

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۰۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۶	۳۸	۳۴	۳۷	۳۹	۴۳	۳۷	۳۴
۲۸	۳۰	۳۰	۲۹	۲۷	۲۴	۲۸	۳۱

آبمیدانید

در این مقاله کوتاه، راه هایی به شما یاد می دهیم که بتوانید کتاب بیشتری بخوانید و از بقیه جلوتر و پیشروتر باشید.

۸ راه برای اینکه بیشتر کتاب بخوانیم

طبق آمار رسمی، میزان سرنه مطالعه در ایران سالانه، ۷۶ دقیقه است. آن ها در نظر گرفتن روزنامه و کتاب های ادعیه و غیره را ششاید یکی از دلایلی که کم کتاب می خوانیم این است که راه درست را بلد نیستیم. کتاب خواندن خوب است چون نه فقط در دوران کودکی که در تمام زندگی می تواند تخیل ما را بر انگیزد، ما را در هر واحد به دنیاهای دیگری رهسپار کند و ذهنمان را به چالش های دلپذیری بکشد. در این راهنمای کوتاه راه هایی به شما یاد می دهیم که بتوانید کتاب بیشتری بخوانید و از بقیه جلوتر و پیشروتر باشید.

کلید اول: همیشه کتابی همراه داشته باشید

مسی گویند برای اینکه عادت خوب بسازید، باید شرایط پیرامون خودتان را هم تغییر دهید. به همراه داشتن یک کتاب، احتمال مطالعه شما را افزایش خواهد داد. مطمئن شوید همیشه و هر جا کتابی در دسترس شما باشد. اینجوری، آسان تر می توانید هر جا و هر وقت در مترو، اتوبوس یا در اتاق انتظار مطب پزشک، دقایقی اضافی برای خواندن مست و پا کنید. همیشه عادت های کوچک می تواند با یک اثر مرکب بزرگ، پیامدهای خوشبختی برای شما داشته باشد. شاید گویید حساسی سر تان شلوغ است. اهمیتی ندارد! فقط سعی کنید در طول روز چند دقیقه بیشتر برای مطالعه وقت فراهم کنید، حتی اگر شده در دستشویی! شاید گویید کتاب برای شما مبار می شود. بسیار خب! ازومی ندارد کتابی چند صفحه ای یا خود برید. می توانید کتابی را در گوشی خودتانو کنید. از سر گرفتن مطالعه یک کتاب می تواند از سزدن به خبر خوان شبکه های اجتماعی بسیار سودمند باشد.

کلید دوم: عادت منظم، زمان بندی خوب!

با زمان بندی منظم و اختصاص وقت به مطالعه در هر صبح یا شب کتاب خواندن را به بخشی از روال و عادت روزانه خود بدل کنید. درست مثل سر زدن به گوشی موبایل که وقت و بی وقت به سراش می روید. تنظیم برنامه روزانه به زودی مطالعه را به یک عادت بسیار خوشبختی بدل می کند. وقت شما برای مطالعه کم است؟ خب تندخوانی را یاد بگیرید! مقالات زیادی برای یادگیری این مهارت در اینترنت موجود است.

کلید سوم: زمان غوغای جهان فارغ شوید!

بدون تردید، کمتر ایزازی مثل کتاب هست که ما را از

با این ۸ کلید، کتاب های بیشتری بخوانید



این همه دغدغه و تنش دور کند و در دنیایی دلپذیر غوطه ور سازد. هر گاه ناراحت هستید و بی حوصله و خسته از رنج های دنیا، به کتاب پناه بگیرید و در دنیاهای زیبای خیالی غرق شوید. کتاب های خیال انگیز، رمان عاشقانه، کتاب های معمایی و البته هر نوع کتابی که فکر می کنید حالتان را بهتر می کند. با این کار ناخودآگاه با استفاده دانش و یادگیری بیشتر، دارید مهارت اعتماد به نفس خودتان را هم بهبود می بخشید.

کلید چهارم: فهرست خواندنی ها را از قبل آماده کنید

ماجراهای شروک هولمز؟ تاریخ تمدن؟ همیشه فهرستی از کتاب هایی که می خواهید بخوانید در ذهن داشته باشید آن را جایی بنویسید. وقتی به پایان زمانی می رسید، اجازه ندهید که جست و جو برای کتاب بعدی شما را از برنامه تان عقب بیندازد و از دور مطالعه خارج کند و عادت خواندن را بر هم زند.

شما باید منبعی مطمئن داشته باشید که به آن رجوع کنید تا همیشه فهرست خواندنی هایتان تازه باشد و همواره برای خرید کتاب بعدی هیجان زده داشته باشید. شاید این لیست از کتاب هایی که امتحان پس داده باشند، بد نباشد.

کلید پنجم: نسیم خاوید بخوانید؟ کتاب صوتی گوش کنید!

با شنیدن کتاب های صوتی هم زمان می توانید به کارهای دیگر هم رسیدگی کنید. شاید به جای این همه موسیقی گوش دادن، لایه لای آن، کتاب صوتی هم بگنجانید، بد نباشد. شما می توانید هر جا و هر وقت به

اقتصاد کیش

خری، 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: ۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶
eGhtesadekKish@yahoo.com

قابل توجه کیشوندان محترم

بولینگ مریم بارعایت
ضوابط شورای سلامت همه روزه
از ساعت ۱۰ صبح یکسره باز است



یکشنبه ۱ تیر ۱۳۹۹، ۲۹ شوال ۱۴۴۱، ۲۱ ژوئن ۲۰۲۰، شماره ۸۹۷ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: CARANGIDAE

نام محلی: گیش مخطط خالدار



پشت آبی، شکم نقره ای سفید، به ندرت با تعدادی لکه های طلایی بیشتر در بخش بالای باله سینه ای، خطهای تیره رنگ در دو پهلو، بخش سینه ای بی پولک بطور عقبی پشتی تا آنسوی قاعده باله لنگی ادامه دارد، اشعه نرم باله پشتی ۲۵ - ۳۳ عدد و اشعه نرم باله مخرجی ۲۱ - ۲۷ عدد میباشد. طول ماهی ۶۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

پیتزا با نان باگت



پیتزا را خرید کنید و با کمی روغن در تابه ای تفت دهید. در حین تفت مقداری زرد چوبه به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید تا عطر زرد چوبه به مشام برسد. بعد گوشت چرخ کرده را به پیتزا داده شده اضافه کنید و تفت دهید. مقداری نمک و فلفل هم به گوشت اضافه کنید. در انتهای تفت دادن گوشت، گوجه های برش خورده را هم به همراه سوسیس های خرد شده به آن اضافه کنید. و به مدت یک دقیقه دیگر تفت دهید. باگت ها را از وسط به شکل دراز برش دهید. سپس داخل آنها سس کباب بمالید و کمی از پنیر را روی لایه سس بریزید. بعد روی پنیر مواد مخلوط گوشت آماده شده را بپخش کنید. بعد باقیمانده پنیر را روی نان ها بریزید. قارچ ها و

زیتون ها را که نازک از قد برش برنید و روی پنیرها بچینید. نان ها را داخل فر از قبل گرم شده قرار دهید. و بعد از اینکه پنیرش آب شد از فر بیرون بیاورید تا خشک نشود.

عکس روز



مجلس و رعایت فاصله اجتماعی!

جوان آشپزخانه

javanfoodkish@



سرویس در سراسر جزیره



- کلم پلو شیرازی
- لوییا پلو با مرغ
- سبزی پلو با ماهی
- چلو خورش قورمه سبزی
- چلو خورش قیمه بادمجان
- چلو جوجه کباب
- چلو کباب کوبیده
- چلو کباب کوبیده مرغ
- زرشک پلو با مرغ
- چلو ماهی
- چلو کباب برگ ممتاز
- چلو کباب سلطانی
- چلو کباب بختیاری
- چلو کباب وزیر
- چلو کباب تبریزی
- چلو کباب تکینی
- چلو کباب لقمه زعفرانی
- چلو اکبر جوجه
- چلو جوجه ترش

- غذاهای مخصوص با برنج ایرانی
- غذای پرسنلی
- انواع چلو کباب ها
- انواع خوراک ها

کیش، شهرک صدف، بازارچه ۲۰۰ واحدی، غرفه ۱۳، آشپزخانه جوان
تلفن: ۰۷۶-۴۴۴۲۲۷۹-۴۴۴۲۲۷۹
همراه: ۰۹۰۲۲۲۷۷۷۰۵، ۰۹۰۲۲۲۷۷۷۰۳

۱۰ رفتار و جمله که زندگی کودکان را تغییر می دهد

چیز های کوچک را در زندگی تقدیر کنید: حتی چیزهای کوچک هم برای کودکان لذت بخش است مثل پرواز یک پروانه در جنگل و به کودکانان تعلیم دهید چه چیزی برای جوانی مهم است که آن را برای ادامه زندگی به خاطر داشته باشند، آنها نباید از مسائل اشتباه تبعیت کنند

احساس شادی همیشه نیست: بسیاری از مردم از زندگی گشتن خوشحال هستند و فکر می کنند لیاقت بهتر از آن را ندارند و اگر روختان واقعا احساس خوشحالی ندارید می توانید بهتر باشید. احساس خوشحالی در زندگی نیازمند زمان طولانی است به کودکانان بیاورید در زندگی دنبال چیزی بروند که دوست دارند و هرگز تسلیم نشوند تا احساس خوشحالی و تکامل در زندگی پیدا کنند.

مهربانی بهترین هدیه است: مهربانی هزینه ای ندارد و بهترین هدیه است که به کسی می دهید. به کودکانان تعلیم دهید همه چیز را دوست داشته باشند و چیزی را رد نکنند و به سادگی زندگی کنند. با مهربانی رفتار کنید حتی اگر با آنها موافق نیستین: به کودکانان تعلیم دهید که حتی اگر با برخی افراد

زندگی کودکان بخشی از مهم ترین های زندگی والدین است، والدینی که خود با آموختن رازهای خوب و یاروش هایی احتمالا بد خود زندگی و آینده فرزندان را می سازند پس در این مورد بیشتر باید دانست. در این جهان مدرن، والدین نسبت به قبل درگیری های بیشتری دارند. مشکلات مالی، سستی های کار، مسئولیت های سنگین و فاکتورهای دیگر که مانع بزرگی برای بزرگ کردن بچه ها هستند. بسیاری از والدین سعی می کنند خودشان را با فرزندان بزرگ کنند و واقع والدین هم با گذشت زمان تغییر می کنند اما ارزش ها باید برای فرزندان همانطور باقی بماند. تصور کنید چقدر جهان می تواند یادگیری کودکان را فرودتی، صوری، خوش بینی، مهربانی، دلسوزی و بخشش تغییر کرده باشد. مهم نیست چقدر زمان برای کودک می گذارید مهم این است که ارزشها را به آنها بفهمانید که آنها فردی خوشحال و سالم در جامعه باشند. در ادامه از جمله های که زندگی کودک را تغییر می دهد، مطلع می شوید.

کودک و نوجوان

کاریکاتور



چهل قاعده عشق
قاعده چهارم: صفات خدا را می توانی در هر ذره کائنات بیابی. چون او نه در مسجد و کلیسا و دیر و صومعه، بلکه هر آن همه جا هست. همانطور که کسی نیست که او را دیده و زنده مانده باشد، کسی هم نیست که او را دیده و مرده باشد. هر که او را بیاید تا ابد نزدش می ماند.
«شمس تبریزی»

فال حافظ
امید هست که منشور عشق بازی من از آن کمانچه ابرو رسد به طغرای سرم ز دست بشد چشم از انتظار بسوخت در آرزوی سر و چشم مجلس آرای مگذر است دل آتش به خرقه خواهم زد بیا ببین که کرامی کند تماشایی که می رویم به داغ بلند بالایی زمام دل به کسی داده ام من درویش که نیستش به کس از تاج و تخت پروایی در آن مقام که خوبان ز غمزه تیغ زند عجب مدار سری افتاده در پای مرا که از رخ او ماه در شبستان است کجا بود به فروغ ستاره پروایی فراق و وصل چه باشد رضای دوست طلب که حیف باشد از او غیر او تمنایی در ز شوق برآورد ماهیان به نثار اگر سقیفه حافظ رسد به دریایی

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا

