

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۳۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۷ - اذان مغرب: ۱۹:۲۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	جاسک
▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۳۵	▲ ۳۷	▲ ۴۰	▲ ۴۰	▲ ۳۴
▼ ۳۰	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۳	▼ ۲۴	▼ ۳۰

روانشناسی

افراد کم اراده این نکات را نادیده نگیرند

اگر شما هم جزو افراد کم اراده هستید این نکات را فراموش نکنید. این نکات می تواند اهمتایی زیادی به شما کند. چندی پیش مطلبی را در خصوص غلبه بر تنبلی منتشر کردیم که در آن به طور ویژه در خصوص تنبلی بر اراده صحبت شده بود، حال آن که ضعف در اراده به عنوان یکی از عوامل ایجاد تنبلی در افراد قابل بحث است. وقتی ما در توصیف خصوصیات شخصی می شویم یا می گویم فلائی کم اراده است، به دی ناموفق و غالباً ناراحت تجسم می شود که توانایی انجام هیچ کاری را به صورت کامل و به تنهایی ندارد. اگر این رفتارها برای شما آشفتاد و حتی تجربه آن را دارید، نگران نباشید چرا که شما تنها نیستید. در حقیقت افراد زیادی هستند که با این مشکل دست و پنجه نرم می کنند. اما این بدان معنی نیست که کم اراده یک مشخصه ذاتی است بلکه انتخاب شماست. شما به خودتان و توانایی هایتان پاسخگو هستید و برای شما شده است آن است که در مواجهه با کارها بیگویی «من نمی توانم» اما واقعیت این است که شما می توانید هر کاری را که اطرافیانتان انجام می دهند، انجام دهید و شاید حتی در به انجام رساندن امور از آن ها موفق تر باشید. تنها لازم است که بخواهید. شما هم می توانید عادات غذایی سالم کسب کنید، تمرین های ورزشی منظم انجام دهید، پروژهای نفس گیر کاری را به پایان رسانید و به اهداف خود دست یابید. بنا به تعریف انجمن روانشناسی آمریکا، «اراده» توانایی مقاومت در برابر وسوسه های کوتاه مدت برای بدست آوردن اهداف بلند مدت است. برای یک زندگی شاد و موفق شما به اراده نیاز دارید و اگر فکر می کنید به اندازه کافی در این زمینه قوی نیستید، این چند راهنمایی ممکن است برای شما مفید باشد.

روانشناسی

افراد کم اراده این نکات را نادیده نگیرند

نهایت زندگی طولانی تری خواهید داشت. خوردن یک صبحانه مناسب در ابتدای روز به شما کمک می کند تا انرژی لازم را برای فعالیت های روزمره کسب کنید، وزن خود را کنترل کنید و در برابر مشکلاتی که در طول روز با آن مواجه می شوید آمادگی و عاقلانه تر رفتار کنید. نکته جالب این است که زمانی که به واسطه عادات غذایی سالم اندام شما متناسب شده، اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنید و نوع حضور شما در جامعه و محیط کاری پررنگ تر خواهد شد و موفق تر خواهید بود. هم چنین شما به میان وعده و شام مناسب و سالم و میزان کافی آب در طول روز احتیاج دارید که پاسخگویی نیازهای بدن شما باشد.

فعال باشید

برای داشتن جسمی سالم و ورزیده علاوه بر رعایت رژیم های غذایی سالم و داشتن ذهنی مثبت اندیش باید فعالیت کنید. عادات قدیمی لم دادن جلوی تلویزیون و یا ساعت ها با لب تاپ و ابزارهای اجتماعی سرگرم بودن را ترک کنید. نیازی نیست برای انجام فعالیت های جسمی خود را معید باشگاه های ورزشی و یا قوانین خاصی کنید، یک پیاده روی ساده، تمیز و مرتب کردن خانه، بازی با بچه ها و یارفت و آمد از پله به جای آسانسور می تواند تاثیر گذار باشد.

ان شکر حسادت و دشمنی خلاص شوید

افراد کم اراده و اعتماد به نفس کافی ندارند تمایل به حسادت و دشمنی با دیگران دارند. حسادت می تواند زندگی موفق ترین افراد را هم به تباهی بکشد و شما را از مولد بودن و شادی های معمول زندگی محروم کند و خود سر آغاز بیماری های روحی از جمله اضطراب و افسردگی و به تبع آن بیماری های جسمی باشد. اگر از بند اسارت حسادت و دشمنی رها نشوید و حواس تان را متمرکز زندگی خودتان کنید کم کم اراده و اعتماد به نفس بیشتری خواهید یافت.

خود را با دیگران مقایسه نکنید

خود و دوستان و اطرافیان شما کم اراده بیشتری برای انجام کار مشخص دارند بدان معنی نیست که از شما بهتر و قوی تر هستند. اعتماد داشته باشید که ممکن است توانایی و اراده شما حتی بیشتر از آن ها باشد و فقط شما نیاز به زمان و مسیری دارید که توانایی شما کشف شود. الگوبرداری و تکرار یکسری از عادات افراد موفق و پاراده می تواند برای شما بسیار کارآمد باشد، اما به یاد داشته باشید این بدان معنا نیست که زندگی شخصی خود را مختل کنید و با الگوبرداری کورکورانه در زندگی فرد دیگری کنید. خودتان باشید و از آن مهم تر خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان

کودک و نوجوان

راهکارهایی که به راه افتادن کودک کمک می کند

والدین همیشه ذوق فراوانی برای مشاهده راه رفتن کودکشان دارند و هوش زیادی را برای این کار امتحان می کنند اما در این گزارش راهکارهایی استاندارد معرفی می کنیم. والدین همواره شوق دیدن اولین قدم زدن فرزندشان را دارند، اما نباید در این باره عجله کرد زیرا کودک بر اساس یک دوره زمان بندی مشخص شروع به راه رفتن می کند و پیش از آن باید مهارت های دیگری را بیاموزد.

کودک در ۱۴ ماهگی پس از فراگیری نشستن، چهار دست و پا رفتن و ایستادن، شروع به قدم برداشتن به تنهایی و بدون کمک والدین می کند. برای راه رفتن کودک لازم است تا عضلات زیادی در ابتدا به خوبی تقویت شده باشند تا آمادگی لازم را به کودک در این زمینه بدهند، اما زمانی که کودک به سن راه رفتن لازم رسیده، وقت آن است که والدین وارد عمل شوند.

از واکر و رورونک استفاده نشود

در وهله اول شاید بهترین و سریع ترین راه حلی که به ذهن شما برای کمک به کودک برای راه رفتن می رسد، تهیه واکر و رورونک باشد، هر چند که ممکن است استفاده از این وسیله به راه افتادن هر چه سریع تر کودک کمک کند، اما عوارضی طولانی مدت و تا حدی جبران ناپذیر را به همراه دارد؛ زیرا استفاده از این وسایل سبب می شود تا کودک شما در لحاظ رشد صحیح و شکل گیری عضلات فوقانی باهایش

کاریکاتور



فال حافظ

در نماز خم ایروی تو با یاد آمد
حالتی رفت که محراب به فریاد آمد
از من اکنون طمع صبر و دل و هوش مدار
کان تحمل که تو دیدی همه بر یاد آمد
باده صافی شد و مرغان چمن مست شدند
موسم عاشقی و کار به بنیاد آمد
بوی بهبود ز اوضاع جهان می شوم
شادی آورد گل و باد صبا شاد آمد
ای عروس هنر از بخت شکایت منما
حجله حسن بیاری که داماد آمد
دلفریان نباتی همه ز یور بستند
دلبر ماست که با حسن خداداد آمد
زیر بارند در خندان که تعلق دارند
ای خوشا سرو که از بار غم آزاد آمد
مطرب از گفته حافظ غزلی نغز بخوان
تا بگویم که ز عهد طرم یاد آمد

پرندگان جزیره

بوجانگاکاستری:
۲۹ تا ۳۰ سانتی متر طول دارد و نر و ماده شبیه هم هستند چشم ها قرمز یاها و منقار سیاه است. تارک و سطح پشتی یکدست و آبی تیره و چانه، گلو و گوشه هایش سیاه است. پایین سینه و سطح شکمی اندکی کمرنگتر است. دارای دم بلند و دو شاخه تیره رنگ است.



اقتصاد کیش رادر صفحه EGHITESADKISH دنبال کنید

مجلس وزیر آموزش و پرورش را فراخواند

برای توضیح درباره بازگشایی مدارس؛

اقتصاد کیش - عضو کمیسیون آموزش در مجلس شورای اسلامی از دعوت وزیر آموزش و پرورش به کمیسیون متبوعش در روز سه شنبه برای توضیح درباره بازگشایی مدارس خبر داد.
محمد مهدی زاهدی با اشاره به نحوه بازگشایی مدارس اظهار داشت: تصاویر و پیام های دریافتی از جانب خانواده ها و معلمان بیانگر این است که آموزش و پرورش برنامه ریزی منسجمی برای رعایت پروتکل های سختگیرانه در رابطه با بازگشایی مدارس نداشته است.
عضو کمیسیون آموزش مجلس شورای اسلامی افزود: وزیر آموزش و پرورش در کمیسیون آموزش عنوان کرده بود، اصل بر آموزش غیرحضوری دانش آموزان

دوشنبه ۱۷ شهریور ۱۳۹۹، ۱۸ محرم ۱۴۴۱، ۷ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۶۶ (۹۵۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

وقتی غمگین هستید، دنیا شما را به مسخره می گیرد.
وقتی خوشحالید، دنیا به شما لبخند می زند
اما وقتی دیگران را خوشحال می کنید، دنیا به شما تعظیم می کند

«چارلی چاپلین»

آموزش آشپزی

دسر شیر عسل

شیر عسل یک نوع دسر ساده و خوش طعم و مناسب برای مهمانی ها تان می باشد
آماده سازی: ۲۰ دقیقه
مواد لازم:
شیر عسلی: ۴۰۰ گرم
شیر داغ: ۲ پیمانه
آب سرد: ۵/۱ پیمانه
پودر ژلاتین سر صاف: ۳-۴ قاشق غذا خوری
خامه: ۱۰۰ گرم

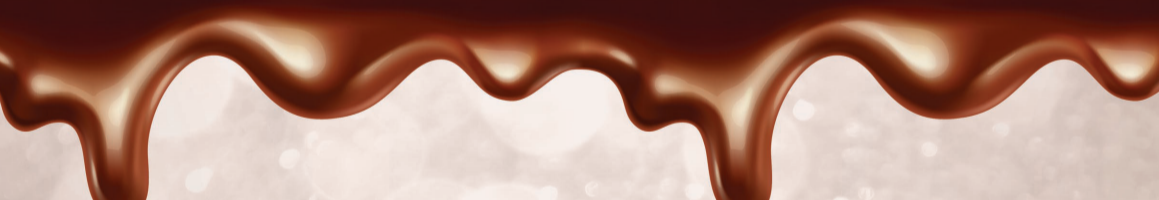
شیر عسلی را با شیر داغ هم بزنید، بعد یک و نیم پیمانه آب سرد را با سه یا چهار قاشق غذاخوری سر صاف پودر ژلاتین قاطی کنید روی بخار کتری گذاشته تا شفاف و روان شود حالا صد گرم خامه صبحانه را در ظرفی ریخته و قاشق قاشق از مواد شیر عسل بریزید داخلش و با چنگال هم بزنید چون اگر مستقیماً با مواد قاطی کنید گلوله می شود، یک دست نمی شود، ژلاتین آب شده را هم همین طور چند قاشق از مواد شیر عسل داخل آن بریزید و هم بزنید تا یکدست شود حالا همه را با هم قاطی کنید در ظرف دسر ریخته سه چهار ساعتی بماند در یخچال، خودش را که گرفت ته ظرف را در آب گرم بگردانید، کف ظرف مورد نظر را خیس کنید و دسر را در ظرف برگردانید، خیس کردن ظرف برای این است که اگر دسر در ظرف کج قرار گرفت بتوانید آن را جا به جا کنید و به ظرف نجسید.

عکس روز



سال تحصیلی متفاوت

دوره های تخصصی آموزش غیرحضوری کیک



حرکت در بدیابد.

همراهی کردن کودک در راه رفتن
زمانی که کودک شما شروع به ایستادن کرد شما می توانید برای کمک به کودک تان برای راه رفتن دستتان او را گرفته و در قدم برداشتن به او کمک کنید. انجام این تمرین به کودک شما طرز صحیح راه رفتن را می آموزد.

استفاده از اسباب بازی های چرخ دار

زمانی که شما یک وسیله چرخ دار مانند کالسکه را تهیه می کنید کودک شما از غیب می شود تا برای به حرکت در آوردن آن بایستد و حتی تعادل خود را حفظ کند و این امر سبب می شود تا زمانی که به یک مهارت بالا برای ایستادن رسیدید به راحتی برای به حرکت در آوردن کالسکه راه برود و قدم بردارد.

- پخت کیک شکلاتی و وانیلی
- برش اصولی کیک
- فیلینگ گذاری کیک
- زیرسازی و آستر کشی کیک
- خامه کشی اصولی (بدون پلکسی)
- کار با چاپ خوراکی و غیرخوراکی
- کار با انواع رنگها
- روش صحیح رنگ کردن تیره کیک
- کار با ماسوره های پر کاربرد
- آموزش درپ سس
- گل آرایی کیک
- آموزش نکدکیک
- رفع اشکال دائمی به همراه آموزش جدیدترین تکنیک ها

برگزاری این دوره در کانال واتس اپ می باشد

0917 078 1085
cake_bahar_maragh