

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۶ - اذان مغرب: ۱۷:۴۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۱۹	▲ ۲۳	▲ ۱۹
▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۸	▼ ۱۷	▼ ۱۷	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۳



سه شنبه ۲۸ دی ۱۴۰۰، ۱۵ جمادی الثانی ۱۴۴۳، ۱۸ زانویه ۲۰۲۲، شماره ۳۸۹۷ (۱۲۸۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

در پشت هیچ در بسته ای ننشینید تا روزی باز شود.
راه کار دیگری جستجو کنید و اگر نیافتید همان در را بشکنید.
آرد بزرگ

آموزش آشپزی

یک کدو حلوائی با سس دارچینی

بعد پوره کنید و پوره را کنار بگذارید تا سرد شود بعد تخم مرغ ها را با شکر هفت دقیقه هم بزنید. سپس ماست پرچرب بدون آب شیرین اضافه و هم بزنید سپس روغن مایع و پوره کدو حلوائی و کمی پودر هل اضافه کنید و هم بزنید بعد آرد را با بکینگ پودر سه بار الک کنید و به مواد در سه مرحله اضافه کنید و به اندازه ای که گلوله آرد دانه باشد با همزن دستی یا لیسک هم بزنید. یک قاشق آرد بادو قاشق روغن مایع مخلوط کنید با فرچه قالب را چرب کنید مایه کیک داخل قالب بریزید داخل فر گرم شده با ۱۸۰ درجه ۴۰ دقیقه بگذارید. **سس کاراملی دارچینی:** برای سس کاراملی دارچینی سه قاشق شکر روی مواد لازم:

- تخم مرغ
- شکر
- ماست پرچرب
- روغن مایع
- پودر هل
- آرد
- بکینگ پودر
- طرز تهیه:

ابتدا کدو حلوائی را خرد کنید بعد با پوست کن پوست بگیرد داخل تابه بگذارید کمی شکر بپاشید و ۳/۱ استکان آب بریزید در آن را بگذارید با حرارت کم بپزید

عکس روز

تخلیه روستاهای استان هرمزگان

سبک زندگی

چند نکته برای تقویت قدرت اراده

به اهداف بزرگ خوش رسیده اند. در صورتی که اشخاص بلند پرواز، دوست دارند در قدم اول، به نقطه ی نهایی برسند. بنابراین بلند پروازی، افت اراده به حساب می آید پس برای تقویت اراده و رسیدن به هر هدفی، از قدم های کوچک و راحت آغاز کنید. در صورتی که در مسیر موفقیت اراده خویش را حفظ کنید، طولی نمی کشد که به هدف بزرگ خویش می رسید.

مدیتیشن و تمرین های تنفسی انجام دهید
مدیتیشن بخش هایی از مغز را که مسوول اراده اند، تقویت می کند. مدیتیشن این قسمت های مغز را بزرگتر می کند و سبب رابطه بهتر این بخش ها با بخش هایی می شود که در کنترل تصمیمات شخص نقش دارند. حتی روزانه ده دقیقه مدیتیشن هم بعد از دو ماه بطور محسوس سبب رشد قشر جلوی مغز می شود. در واقع با مدیتیشن میتونید فیزیولوژی اراده تان را تغییر دهید.

خودتان را دست نگه دارید
متأسفانه اکثر افراد هنگامی که کاری را جدید آغاز می کنند معمولاً در خصوص خودشان بد یا منفی صحبت می کنند که سبب کاهش انگیزه و قدرت اراده آن ها می شود.
به عنوان مثال در خصوص رژیم گرفتن یا بدنسازی کردن این امر صادق است زیرا شما حس می کنید هیچ پیشرفتی صورت نگرفته و فکر می کنید شما در این زمینه افتضاح هستید. این کار را با خودتان نکنید. در آینه به خودتان نگاه کنید و بلند به خودتان بگویید که شما میتونید این کار را انجام دهید و به خودتان یاد آوری کنید که دار بد تمام سعی خویش را برای رسیدن به موفقیت انجام می دهید. این کار میتونه یک تقویت کننده بسیار تأثیر گذار بر روی قدرت اراده شما باشد.

تصمیم بگیرید که با اراده بمانید
یک تصمیم قدرتمند و خاص باید طوری انجام شود که در هر چیزی مصمم تر شوید. این تصمیم جهت گیری شما را معلوم می کند. این به شما نشان می دهد که چطور حتی هنگامی که با چالش هایی در مسیر خود روبرو می شوید، به جلو حرکت کنید.
این تصمیم بسیار محکم است و به شما در زمان های سختی انگیزه می دهد و شما را در دوران راحتی تان متمرکز نگه می دارد. به این ترتیب، آنچه که میخواهید را پیدا کنید و رویش تصمیم بگیرید و به تصمیم خویش پایبند باشید، مهم نیست که چه اتفاقی می افتد.

استفاده از تصور ذهنی
تصور ذهنی، به وسیله تمام ورزشکاران در سراسر جهان استفاده می شود، و یکی دیگر از ترندهای قدرت اراده به حساب می آید. طبق تحقیقات دانشگاه هاروارد، افرادی که دست به عملی خوب می زنند و یا افرادی که به انجام عملی خوب فکر می کنند، در انجام کارهای استقامت جسمی موفق تر هستند.
برعکس این وضعیت هم وجود دارد، افرادی که خود را در حال انجام کاری بد تصور می کنند، تحمل کمتری از کسانی دارند که خود را در حال انجام کاری خوب تصور می کنند. در این باره پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که ذهن بدن را تحریک می کند.

معلم بودن هدف
هدف های طولانی مدت خویش را معلوم کنید: از خود سوال کنید: می خواهم چه نوع زندگی داشته باشم؟ دوست دارید زندگی شما در ده سال آینده چطور باشد؟ زندگی خانوادگی، اجتماعی، هدف های شغلی و علاقه مندی های خود را مورد توجه قرار دهید. چنانچه اهداف جزئی را در نظر بگیرید، نمی دانید که کار را از کجا آغاز کنید، بنابراین هیچ وقت نمی توانید

بازدید وزیر امور اقتصاد و دارایی از بندر لنگه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه