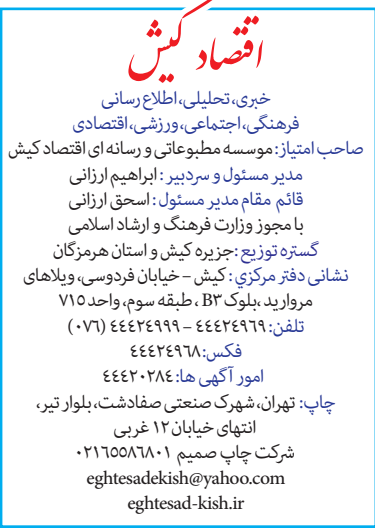




اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۶ - طلوع آفتاب: ۵:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۰

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۴۰	▲ ۳۶	▲ ۴۲	▲ ۳۹	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۴
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۰	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۱

سبک زندگی

راه‌های افزایش شادی و رضایت از زندگی

به بررسی عواملی که منجر به شادی و رضایت از زندگی می‌شود، پرداخته‌ایم. شادی و رضایت از زندگی یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که به روانشناسان و روان‌شناسان زندگی انسان تأثیر می‌گذارد. در این مطلب به راهکارهایی خواهیم پرداخت که می‌توانند شادی و احساس رضایت در زندگی روزمره را تقویت کنند. شادی و رضایت از زندگی یک مفهوم اساسی هستند که به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارند.

تعریف شادی و رضایت از زندگی:

شادی به‌عنوان یک احساس مثبت و خوشایند تعریف می‌شود که معمولاً به‌دلیل تجربه‌ای خوب، موفقیت‌ها و روابط مثبت با دیگران به‌وجود می‌آید. رضایت از زندگی به‌معنای ارزیابی کلی فرد از کیفیت زندگی خود است و معمولاً به‌عنوان یک احساس پایدارتر نسبت به شادی در نظر گرفته می‌شود.

عوامل مؤثر بر شادی و رضایت از زندگی:

روابط اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل شادی و رضایت از زندگی، روابط مثبت با خانواده و دوستان است.

سلامت جسمی

سلامت جسمی نقش مهمی در ایجاد احساس شادی و رضایت دارد. افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند و از رژیم غذایی متعادل پیروی می‌کنند، معمولاً احساس بهتری از زندگی دارند.

اهداف و معنا

داشتن اهداف واضح و معنا در زندگی می‌تواند به افراد کمک کند تا احساس رضایت بیشتری داشته باشند.

تکنیک‌های مدیریت استرس

یادگیری روش‌های مؤثر برای مدیریت استرس و چالش‌های زندگی می‌تواند به افزایش شادی و رضایت از زندگی کمک کند.

مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی

شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و داوطلبانه می‌تواند احساس رضایت و شادی را افزایش دهد. این نوع فعالیت‌ها به افراد کمک می‌کند تا به جامعه خود خدمت کنند و ارتباطات جدیدی برقرار کنند.

تأثیرات شادی و رضایت از زندگی

شادی و رضایت از زندگی تأثیرات مثبت زیادی بر روی افراد و جامعه دارند:

سلامت روانی

افزایش شادی می‌تواند به کاهش اضطراب و افسردگی کمک کند و احساس خوشبینی را تقویت کند.

کارایی و بهره‌وری

افراد شاد معمولاً کارایی بیشتری دارند و به‌طور مؤثرتری به‌عنوان همکاران خود درسی می‌کنند.

روابط بهتر

شادی و رضایت از زندگی به بهبود روابط میان فردی کمک می‌کند و ارتباطات را تقویت می‌کند.

آموزش اسپیری

ساندویچ مرغ با سیب زمینی کبابی

مواد اولیه:

سینه مرغ: ۲ عدد
 سیب زمینی تازه و کوچک: ۷۰۰ گرم
 پیاز قرمز کوچک: ۱ عدد
 پنیر موزارلا: ۴ ورقه
 سس مایونز: ۳ قاشق چایخوری
 شاهی تازه: به میزان کافی
 نان همبرگر: ۴ عدد
 برگ های جعفری تازه: به میزان کافی
 نمک و فلفل آسیاب کافی: به میزان کافی
 روغن زیتون: ۳ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ابتدا فرا را روشن کنید تا گرم شود. پیاز و سیب زمینی را پوست گرفته و به شکل حلقه ای برش بزنید. داخل سینی فرا را چرب کنید و سیب زمینی ها و پیاز ها را داخل آن بچینید. با روغن روی سیب زمینی و پیاز ها را چرب کنید. روی سیب زمینی و پیاز ها کمی نمک و فلفل بپاشید. سینی فرا را به مدت نیم ساعت داخل فرا با دمای ۲۰۰ درجه سانتی گراد قرار دهید. در این مرحله سینه مرغ و نان که تکه کرده و استخوان و پوست آن را بردارید و کمی نمک بپاشید. نان و تکه های مرغ را درون فرا بپزید و روغن بریزید. حرارت فرا را دهم تا روغن داغ شود. مرغ ها را داخل روغن ریخته و کمی نمک و فلفل بزنید و اجازه دهید دو طرف مرغ ها سرخ شده و بپزد.

پس از سرخ شدن مرغ ها روی هر کدام یک ورق پنیر قرار داده و در تابه را ببندید تا پنیر آب شود. سیب زمینی

آگهی فقدان سند مالکیت

سند مالکیت ششدانگ یکدستگاه آپارتمان مسکونی واقع در جزیره کیش تحت پلاک ۵۱۴۶ فرعی مجزی شده از پلاک ۴۸۷۷ فرعی از ۵۶۲۱ اصلی کیش واقع در شهرک صدف فاز یک قطعه C۱ - ۲۸/۴ (کیش ویلا) طبقه اول واحد ۲۶ بدوا به نام دولت جمهوری اسلامی ایران با نمایندگی سازمان منطقه آزاد کیش ثبت و صادر گردید سپس ششدانگ برابر سند قطعی ۲۵۷ مورخ ۱۳۸۳/۷/۱۴ دفترخانه ۳۸ کیش به نام محمدرضا ضابطیان انتقال قطعی یافته و سپس برابر سندانتقال ۲۸۸ مورخ ۱۳۸۳/۱۱/۱۵ دفترخانه ۳۸ کیش بنام سعید آقا محمدی انتقال یافته و سپس برابر سند انتقال ۲۹۱۷ مورخ ۱۳۸۴/۸/۰۵ دفترخانه ۳۸ کیش بنام احمد شریفی انتقال یافته و نهایتاً برابر سند انتقال ۱۶۰۰ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۰ دفترخانه ۱۰۱ کیش بنام لیدا حسن آبادی انتقال یافت و برابر مستند ۱۶۰۳۳ و ۱۶۰۳۲ مورخ ۱۳۹۷/۱۰/۲۶ دفترخانه ۱۰۱ کیش با مبلغ ۲/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال و ۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در رهن بانک ملت شعبه مرکز تجاری کیش قرار گرفت و برابر مستند ۱۷۱۱۹ مورخ ۱۳۹۸/۳/۲۱ دفترخانه ۱۰۱ کیش به مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در رهن بانک ملت شعبه مرکز تجاری کیش قرار گرفت و برابر مستند ۴۴۳۸۵ و ۴۴۳۸۶ مورخ ۱۴۰۰/۱۲/۱۷ دفترخانه ۳۸ کیش به مبلغ ۱/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در رهن بانک ملت شعبه مرکز تجاری کیش قرار گرفت. اینک نامبرده برابر درخواست وارده به شماره ۸/۵۴۹ مورخ ۱۴۰۴/۳/۲ منضم به دو برگ استشهادیه اظهار داشته سند مالکیت خود به شماره ۸۱۵۲۳/الف ۷۷ بدلیل جابجائی مفقود گردیده است لذا بااستناد ماده ۱۲۰ قانون اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر شخص مدعی معامله یا وجود اصل سند مالکیت و یا سند معامله پلاک مرقوم نزد خود می باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را کتبا به همراه اصل سند مالکیت و یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید و در صورت عدم اعتراض ، عدم ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله در ظرف مدت مقرر قانونی اداره ثبت اقدام به صدور الفتنای سند مالکیت خواهد نمود.

محمد اسلامی موحد
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کیش

آگهی فقدان سند مالکیت

سند مالکیت ششدانگ یک واحد خدماتی واقع در جزیره کیش تحت پلاک ۱۳۸۵۸ فرعی مجزی شده از پلاک ۵۲۳۳ فرعی از ۵۶۲۱ اصلی کیش واقع در شهک صدف فاز دو قطعه سی دو - چهار جنب فاز خدماتی مروارید واحد پنجاهم بدوا به نام مهدی تکارو ثبت و صادر گردید سپس ششدانگ برابر سند قطعی ۸۶۴۶ مورخ ۱۳۹۱/۱۱/۳۰ دفترخانه ۵۹ کیش به نام محمود زارعی انتقال قطعی یافته و سپس برابر سند انتقال ۹۱۰۴ مورخ ۱۳۹۲/۰۲/۲۲ دفترخانه ۵۹ کیش بنام فریبا پامی انتقال یافته و سپس برابر سند انتقال ۱۱۶۶۱ مورخ ۱۳۹۳/۰۴/۱۰ دفترخانه ۵۹ کیش بنام شرکت یوموبوس کیش (سهامی خاص) انتقال یافته و نهایتاً برابر سند انتقال ۳۹۷۰۲ مورخ ۱۳۹۳/۰۸/۱۱ دفترخانه ۲۰ کیش بنام میثم ناصری انتقال یافت و برابر مستند شماره ۲۰۳۲۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۸/۲۶ دفترخانه ۰۱ کیش به مبلغ ۱۵/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال به مدت ۶۰ ماه در رهن بانک ملت قرار گرفت. اینک نامبرده برار درخواست وارده به شماره ۸/۵۵۹ مورخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۴ منضم به دو برگ استشهادیه اظهار داشته سند مالکیت خود به شماره ۱۷/۷۸۶۸۱ ج۰۲ بدلیل جابجائی مفقود گردیده است لذا با استناد به ماده ۱۲۰ قانون اصلاحی آئین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی می شود تا هر شخص مدعی معامله با وجود اصل سند مالکیت و یا سند معامله پلاک مرقوم نزد خود می باشد ظرف مدت ده روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض خود را کتبا به همراه اصل سند مالکیت و یا سند معامله به این اداره تسلیم نماید و در صورت عدم اعتراض یا عدم ارائه اصل سند مالکیت و یا سند معامله در ظرف مدت مقرر قانونی اداره ثبت اقدام به صدور المثنای سند مالکیت خواهد نمود.

محمد اسلامی موحد
مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کیش

روزنامه **اقتصاد** پر تیراژترین و با سابقه گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی