

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۳ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۵	۳۷	۳۴	۳۵	۳۹	۴۱	۳۶	۳۳
۲۸	۳۰	۳۰	۲۹	۲۷	۲۳	۲۹	۲۱

سبک زندگی

برای موفقیت در کار و زندگی این ۸ رفتار را حذف کنید

خواستگی اصلی تان موفقیت در زندگی و کار است، غافل از آن که به واسطه داشتن برخی از افکار و رفتار موفق شدن شما مدام به تاخیر خواهد افتاد و از شما دور خواهد شد.

از بین بردن هشت صفت و رفتار شمارا موفق تر می سازد

بسیاری از مردم فکر می کنند که بهترین راه های موفقیت کسب مهارت ها و عادت هاست ولی کدام یک؟ بهترین راه دوری از چیزهایی است که شما را از هدفان دور می کند، به جایی اضافه کردن چیزهایی به زندگی فاکتورهای منفی را از زندگی خود حذف کنید. تسلیم شدن در برابر خیلی از آن ها آسان است اما برخی دیگر احتیاج به زمان دارد. در ادامه با رفتارهایی که باید از زندگی خود حذف کنید تا به موفقیت برسید آشنا خواهید شد.

عناوین اصلی که رفتارهای شما را تحت تاثیر قرار می دهند:

بهبانه های بی منطق: افراد موفق خانواده، دوستان و رئیس و همکار خود را سرزنش نمی کنند و خود را مسئول زندگی شان می دانند و زندگی خود را توسعه می دهند.

حذف کمال گرایی برای رسیدن به موفقیت:

کمال گرایی باعث هدر رفتن زمان می شود و به جای نراحتی در مورد اشتباهات و یا نقص های فیزیکی که آذیتان می کند سعی کنید به گام های کوچک که باعث پیشرفتتان می شود فکر کنید، هیچ کس کامل نیست و همه می تواند برای سایرین تصمیم بگیرند.

حذف ترس برای رسیدن به موفقیت: بسیاری از مردم بدون آگاهی خود را کوچک می کنند. آن ها در طول مذاکره ساکت هستند و از ریسک کردن اجتناب می کنند. این ترس افراد را از موفقیت باز می دارد.

کنترل کردن همه چیز: شما نمی توانید همه چیز را کنترل کنید و سعی بر انجام اینکار بی فایده است و کمکی



کودک و نوجوان

روش انگیزه دادن به کودک در هر سنی که هست

انگیزه دادن به کودک توسط والدین باعث می شود آنها بهتر و آسان تر به اهداف خود برسند اما باید روش صحیح ایجاد انگیزه در کودکان را بدانید.

۱۳ پیشنهاد سازنده برای انگیزه دادن به کودکان

به عنوان والدین یک کودک، شما بزرگترین هوادار و تشویق کننده فرزند خود هستید. آن ها کارهایی را انجام می دهند تا شما را وادار به تشویق کنند. این وظیفه شماست که به فرزند خود در زندگی انگیزه دهید و در صورت نیاز به او کمک کنید. به همین منظور روش هایی ذکر شده است تا با بکارگیری آن ها به کودک خود انگیزه دهید:

مشخص کردن اهداف

از کودک خود بخواهید تا اهداف کوتاه و بلند مدت خود را بنویسد. از قابل دستیابی بودن آن ها مطمئن شوید و او را به تلاش وادار کنید.

دستاوردها را جشن بگیرید

هنگامی که فرزندتان اهدافش را به ثمر رساند به او بگویید که به داشتن چنین فرزندانی افتخار می کنید، سعی کنید نقطه عطف موفقیت او را جشن بگیرید. در

بعضی موارد که کودک سخت کوشی کرده است به او پاداش دهید.

همه چیز را رقابتی کنید

کودک را به رقابتی سالم تشویق کنید، با توجه به نکات مثبت و قدرت او رقابتی ایجاد کنید و هرگز نکات منفی و ضعف او را بیان نکنید.

آن ها را تشویق کنید

به فرزندتان اعتماد کنید، به آن ها بگویید که چقدر عالی هستند و هر گونه شک و تردید را از خود دور کنید.

علاقه مندی ایجاد کنید

علاقه مندی های فرزند خود را بشناسید و در مورد آن ها سبب او صحبت کنید یا به آن ها گوش دهید. این امر سبب می شود تا کودک متوجه اهمیت خودش نسبت به شما شود و آزادانه در مورد علاقهش با شما صحبت کند. او باید ارزش خود را بداند. به او تمرین کردن را بیاموزید زیرا تمرین بخش مهم و ضروری برای دستیابی به آن است. به او توضیح دهید تا مطمئن شود که پس از تمرین به موفقیت دست خواهد یافت.

شور و شوق ایجاد کنید

فرزندتان خود را تشویق کنید تا به آن چه علاقه مند هستند برسند. ممکن است در طی این مسیر تلاش های زیادی لازم باشد، با شور و شوق کودک خود را حمایت کنید تا ذهنیتی رشد در آن ها ایجاد شود.

مثبت بمانید

چشم انداز مثبت و خوش بینانه ای را برای فرزند خود حفظ کنید. اگر آن ها ترس یا شکی در چشمشان شما مشاهده کنند مطمئناً اعتماد به نفس خود را از دست می دهند. رویکرد مثبت شما باعث می شود دیدگاه آن ها نسبت به یک وضعیت روشن شود. هنگامی که کودک گرفتار مشکلی شد او از انتقاد نکند بلکه به آن ها کمک کنید.

فشار همسالان

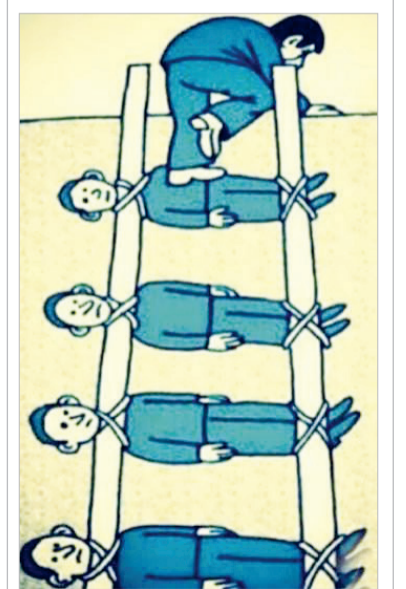
گاهی اوقات فشار همسالان و هم کلاس ها چیز بدی نیست زیرا این امر می تواند کودک را وادار به انجام بهترین کار در مدرسه یا ورزش کند. فرزندتان می خواهد در کنار دوستان خود باشد با این حال باید مراقب باشید تا استرس زیادی به آن ها حاکم نشود.

ایجاد یک برنامه

برای رسیدن به اهداف کودک نیاز به یک برنامه است. به فرزندتان خود کمک کنید تا یک استراتژی برای



کاریکاتور



چهل قاعده عشق

قاعده ششم: اکثر درگیری ها، پیش داوری ها و دشمنی های این دنیا از زبان منشأ می گیرد. تو خودت باش و به کلمه ها زیاد بها نده. در دیار عشق زبان حکم نمی راند. عاشق بی زبان است.

«شمس تبریزی»

فال حافظ

بلبل ز شاخ سرو به گلبنگ پهلوی می خواند دوش درس مقامات معنوی یعنی بیا که آتش موسی نمود گل تا از درخت نکته توحید بشنوی مرغان باغ قافیه ستچند و بذله گوی تا خواهی می خورد به غزل های پهلوی جمشید جز حکایت جام از جهان نبرد ز نهار دل میند بر اسباب دنیوی این قصه عجب شنو از بخت واژگون ما را بکشت یار به انفاس عیسوی خوش وقت بوریا و گدایی و خواب امن کاین عیش نیست در خور اورنگ خسروی چشمت به غمزه خانه مردم خراب کرد مخموریت مباد که خوش مست می روی دهقان سالخورده چه خوش گفت با پسر کای نور چشم من به جز از کشته ندروی ساقی مگر وظیفه حافظ زیاده داد کاشفته گشت طره دستار مولوی

کل اعضای خانواده تان را با روزی هزار تومان بیمه کنید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف
۰۷۶۴۴۳۵۳۶۷۰ - ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید

بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

بیمه نامه حوادث خانواده



به آسایش لبخند بزنید

سه شنبه ۳ تیر ۱۳۹۹ ذی القعدة ۱۴۴۱، ۲۳ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۸۹۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: CARANGIDAE

نام محلی: گیش بال افشان، کشف سال سال، گیش پوزه دراز



پشت سبز آبی، شکم نقره ای سفید، سرپوش آبیشتن دارای لکه های سیاه، باله ها رنگ پریده، بخش گردنی سینه ای بی پولک بطور عقبی شکمی تا آتسوی قاعده باله لنکی ادامه دارد، اشعه نرم باله پشتی تا ۱۸ عدد، اشعه نرم باله مخرجی ۱۵ تا ۱۷ عدد میباشد. طول ماهی ۸۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

سالاد پاستا با گوجه و مارچوبه



مواد لازم:

۴ حبه سیر (ریز خرد شود)
۲۵۰ گرم مارچوبه تازه (خرد شود)
۲ عدد گوجه فرنگی (خرد شود)
۲ عدد خیار (با پوست خرد شود)
۲۰۰ گرم اسفناج (خلالی خرد شود)
مقداری نمک

نصف یک بسته پاستای فرمی
۱ ق س روغن زیتون
۱ دسته کوچک تره فرنگی (خرد شود)

مواد لازم برای سس:

۲ ق س روغن زیتون بودار
۳ ق س سرکه بالزامیک
۳ ق س مغز تخمه آفتابگردان
سالاد پاستا

طرز تهیه:

برای درست کردن این سالاد خوشمزه ابتدا پاستا را در آب جوش بریزید و طبق دستور پخت روی بسته آن را بپزید و بگذارید خشک شود و تابه ای را روی حرارت بگذارید و سیر و تره فرنگی را با مقداری روغن زیتون تفت دهید، مارچوبه را به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود. در این فاصله، گوجه فرنگی، خیار و اسفناج را خرد کنید و در یک ظرف بریزید، پاستا را به ظرف اضافه کنید و زیر تابه را خاموش کنید و محتوی آن را به ظرف پاستا و

عکس روز



فصل گیلاس

جوان آشپزخانه

javanfoodkish@



سرورس در سراسر جزیره



غذاهای مخصوص با برنج ایرانی

- غذای پرسنلی
- انواع چلو کباب ها
- انواع خوراک ها

کیش، شهرک صدف، بازارچه ۲۰۰ واحدی، غرفه ۳، آشپزخانه جوان
تلفن: ۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۷۹ - ۰۷۶ - ۴۴۴۴۸۶۷
همراه: ۰۹۰۲۲۲۷۷۰۳ - ۰۹۰۲۲۲۷۷۰۵

- کلم پلو شیرازی
- لوبیا 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 نگینی
- چلو کباب لقمه زعفرانی
- چلو اکبر جوجه
- چلو جوجه ترش

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا

