغ

ابتدا آرد سفید و آرد نخودچی را داخل تابه ای بریزید و روی حرارت بگذارید و مدام هم بزنید تا بوی خامی آن ها گرفته شود. در مرحله بعد کره را به آرد اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا جایی که کره آب شده و یک مایه قهوه ای روشن درست شود. در این مرحله شعله گاز را خاموش کرده و اجازه دهید تا مواد از حرارت بیفتند. بعد از اینکه مواد از حرارت افتاد و کمی خنک شدند پودر شکر را اضافه کرده و مخلوط کنید. سپس پودر دارچین، هل، پسته و نارگیل را بریزید و خوب هم بزنید تا مواد یکدست شود. در مرحله بعد هسته خرماها را جدا کرده و کمی له کنید سپس با گردوی خرد شده مخلوط نمایید. حالا نیمی از مخلوط آرد و کره را داخل قالب مورد



عکس: لیلیا سادات عقیلی / استقبال از بهار در پایان یک سال کروناپی

## اصلاح هندسی و بهسازی بلوار طوس و میدان آرین کیش



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه