

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۸ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۷ - اذان مغرب: ۱۹:۱۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۷	▲ ۴۱	▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۴۴	▲ ۳۸	▲ ۴۱	▲ ۳۶
▼ ۳۰	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۵	▼ ۳۰

سبک زندگی

وسایلی که افراد موفق در خانه دارند

یادداشت کردن اهداف و ورزش کردن همچنین تغذیه ای سالم از ویژگی افراد موفق می باشد که میتواند شما را به اهداف بزرگتان نزدیک کند.

افراد موفق بزرگ به دست آوردن موفقیت چه می کنند؟ این سوالی است که همه ی از خود می پرسیم. موفقیت شامل عادات روزمره، رشد، پیشرفت و تصمیم هایی که در زندگی می گیرید، است.

همه افراد موفق لوازمی را در خانه دارند که موجب افزایش تمرکز، برقراری ارتباط بیشتر با خانواده و رشد و پیشرفت شان می شود. برای الگو گیری شما، ما نام تعدادی از آنها را برایتان آورده ایم.

۱. لوازم ورزشی

لوازم ورزشی یکی از چیزهایی است که افراد موفق در خانه هایشان دارند و آنها را به ورزش کردن ترغیب می کند. اگر باشگاه ورزشی از خانه شما دور است و حوصله رفتن به آنجا را ندارید، با لوازمی که معرفی می کنیم، دیگر هیچ بهانه ای برای ورزش نکردن نخواهید داشت.

تشک یوگا، طناب بازی، هولاهوپ، دمبل بهترین لوازمی است که می توانید در خانه داشته باشید. پیشنهاد می کنیم از خرید لوازم ورزشی گران قیمت مانند تردمیل و دوچرخه بپرهیزید.

۲. کتاب های الهام بخش

افراد موفق گاهی نیاز به انگیزه دارند که در این شرایط کتاب بهترین وسیله است. کتاب هایی که راه های موفقیت و دلایل شکست افراد، شیوه درست کار و زندگی را بیان می کند، می تواند به شما انگیزه کافی برای ادامه زندگی و دنبال کردن هدف را بدهد.

۳. مکانی آرام برای کار کردن

افراد موفق گاهی مجبورند در خانه و در مکانی دنج و آرام کار کنند، جایی که هیچ عاملی برای حواس پرتی وجود ندارد و به خوبی می توانند بر کارهای خود تمرکز کنند. فریاد این روش بالا رفتن سرعت کار است. به جای نشستن ۴ ساعته جلوی تلویزیون می توانید در عرض ۲ ساعت کارهایتان را با تمرکز انجام دهید.

۴. یادداشت اهداف در دفترچه

افراد در زندگی ۳ نوع هدف دارند:

- اهداف بلند مدت مانند تصمیم هایی در آغاز سال
- اهداف کوتاه مدت مانند پروژه های چند هفته ای
- اهداف روزانه که به سادگی قابل انجام هستند.

بهترین راه برای برنامه ریزی و پیش برد تمامی این اهداف تهیه یک دفترچه یادداشت است که در آن اهداف را بنویسید و به آنها عمل کنید. از یک دفترچه یادداشت کوچک و قابل حمل در کیف پول، استفاده کنید.

۵. مین و وسنلی کار مناسب

هنگامی که ساعت هاست میز کار خود می نشینید، شیوه صحیح درست نشستن را نمی دانید اما باید بدانید که سلامتی منجر به ذهن سالم، خلاق و فعال می شود. بنابراین نهایت دقت خود را در انتخاب مین و وسنلی کار به خرج دهید.

۶. نمایش تصویری اهداف

بسیاری از افراد موفق جهان برخی با تمام لوازم نامبرده را در خانه خود دارند. مهم ترین نکته در حین پیشرفت کاری در افراد موفق این است که آرامش و عشق را در خانه خود تجربه کنند. شما می توانید با برقراری تعادل بین این دو فردی موفق باشید.

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۱۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

چهارشنبه ۲۶ شهریور ۱۳۹۹، ۲۷ محرم ۱۴۴۱، ۱۶ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۷۳ (۹۵۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

شما تنها زمانی به قدرت نیاز دارید که قصد انجام کار مضر را داشته باشید در غیر این صورت عشق برای انجام هر کاری کافی ست

«چرلی چاپلین»

آموزش آشپزی

"سوفله اسفنج" و ژامبون

برگ های اسفنج را با یک قاشق مریخوری جوش شیرین، مقداری نمک و ۲ تا ۳ لیوان آب روی حرارت قرار دهید و در ظرف را با زنگه دارید و اجازه دهید تا آب اسفنج ها به جوش بیاید. در این فاصله اسفنج ها را چند دفعه هم بزنید. وقتی اسفنج به جوش آمد ۱۵ دقیقه با حرارت کم آن را هم بزنید تا بپزد. اسفنج پخته شده را در صافی بریزید و کمی فشار دهید تا آب اضافی آن کشیده شود. سپس کره را در یک ظرف لعابی که روی حرارت ملایم قرار دادیم آب کنید و داخل کره یک قاشق آرد بریزید و هم بزنید تا آرد کمی سرخ شود. بعد اسفنج را به آرد سرخ شده اضافه کنید و هم بزنید تا آب اسفنج کاملاً بخار شود. مخلوط آرد و اسفنج را از روی حرارت بردارید و کالیس های خرد شده را به آنها اضافه کنید. سپس سس شامل داخل آن مخلوط کنید و کاملاً هم بزنید. در ظرفی جدا گانه زرده و سفیده تخم مرغ قفل و نمک: به مقدار لازم

مواد لازم:
اسفنج: ۳۰۰ گرم
شکر: یک قاشق سوپخوری
سس شامل: یک فنجان
آرد سفید: یک قاشق سوپخوری
کالیس: ۲۵۰ گرم
کره: ۱۰۰ گرم
پنیر گرویر: ۵۰ گرم
زرده تخم مرغ: ۴ عدد
سفیده تخم مرغ: ۴ عدد
قفل و نمک: به مقدار لازم

طرز تهیه:

عکس روز

برداشت محصول از مزارع آفتابگردان گلستان

پانیز: بازار خانواده ها

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

خرید خود را شیرین کنید

مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰ | اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۲۱

چگونه کودک مستقل تربیت کنیم؟

تقویت شده با جاذبه های نامناسب و بدون محدودیت، بدون در نظر گرفتن رفتارشان. تصمیم گیرندگان ضعیف هستند، به این دلیل که والدین آن ها این باور را دارند که آن ها همیشه می دانند که چه چیزی بهتر است و بدون جلب خواسته های فرزندانشان تصمیم گیری می کنند.

کودکان مستقل چگونه اند؟

کودکان مستقل در چندین روش ضروری با کودکان مشروط متفاوت هستند. اگر کودکان شما مستقل هستند، شما این باور را به آن ها داده اید که لایق و قادر به مراقبت از خودشان هستند. شما راهنما را برای یافتن فعالیت هایی که معنی دار و رضایت بخش هستند، به آن ها پیشنهاد کردید. شما به کودکان خود آزادی را داده اید تا زندگی را به طور کامل تجربه کنند و درس های مهم بسیاری را یاد بگیرند. کودکان مستقل رامی توان به روش های زیر شناخت: ذاتاً انگیزه دارند چون اجازه دارند دلایل خودشان را پیدا کنند. فرصت و راهنمایی را برای کشف فعالیت های دست یابی به خود اختصاص دادند. والدینشان از پاداش های برونی درست و کم استفاده می کنند. هم کاری بیشتر از یک رابطه کنترل شده با والدینشان دارند، زیرا که در آن ها عقاید و خواسته های کودکان مورد استقبال و بررسی قرار می گیرد. تصمیم گیرندگان خوبی

کودک و نوجوان

کودکان وابسته چگونه اند:
کودکان مشروط به دیگران یا برای احساسات نسبت به خودشان وابسته اند. بعضی والدین می خواهند این وابستگی را پرورش دهند. کارهای این والدین بر نیازهای خود برای قدر نشان است و از کنترل و اجبار برای حصول اطمینان از اینکه آن ها تیرهای غالب در زندگی فرزندانشان هستند، استفاده می کنند. کودکان مشروط می توانند به روش های زیر شناخته شوند:

- وابسته به دیگران برای انجام و رسیدن به کارهایشان.
- برای شادی شان به دیگران وابسته اند، زیرا هیچ مالکیت زندگی و مسئولیت کوچک برای افکار، عواطف و اعمال خود ندارند.

کاریکاتور

فالحافظ

به ملازمان سلطان که رسانند این دعا را که به شکر پادشاهی ز نظر مران گذارا ز رقیب دوسویرت به خدای خود پناهم مگر آن شهاب ثاقب مددی دهد خدا را مژه سیاهت از کرد به خون ما اشارت ز فریب او بیندیش و غلط مکن نگارا دل عالمی بسوزی جو عذار بر فروزی تو از این چه سود داری که نمی کنی مدارا همه شب در این امیدم که نسیم صبحگاهی به پیام آشنایان بنوازد آشنا را چه قیامت است جانا که به عاشقان نمودی دل و جان فدای رویت بنما عذار ما را به خدا که جرعه ای ده تو به حافظ سحر خیز که دعای صبحگاهی اثری کند شما را

پرنندگان جزیره

قرقی: قرقی با اندازه کوچک، بال های کوتاه و گردن دم دراز و خط ابرونی سفید و لکه سفید پس گردن از سایر پرنده گان خانواده قوشها متمایز است. قرقی ماده حدود ۲۵ درصد از نر آن بزرگتر است که یکی از بالاترین دودیسسی های جنسیتی در میان پرنده گان است. طول بدن قرقی نر ۲۸ و طول ماده ۳۸ سانتی متر است.

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه