

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۰ - طلوع آفتاب: ۵:۴۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۳ - اذان مغرب: ۱۸:۰۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۶ ▼ ۲۸	▲ ۳۷ ▼ ۲۶	▲ ۳۴ ▼ ۲۸	▲ ۳۶ ▼ ۲۸	▲ ۳۹ ▼ ۲۳	▲ ۳۸ ▼ ۲۰	▲ ۳۷ ▼ ۲۳	▲ ۳۳ ▼ ۲۷

سبک زندگی

برای داشتن ذهن قوی ۵ عادت زیر را کنار بگذارید

داشتن ذهن قوی و قدرتمند برای موفقیت در هر کاری لازم است پس با شناخت موانع رسیدن به این مهم هرکسی می تواند به بهترین نحو از قدرت ذهنی خود در کار و زندگی استفاده کند. هنگامی که شما در حال کاهش وزن ، کار کردن ، یادگیری یک حرفه و غیره هستید باید ذهنتان آماده باشد تا بتواند از آن به نحو احسن استفاده کند بدون ذهنیت مناسب به راحتی تمرکز خودتان را از دست می دهید و کارهایی را که باید انجام دهید را نمی توانید خوب انجام دهید.

در این بخش پنج عادت نامناسب را به شما معرفی خواهیم کرد که به شما در داشتن ذهن قوی کمک خواهد کرد.

برای داشتن ذهن قوی و باهوش تر شدن این عادت خود را ترک کنید

۱- مقایسه می کنید:

اگر می خواهید ذهن آماده داشته باشید پیشنهاد می کنیم که مقایسه کنید این برای زمانی است که شما به اطرافتان نگاه می کنید و می اندیشید که دیگری از شما فروتمندتر ، لاغرتر ، با استعدادتر و موفق تر از شماست که از این موضوع می توانید به عنوان هدف استفاده کنید که در نهایت امر شما هم موفق می شوید و هم ذهن فعال تری خواهید داشت.

۲- به چیزهایی که مهم نیستند فکر می کنید:

مشکل این است که شما ذهنتان

را با چیزهایی که مهم نیستند پر کرده اید که این کار شما منجر به استرس اضافی و ترس و اشتباه خواهد شد و در آینده باعث بروز برخی مشکلات می شود ؛ کلمات و کاربرد آنها مهم هستند برای اینکه موفق باشید و حافظه خوبی داشته باشید باید از چیزهایی پیش بافتاده بگذرید تا بتوانید موفق شوید. توجه خود را روی مطالب مهم و چیزهایی که باعث پیشرفت شما می شوند را صرف کنید.

۳- حرف های آدم های صاحب نظرات اشتباه را گوش می کنید:

با این حال که هر کسی می تواند نظرات خود را به اشتراک بگذارد این به این معنا نیست که شما باید

به حرف هر شخصی گوش کنید بعضی از افراد ممکن است که با حرف های شان شما را از هدف تان منع سازند. لازم نیست که در مورد این اشخاص بی ادبی کنید بلکه شما می توانید از اشخاصی که می توانند شما را به بهترین نحو راهنمایی کنند، راهنمایی بگیرید. اگر دیدید که شخصی حرفهای نامید کننده میزند برای اینکه جواب او را ندهید یک لبخند مودانه بزنید و از او تشکر کنید و سپس آن مجلس را ترک کنید

۴- باور نداشتن به کارهای مهم را به تنهایی می توانید انجام دهید:

شما احتمالاً باهوش هستید و دارای مدارک عالی هستید و شما می توانید دستاوردهای بزرگی در زندگی خود کسب کنید اگر باور داشته باشید که خودتان به تنهایی می توانید هر کاری را انجام دهید زودتر موفق می شوید و برای موفق شدن خودتان به هیچ کس احتیاج نخواهید داشت ؛ تنها عامل مهم در موفقیت شما این است که شما خودتان را باور داشته باشید که از پس هر کاری می توانید بر بیاید

۵- زمان زیادی را در سفرهای غیر ضروری می گذرانید

به طور معمول هر کسی به مسافرت می رود اما مسافرت چیزی نیست که باعث بهبود بافتن سطح ذهن ما شود بهتر است به جای مسافرت های طولانی کارهایی برای رسیدن به هدفتان انجام دهید که در غالب سفرهای کوتاه شما را در تقویت ذهنتان یاری کند.



مشکل این است که شما ذهنتان

پنج راه برای تربیت کودک با محبت

با دیدن توجه می کنند. اگر فردی هست که با عشق و احترام فراوان با دیگران برخورد می کند، احتمالاً داشتن یک کودک مهربان سخت نخواهد بود. با آموزش احترام را به آنها نشان دهید که باید برای دیگران داشته باشند. برای کودک الگو باشید: صحبت در مورد چیزهایی که دوست دارید انجام دهید، نسبت به آن هایی که نیاز دارید ، بخشنده باشید و این ارزش ها را در فرزندتان القا کنید. کودکان همیشه دوست دارند مثل پدر و مادرشان باشند، بنابراین همیشه سعی می کنند مثل یک فرمان باشند چون شما کسی هستید که بیش تر آن ها را تحسین می کنید.

نتیجه گیری

بسیاری از کودکان به دلیل فقدان حالات خاص به عشق پدر و مادرشان شک دارند و آن ها احساس می کنند عشق به فرزندانشان را ابراز نمی کنند. این کودکان می توانند از طول زمان طغیان کنند. گاهی اوقات می تواند اوقاتی را با فرزندانشان مانند تماشای تلویزیون، خواندن، خوردن، بازی کردن و حتی خوابیدن با کودکان شریک شوید. وقتی با آن ها وقت بگذرانید، احساس امنیت بیشتری می کنند و کودکی محبوب خواهید داشت. ایجاد خانه ای بدون خشونت:

کودک ممکن است به شما استرس یا نگرانی بدهد، اما بهتر است بدانید چطور این احساسات را کنترل کنید. اگر این کار را نکنید، ممکن است فریاد بزنید و یا حتی به طور فیزیکی آن ها تنبیه کنید. تنها چیزی که به آن دست می یابید این است که آن ها را دورتر از ایده مهربان بودن با دیگران و به خصوص با خودتان قرار می دهید. اگر یاد بگیرید چطور این احساسات را مدیریت کنید ، از عواقبی که در آینده پشیمان خواهید شد خودداری خواهید کرد.

ارزش احترام را به کودک آموزش دهید:

زمانی که کودک با شما به فروشگاه می رود، برای پیاده روی، یا هر جایی خارج از خانه، آن ها به نحوه رفتار شما



روزی، یا هر جایی خارج از خانه، آن ها به نحوه رفتار شما

این روزها تکنولوژی ما را از محبتی که با دیگران به اشتراک می گذاریم دور کرده. با به اشتراک گذاری همه عشق از طریق یک صفحه، ارتباط با اقوام، دوستان و دیگران دشوارتر می شود. اجازه ندهید این آسیب به کودکان صدمه بزند زیرا برای داشتن افراد مهربان، آن ها باید ابتدا آن را از خودتان ببینند. هر کودک جهان متفاوتی دارد. برخی ویژگی های شخصیتی دارند که به آن ها اجازه نمی دهند بسیار گویا باشند. اما وقت هایی هست که می توانید به عنوان یک والد به آن ها کمک کنید. باعث می شود آن ها احساس امنیت بیشتری کنند، ارزش های خوب را به آن ها آموزش دهید و آن ها را در آغوش بگیرید و ببوسید. این لحظات را به کودکان اختصاص دهید ، زیرا آن ها در آینده از شما قدرتی خواهند کرد.



پرندگان جزیره

سبزی قیما: سَبْرَقِیْمَا (نام علمی: Coraciidae) تیره ای از پرندگان پر قدیم و از خوشبوایان «نیورخوار» و «ماهی خورک» می باشند. آن ها اندامی محکم و ظاهری شبیه به زاغ کبود دارند. طول بدنشان حداقل به ۲۲ و حداکثر به ۳۲ سانتیمتر می رسد. منقارشان بلند و اندکی خمیده است و نوک منقارشان تا حدی به قلاب شباهت دارد. دم آن ها بلند و به صورت های چهار گوش یا پادبزی شکل است. بالهایشان بتدریج باز می آید و به نقطه ای در انتها ختم می شود. پروبال انواع سبزی قیما به طور عمده از رنگ آبی روشن، سبز و سرخ تشکیل می شود.



سبزی قیما: سَبْرَقِیْمَا (نام علمی: Coraciidae) تیره ای از پرندگان پر قدیم و از خوشبوایان «نیورخوار» و «ماهی خورک» می باشند. آن ها اندامی محکم و ظاهری شبیه به زاغ کبود دارند. طول بدنشان حداقل به ۲۲ و حداکثر به ۳۲ سانتیمتر می رسد. منقارشان بلند و اندکی خمیده است و نوک منقارشان تا حدی به قلاب شباهت دارد. دم آن ها بلند و به صورت های چهار گوش یا پادبزی شکل است. بالهایشان بتدریج باز می آید و به نقطه ای در انتها ختم می شود. پروبال انواع سبزی قیما به طور عمده از رنگ آبی روشن، سبز و سرخ تشکیل می شود.

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۷۱۰
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

دوشنبه ۷ مهر ۱۳۹۹، ۱۰ صفر ۱۴۴۲، ۲۸ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۸۱ (۹۶۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

۱۰ درصد از زندگی تان وقایعی است که با آن روبه رو می شوید و ۹۰ درصد باقی مانده شیوه برخورد و پاسخ گویی به آنهاست

«لو هولتر»

آموزش آشپزی

«سمبوسه رولی» با گوشت چرخ کرده مجلسی

سمبوسه نوعی خوراکی با غذای سرخ کردن است که بسیار پرطرفدار است و معروفتر نوع آن، سمبوسه سبب زمینی، سمبوسه گوشت، سمبوسه پیتزایی می باشد.

مواد لازم: سبب زمینی: ۵۰۰ گرم گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم پیاز: ۲ عدد متوسط تره و جعفری: به مقدار لازم نمک ، فلفل و زردچوبه: به مقدار کافی نان لواش: به مقدار لازم

دراختلا باهوش هستید و دارای مدارک عالی هستید و شما می توانید دستاوردهای بزرگی در زندگی خود کسب کنید اگر باور داشته باشید که خودتان به تنهایی می توانید هر کاری را انجام دهید زودتر موفق می شوید و برای موفق شدن خودتان به هیچ کس احتیاج نخواهید داشت ؛ تنها عامل مهم در موفقیت شما این است که شما خودتان را باور داشته باشید که از پس هر کاری می توانید بر بیاید

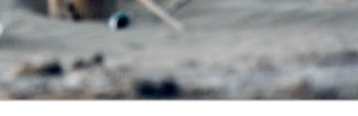
۵- زمان زیادی را در سفرهای غیر ضروری می گذرانید

به طور معمول هر کسی به مسافرت می رود اما مسافرت چیزی نیست که باعث بهبود بافتن سطح ذهن ما شود بهتر است به جای مسافرت های طولانی کارهایی برای رسیدن به هدفتان انجام دهید که در غالب سفرهای کوتاه شما را در تقویت ذهنتان یاری کند.

کندرانید

به طور معمول هر کسی به مسافرت می رود اما مسافرت چیزی نیست که باعث بهبود بافتن سطح ذهن ما شود بهتر است به جای مسافرت های طولانی کارهایی برای رسیدن به هدفتان انجام دهید که در غالب سفرهای کوتاه شما را در تقویت ذهنتان یاری کند.

عکس روز



رویای کارون



شود بعد سمبوسه ها را در روغن سرخ کنید و برای گرفتن روغن اضافه اش ، آنها را روی دستمال روغن گیر قرار دهید.

سمبوسه های آماده شده را به همراه سس فلفل و خردل سرو کنید.

آموزش آشپزی

داخل تابه ی مقداری روغن بریزید و پیاز را داخل اضافه کنید ، بعد از کمی طلایی شدن پیاز ، گوشت را در حسین نفت مقداری هم نمک ، فلفل و زردچوبه داخل آن بریزید و هم بزنید.

سبب زمینی ها را با مقداری آب بپزید. بعد پوست آن را جدا کنید و با رنده درشت رنده کنید.

تره و جعفری را خرد کنید و به همراه سبب زمینی های رنده شده به مواد گوشتی اضافه کنید. مایه سمبوسه را خوب مخلوط کنید.

نان لواش ها را به صورت مستطیلی در اندازه دلخواه ببرید و مقداری از مواد سمبوسه را داخل نان ها ریخته و به صورت رول ببندید.

داخل ظرفی روغن زیاد بریزید و بگذارید تا داغ

عکس روز



رویای کارون

همایش نقش محوری زنان در دفاع مقدس در جزیره کیش برگزار شد



اراهمی جبهه های نبرد حق علیه باطل کردند.

وی خاطر نشان کرد: تاریخ همواره گواه خواهد بود که نقش زنان در دفاع مقدس نقش ایستکان پایداری و رشیه ای بوده است.

آیین گرامی دانشت پنجمین شب از هفته دفاع مقدس در جزیره کیش با حضور خردمندان و خانواده های شهدا با ۱۴۷۶ شهید به استان خوزستان و پس از آن کرمانشاه با ۸۳۳ شهید و سپس آذربایجان غربی با ۶۳۸ شهید اختصاص دارد.

زنان در دفاع مقدس سازمان یافته نبوده و بیشتر در واحدهای امداد رسانی و پشتیبانی فعالیت می کردند، افزود: ایران تنها کشوری است که در آن، زنان واحدهای رزمی سازمان یافته ندارند و البته با توجه به اینکه غیر از موارد ضروری مانند حضور فاطمه نواب صفوی که در جنگ مستقیم حضور یافته و به عنوان دیده بان عمل می کرد و یا زانی که در شهرهای مرزی برای دفاع از خود و شهرهایشان اقدام به مبارزه مستقیم نمودند زنان در دفاع مقدس فعالیت های بسیار مهمی در امداد رسانی و تهیه غذا و آذوقه، لباس و دیگر مایحتاج جبهه ها را بر عهده داشتند.

زندگی عادی در شرایط جنگی

زهرآحمیدی فردزمننده امدادگر دفاع مقدس نیز در این همایش با بیان خاطراتی از فعالیت در بخش های مختلف جبهه توسط زنان افزود: زنان در دفاع مقدس به فعالیت های مشغول بودند که شاید امروز تصورش هم برای همه سخت باشد، مانند کار در سردخانه ها که با روحیه زنان سازگاری ندارد. در آن روزها شاهد بودیم دختران با سنین پایین با به پای ما کارهای سخت و طاقت فرسا را به خوبی و با روحیه بالا انجام می دادند.

وی در خصوص شرایط زندگی در جبهه ها نیز توضیح داد: مردم به سرعت دریافته که باید به زندگی عادی خود برگردند و مهمترین نقش زنان ایجاد شرایط مناسب برای استراحت و دفاع توسط مردان بود که به خوبی از عهده آن برآمدند و توانستند موجب برای ارایش روحیه، پسران، برادران و همسرانشان برای دفاعی جانیانه باشند.

علاقه به ثبت خاطرات جنگ

بهناز ضرابی زاده از نویسندگان دفاع مقدس که کتاب «دختر شینا» را به رشته تحریر درآورده، در بخش دیگری از این همایش ضمن بیان خاطراتی از روزهای دفاع

مقدس و اینکه بسیاری از دوستان خود را درمباران های رژیم بعث در همان سن کم از دست داده افزود: ثبت و ضبط خاطرات روزهای سخت جنگ همواره یکی از دلخواه هایم بود و بالاخره توانستم آنچه را که آرزو دارم انجام داده و علاوه بر خاطرات خود، خاطرات زنان دفاع مقدس را به تصویر بکشم.

نویسنده کتاب های دختر شینا، ساجی و گلستان یازدهم و مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان همدان با اشاره به اهمیت کیفیت آثار افزود: من معتقدم کسانی که به حوزه نویسندگی ورود پیدا می کنند باید این موضوع را جدی بگیرند و هرگز ادبیات دفاع مقدس را مشتق کرد خود نکنند، گفت: تا وقتی که قلم نویسنده بخته نشده، نباید به این ساحت و عرصه ورود پیدا کند.

نمونه ای از برچسب ترین افتخارات ملت ایران

عالمه خسروی رئیس اداره امور زنان معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان منطقه آزاد کیش با اشاره به اینکه دفاع مقدس نمونه ای از برچسب ترین افتخارات ملت ایران و دفاع از مرزهای مین اسلامی با جانفشانی زنان و مردان دلیری است که در این راه جان خود را فدا کردند، افزود: در این مجموعه تاباک، درخشند ترین و نفیس ترین نگین، زنانی هستند که با مسردن حماسه دفاع مقدس در خانواده ها، همسر و فرزندان خود

مقدس و اینکه بسیاری از دوستان خود را درمباران های رژیم بعث در همان سن کم از دست داده افزود: ثبت و ضبط خاطرات روزهای سخت جنگ همواره یکی از دلخواه هایم بود و بالاخره توانستم آنچه را که آرزو دارم انجام داده و علاوه بر خاطرات خود، خاطرات زنان دفاع مقدس را به تصویر بکشم.

نویسنده کتاب های دختر شینا، ساجی و گلستان یازدهم و مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان همدان با اشاره به اهمیت کیفیت آثار افزود: من معتقدم کسانی که به حوزه نویسندگی ورود پیدا می کنند باید این موضوع را جدی بگیرند و هرگز ادبیات دفاع مقدس را مشتق کرد خود نکنند، گفت: تا وقتی که قلم نویسنده بخته نشده، نباید به این ساحت و عرصه ورود پیدا کند.

نمونه ای از برچسب ترین افتخارات ملت ایران

عالمه خسروی رئیس اداره امور زنان معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان منطقه آزاد کیش با اشاره به اینکه دفاع مقدس نمونه ای از برچسب ترین افتخارات ملت ایران و دفاع از مرزهای مین اسلامی با جانفشانی زنان و مردان دلیری است که در این راه جان خود را فدا کردند، افزود: در این مجموعه تاباک، درخشند ترین و نفیس ترین نگین، زنانی هستند که با مسردن حماسه دفاع مقدس در خانواده ها، همسر و فرزندان خود

مقدس و اینکه بسیاری از دوستان خود را درمباران های رژیم بعث در همان سن کم از دست داده افزود: ثبت و ضبط خاطرات روزهای سخت جنگ همواره یکی از دلخواه هایم بود و بالاخره توانستم آنچه را که آرزو دارم انجام داده و علاوه بر خاطرات خود، خاطرات زنان دفاع مقدس را به تصویر بکشم.

نویسنده کتاب های دختر شینا، ساجی و گلستان یازدهم و مدیرکل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان همدان با اشاره به اهمیت کیفیت آثار افزود: من معتقدم کسانی که به حوزه نویسندگی ورود پیدا می کنند باید این موضوع را جدی بگیرند و هرگز ادبیات دفاع مقدس را مشتق کرد خود نکنند، گفت: تا وقتی که قلم نویسنده بخته نشده، نباید به این ساحت و عرصه ورود پیدا کند.

مقدس و اینکه بسیاری از دوستان خود را درمباران های رژیم بعث در همان سن کم از دست داده افزود: ثبت و ضبط خاطرات روزهای سخت جنگ همواره یکی از دلخواه هایم بود و بالاخره توانستم آنچه را که آرزو دارم انجام داده و علاوه بر خاطرات خود، خاطرات زنان دفاع مقدس را به تصویر بکشم.



اقتصاد کیش رادر صفحه EGHTESADEKISH دنبال کنید

دنبال کنید