

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱:۰۹ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۵	۳۷	۳۵	۳۷	۴۰	۴۱	۳۷	۳۴
۲۹	۳۱	۳۲	۳۰	۲۸	۲۲	۳۰	۳۱

سبک زندگی

## راه محکم مقابله با ترس از شکست

ترس از شکست یکی از اصلی ترین موانع موفقیت شما در کار و زندگی است پس برای پیشرفت و موفقیت با این روش های موثر ترس خود غلبه کنید. ترس از شکست امری رایج در بین بسیاری از مردم در سراسر جهان است و فارغ از سن و سال افراد دارای تأثیرات مثبت و منفی مختلفی است و یکی از تأثیرات مثبت ترس از شکست این است که شما را وادار به ایجاد آمادگی در خود می کند و همچنین به شما این امکان را می دهد که قبل از گرفتن هر تصمیمی به خوبی در مورد آن فکر کنید و عقاقلانه ترین تصمیم را بگیرید. یکی از قابل توجه ترین تأثیرات منفی ترس از شکست این است که شما را از انجام بسیاری از کارها باز می دارد و جلوی آزادی و شجاعت شما را برای ریسک کردن برای رسیدن به موفقیت می گیرد. همه افراد دنیا حتی موفق ترین و ثروتمند ترین آن ها نیز زمانی دچار ترس از عدم موفقیت شده اند.

## در ادامه به نکاتی موثر برای مقابله با ترس از عدم موفقیت خواهیم پرداخت:

**مثبت فکری کنید**  
یکی از موارد اساسی برای مقابله با ترس از شکست، مثبت اندیشی است و از این طریق قادر خواهید بود تا اعتماد به نفس خود را افزایش دهید و افکار منفی تان را به افکار مثبت تبدیل کنید. تفکر مثبت، یک رویکرد روانشناختی و عاطفی است که به مردم در سراسر جهان کمک می کند تا نیمه مثبت هر چیزی را بنگرند و به دنبال دریافت نتیجه مثبت باشند. برای غلبه بر ترس خود، باید در انجام فعالیت های روزانه تان مثبت اندیش باشید.

**از پرداختن به افکار منفی خودداری کنید**  
تفکرات منفی باعث افزایش ترس از شکست در افراد می شوند و بنابراین باید برای جلوگیری از شکست خود، بر افکار منفی تان غلبه کنید و به یاد داشته باشید که افکار منفی نه تنها نمی توانند برای شما نتایج مثبتی به ارمغان بیاورند، بلکه باعث از بین رفتن آینده و حتی زمان حال شما نیز می شوند. در مقابل افکار مثبت باعث بهبود عملکرد شما، آمادگی برای ریسک کردن، ایمان به توانایی های خود و افزایش سلامتی و بهبود عملکرد شما می شوند.

**علت ترس خود را شناسایی کنید**  
با شناسایی علت ترس خود، می توانید ترس تان را از بین ببرید. لاابالای زیادی برای ترس از شکست وجود دارد

کودک و نوجوان

## رفتارهای غلط و مخرب والدین با کودکان

برخی از والدین با داشتن تجربه به بالا در تربیت کودکان باز هم رفتارهای غلط و مخربی انجام می دهند که موجب ایجاد مشکلات و آسیب هایی در زندگی فرزندان می شوند. برخی از والدین در زمینه مراقبت از فرزندان، رفتارهای اشتباهی را انجام می دهند. این رفتارهای اشتباهی در آینده کودک تأثیرات نامطلوبی دارد و زمینه ساز مشکلات رفتاری مانند عدم اعتماد به نفس، از بین رفتن حس استقلال و... در بزرگسالی می شوند. اگر نمی دانید کدام رفتار تان صحیح و کدام رفتار شما اشتباه است، این مطلب را مطالعه کنید

**تهدید کردن و رشوه دادن به کودک**  
بسیاری از ما کودکانی را دیده ایم که همیشه در حال تق و زدن و گریه کردن هستند، در این مواقع والدین رفتارهایی مانند رشوه دادن به فرزند، تهدید کردن او، عصبانیت و... از خود نشان می دهند که هیچ کدام از این رفتارها برای آرام نمودن کودک نتیجه ای ندارد.

**تهیه غذای جداگانه برای کودک**  
برخی از مادران برای کودک خود غذای جداگانه ای می پزند و به او از غذای خانواده نمی دهند، این کودکان معمولاً نسبت به کودکانی که در کنار خانواده و از غذای آنها تغذیه می کنند، بی اشتها ترند و ممکن است در آینده این کودک دوست نداشته باشد از غذای خانواده بخورد و غذای دیگری را از مادر درخواست نماید. مادرانی که غذای جداگانه ای برای کودک خود تهیه می کنند بیشتر مواقع حجم غذای بیشتری از حد نیاز فرزندشان به او می دهند.

کاریکاتور



## چهل قاعده عشق

**قاعده نهم: صبر کردن به معنای ماندن و انتظار کشیدن نیست.** به معنای آینده نگر بودن است. صبر چیست؟ به تیغ نگرستن و گل را پیش چشم مجسم کردن است، به شب نگرستن و روز را در خیال دیدن است. عاشقان خدا صبر را همچون شهد شیرین به کام می کشند و هضم می کنند. می دانند زمان لازم است تا هلال ماه به بدر کامل بدل شود.

«شمس تبریزی»

## 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  
بمجاوز 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 فرعی  
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 ۸ تیر ۱۳۹۹، ۶ ذی القعدة ۱۴۴۱، ۲۸ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۹۰۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: CARANGIDAE

نام محلی: گیش ریز، گیش باله سیاه، برک



پشت ماهی خاکستری سبز، شکم نقره ای سفید، باله ها خاکستری یا شفاف، اشعه تیز باله پشتی خیلی پررنگ و معمولاً سیاه، بافت چرب بخش جلوی نصف چشم باز را نمی پوشاند و اشعه آخر و ماقبل آخر باله پشتی و مخرجی از لحاظ درازا تقریباً مساوی است. طول ماهی در حدود ۳۵ سانتیمتر

آموزش آشپزی

## سوپ بزرک



مخلوط بودر بزرک و آرد را داخل آن تفت دهید و بعد داخل آن یک لیتر آب بریزید تا بجوشد. بعد از به جوش آمدن آب، حرارت را کم کنید تا سوپ جا بیفتد. سوپ آماده شده را داخل ظرف مورد نظر تان بکشید و روی آن مقداری کره یا روغن بریزید و اگر دوست داشتید از شیره انگور هم می توانید استفاده کنید و داخل سوپ بریزید. **نکات تکمیلی:** سوپ بزرک جزو غذای محلی - آذربایجانی میباشد. زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدوداً ۱۵ دقیقه و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۳۰ دقیقه میباشد.

عکس روز



بازگشت مرغ های آبی به آغوش دریاچه ارومیه

ASANBAR FAHHER elevator

# شرکت فاخر آسانبر کیش

طراحی، فروش و نصب انواع آسانسور تعمیر و نگهداری

۳۰٪ تخفیف سرویس و نگهداری آسانسور ویژه هتل ها و بازارها و مجتمع های مسکونی

«با مجوز رسمی از سازمان منطقه آزاد کیش»

۰۹۳۴۷۶۸۰۹۱۴

ASANBAR FAHHER elevator

# کیش نوش

تولید آب معدنی طبیعی با دستگاه R.O (اسمز معکوس) استریل به وسیله ازن بدون اضافه نمودن مواد شیمیایی و با گالن پر کن تمام اتوماتیک با مرحله استریل دارای پروانه بهره برداری و بهداشت تایید شده سیستم توسط WHO

شرکت تولیدی و پخش آب معدنی

جزیره کیش - منطقه صنعتی درخت سبز - خیابان سوم - شماره ۸ - تلفن کارخانه: ۴۴۲۷۳۴۲۲ - ۴۴۲۷۳۴۲۱ - فکس: ۴۴۲۷۳۴۲۰

ASANBAR FAHHER elevator

# لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا