

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۶ - طلوع آفتاب: ۵:۵۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۰ - اذان مغرب: ۱۷:۴۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۳۴	▲ ۳۵	▲ ۴۱	▲ ۳۵	▲ ۳۷	▲ ۳۳
▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۱۶	▼ ۲۳	▼ ۲۷

کودک و نوجوان

اگر مشتق نوشتن کودکان به یکی از دغدغه های اصلی شما تبدیل شده، ابتدا باید علت این امر را بیابید و با روش های صحیح کودک را ترغیب به انجام تکالیف نمایید. در این مطلب به شما می گویم که با مشق نوشتن کودک خود چه کنید.

رابطه عاطفی بهتری با کودک خود برقرار کنید

برای اینکه کودک شما به حرفان گوش دهد و تکالیف خود را انجام دهد شما باید سعی کنید رابطه کلامی و عاطفی بهتری با او برقرار کنید. این شیوه باعث می شود فرزند شما مسئولیت پذیرتر و مطیع تر داشته باشید.

کودک را مجبور به انجام تکلیف نکنید

برخی از والدین روش غلطی را در برخورد با کودک خود در نظر می گیرند پس به کودک خود زیاد نگویند که تکلیف خود را انجام بده زیرا او به این کار عادت کرده و تا تکرار نکند تکلیف خود را انجام نمی دهد بلکه وقتی کودک بی خیال از درس نشسته است، کتاب کودک را بیابید و او را با مهربانی به سمت نوشتن تکالیف سوق دهید.

سریع بعد از اتمام مدرسه او را مجبور به نوشتن نکنید

بعد از اتمام مدرسه، اجازه دهید کودکان استراحت و بازی داشته باشد و هیجان ناشی از تخلیه کند سپس از او بخواهید که درس بخواند و هیچگاه بلافاصله پس از مدرسه از او نخواهید تکالیف را انجام دهد.

هیچگاه مشق کودک را ننویسید

برخی از کودکان از مادر خود می خواهند که تکالیف او را انجام دهد. مادر نیز از روی دلسوزی این کار را انجام می دهد اما نمی داند همین یک بار نوشتن تکلیف سبب می شود کودک مشق خود را

با مشق نوشتن کودک خود چه کنیم؟

نویند و مسئولیت را به دوش مادر خود بیاندازد. اجازه دهید کودک با عواقب کارش روبرو شود اگر کودک شما تکالیف خود را به صورت ناقص انجام داد و از انجام باقی آن سر باز زد تکلیف او را ننویسید بلکه اجازه دهید او همانگونه که مدرسه برود و با عواقب کارش روبرو شود. از آن به بعد می فهمد که نوشتن مشق عواقبی مانند تنبیه و خجالت زدگی را برای او به همراه دارد.

اجازه دهید بین انجام تکالیف بازی کند

اجازه دهید کودکان بین تکالیف کمی بازی بکنند مثلا اجازه دهید او ریاضی خود را بنویسد و بعد بازی کند و سپس تکلیف فارسی خود را انجام دهد.

هنگام انجام تکلیف پیش او بنشینید

هنگام تکلیف انجام دادن کودک کنارش بنشینید و او را به انجام تکالیف تشویق کنید. بعد از اینکه فرزندتان خودش به تنهایی توانست تکلیف را انجام دهد می توانید خود را از او دور کنید و از زمان نشستن کنار او کم کنید.

او را تحقیر نکنید

اگر کودک شما مشتق نمی نویسد و درس نمی خواند او را تحقیر نکنید و به او جملات تحقیر آمیز نگویند زیرا با ایجاد احساس حقارت او تکالیف را انجام نمی دهد.

فرزندتان را با خودش مقایسه نکنید

فرزندتان را با

خودش مقایسه کنید و هرگز او را با یک کودک دیگری مقایسه نکنید زیرا این کار کودک را لجباز تر می کند پس به او نگویند تو از دوستت بدتر می نویسی بلکه به او بگویند تو دیروز بهتر مشق می نوشتی.

سخت گیر نباشید

با کودک مهربان باشید و صبوری به خرج بدهید و با شگردی خاص او را به سمت مشق نوشتن سوق دهید. چنانچه در نماز گفته ایم اگر بازی کودکان تمام نشده بود یا فیلمی که دارد می بیند به پایان نرسیده بود می توانید به او بگویند که بعد از تمام شدن فیلم یا بازی تکالیف را انجام بدهد.

سپس بعد از اینکه کودک از تلویزیون و بازی دست کشید یک برش رفتاری بزیند و بلافاصله او را سر درس و مشق نبرد. مثلا بگویند برو آب بخور، دست و صورت را بشو و بعد با تکلیف انجام بده یا کلمه یا کلمه حرف بزیند.

به او انگیزه بدهید

کودک را وادار به انجام تکالیف مدرسه نکنید و با آگاهی و صبر پیشه کردن و تمجیدهای کلامی به کودک خود انگیزه کافی برای انجام تکالیف را بدهید.

پاداش بدهید

اگر کودک تان مشق هایش را به خوبی انجام داد به او پاداش های کوچکی بدهید مثلا بگویند امشب هر غذایی می خواهی برایت درست می کنم و هیچ گاه به او وعده و وعده هایی که از توانت خارج است، ندهید.

تکالیف او را بر سر نمی کنید

اگر علت انجام ندادن تکالیف کودکان، به این علت است که تکلیف او خیلی مشکل و یا خیلی زیاد است باید با آموزگار وی در این باره صحبت کنید اما اگر سطح و میزان تکلیف شنب مناسب است و باز هم کودک در انجام آن مشکل دارد، زمان انجام تکالیف را به دو جلسه تقسیم کنید.

با معلم او صحبت کنید

اگر کودک شما تکلیف خود را انجام نداد، با معلم او صحبت کنید تا او را بازخواست کند و به او تذکر جدی بدهد.



سبک زندگی

اصول تکنیک NLP برای موفقیت

رفتار می پردازد و سبب توانمندسازی یک شخص نسبت به محرک های می شود. زمانی که فرد با حواس پنجگانه خود اطلاعاتی را از محیط پیرامون خود دریافت می کند، نوروون های عصبی در مغز پیک مسیر عصبی تشکیل می دهند و اطلاعات دریافتی را از نوروون به نوروون دیگر انتقال می دهند. با تکرار این تبادل اطلاعات، مسیر عصبی ضمیمه تر شده و یک رفتار شکل می گیرد.

متنبران NLP، ریچارد بندلر و جان گرینر بودند که با مطالعه رفتارهای افراد موفق دریافتند چگونه می توان با دیگران ارتباط موثر برقرار کرد و نتایج اعجاب آوری بدست آورد.

تکنیک NLP چگونه به موفقیت شما کمک می کند؟

به کارگیری هنر و علم در این تکنیک کنترل بیش تری روی توانایی شما برای بهترین بودن را در اختیار تان قرار می دهد. همچنین انتخاب های شما را گسترش می دهد و باعث می شود از تباطات و تصمیم گیری های بهتری انجام دهید. این تکنیک در دسترس است و جنبه های مثبت و کاربردی را در نظر می گیرد تا هر چه سریع تر شما را به اهداف تان برساند. فقط باید جنبه های مختلفی از آن را تمرین کنید تا بتوانید به اهداف خود دست پیدا کنید.

۱. بدانید که از زندگی چه می خواهید.

این تکنیک شما را تشویق می کند تا بتوانید قدرتمند شوید و باعث می شود که بتوانید نتایج خوبی را از تعاملات

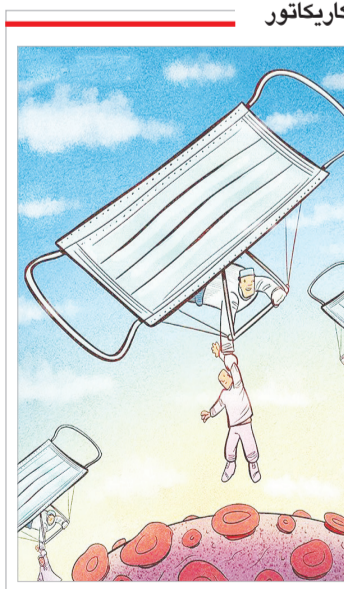
این تکنیک ریشه در اقدامات روانشناسانه، در ک معانی عمومی و رفتار درمانی دارد. مجموعه ای از تکنیک های کاربردی را در اختیار شما قرار می دهد و باعث می شود که طرز فکر تان پیدا کند.

تکنیک nlp چیست؟

ان ال پی NLP چیست؟ برنامه ریزی عصبی کلامی یا NLP یک روش از ارتباط بین فردی است که به تغییر و تحول در وجود انسانی و رشد فردی و اجتماعی هر شخص می پردازد. NLP مخفف Neuro Linguistic Programming به معنای برنامه ریزی عصبی، کلامی است. کلمه اول Neuro به این موضوع اشاره دارد که چگونه سیستم عصبی به کمک حواس پنج گانه و ذهن خود آگاه و ناخود آگاه و عملکردهای شناختی، از محیط اطراف اطلاعات کسب می کند.

Linguistic دومین واژه به این اشاره دارد که چگونه از کلام و زبانش برای تنظیم و بازسازی افکار، رفتار و احساسات خود استفاده کنیم و سومین کلمه Programming نحوه مساماندن افکار با کمک کلام و تاثیر متقابل افکار بر کلام، گردش و رفتار را توضیح می دهد. در روش ان ال پی NLP بر اساس منابع درونی و توانایی های ذاتی راه حل ارائه می شود، سپس چنانچه در نماز گفته ایم مسیری جدید عصبی در ذهن با استفاده از تکنیک های اثر گذاری بر روی ضمیر ناخود آگاه ایجاد می شود که می تواند رفتار جدید خلق کند. ان ال پی، به عملکردی برای بین ذهن و زبان و چگونگی اثر گذاری آن ها روی جسم و

کاریکاتور



شعر

ز مژه

شبهه یک کبوتر که چقدر آسوده می چرخد جهان و هر چه در آن بوده نابوده می چرخد شبی نام تو را بردیم، خورشید آفاق روید از آن شب دل در این کیهان نور آلوده می چرخد چنان پیچیده آواز ت درون معبد دنیا که هر کس هم تو را نادیده و نشنوده می چرخد نسیم رفتن تو توده ای اندوه را آورد سیاه مرگ من همراه با این توده می چرخد جلال الدین محمد وقت مرگ خوش اندیشید بدون شمس تبریزی زمین بیهوده می چرخد «سعید رضادوست»

پرندگان جزیره

زنبورخوار:

دارای قامتی بلند و بازیک با پرهایی رنگارنگ است. پره های ناحیه بالای بدن به رنگ های زرد و قهوه ای، بال ها سبزرنگ و دم پره های ناحیه شکم سبزمایل به آبی است. پره های ناحیه کله به رنگ زرد درخشان بوده و منقار دراز و خنجره پرند سیاه رنگ است. همچنین دم پرند دارای دو شاهر بسیار دراز در وسط آن است که در پرندگان نابالغ دیده نمی شود. هر دو پرند نر و ماده از نظر ظاهری به یکدیگر شبیه بوده و طول بدنشان به ۲۷ تا ۲۹ سانتی متر می رسد.



اولین دوره آموزش داوری و مربیگری درجه ۳ بازی های بومی محلی استان هرمزگان شهرستان پارسیان مهرماه ۱۳۹۹

هیئت ورزش روستایی و بازی های بومی محلی شهرستان پارسیان

یکشنبه ۲۰ مهر ۱۳۹۹، ۲۳ صفر ۱۴۴۲، ۱۱ اکتبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۹۰ (۹۷۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

اگر میخواهید خوشبخت باشید، زندگی را به یک هدف گره بزنید، نه به آدم ها و اشیاء.....

«آلبرت اینشتین»

آموزش آشپزی



روغن زیتون: ۲۰ قاشق غذا خوری
رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق مربا خوری
نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم
طرز تهیه:

سویا را با کمی نمک و آب ولرم به مدت نیم ساعت خیس کنید. بعد با یک قاشق مربا خوری دارچین و مقداری آب به مدت ۱۵ دقیقه آن را بجوشانید. سپس سویا ها را آبکش کنید و بعد چرخش کنید.

به سویای چرخ شده مقداری نمک و فلفل اضافه کنید و روی حرارت ملایم تفت دهید. در حین تفت دادن سویا سبب زمینی، هویج و پیاز خرد شده را هم به آن اضافه کنید. بعد از تفت دادن این مواد رب گوجه فرنگی را به همراه نمک، فلفل، آبلیمو و یک لیوان آب به بقیه مواد اضافه کنید و اجازه دهید روی حرارت کم همه مواد با هم بپزد و به اصطلاح جا بیفتد.

“خوراک میگو” و لوبیاسبز

مواد لازم:

میگو پاک شده: ۱۱۱ گرم
لوبیا: ۱۱۱ گرم
هویج متوسط: ۱ عدد
پیاز سرخ شده: ۱ قاشق غذا خوری
جعفری خرد شده: ۱ قاشق غذا خوری

عکس روز



آگهی تجدید مناقصه عمومی دو مرحله ای بهسازی و مقاوم سازی سازه بنای کاخ مرجان واقع در جزیره زیبای کیش

شماره مناقصه: ن/ع/۱۰۹۹/۰۲
نام مناقصه: گران: شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش
نشانی مناقصه گران:
دفتر مرکزی: جزیره کیش- میدان خلیج فارس- بلوار ایران- مجتمع اداری پارسی- شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش. تلفن: ۴۴۲۱۲۸۰-۰۷۶
دفتر تهران: بزرگراه آفریقا- بالاتر از چهارراه شهید حقانی (جهان کودک) - جنب خیابان کیش- ساختمان شماره ۲۵- طبقه همکف. تلفن: ۸۸۷۸-۰۷۴۷
موضوع مناقصه: بهسازی و مقاوم سازی سازه بنای کاخ مرجان واقع در جزیره زیبای کیش به شرح مندرج در اسناد به مدت ۵ ماه شمسی
مبلغ برآورد: ۳۳۵،۱۰۲،۳۳۵ ریال (۳۳۵ میلیارد و سی و هفت میلیون و یکصد و دو هزار و چهار صد و سی و پنج ریال)
تاریخ فروش اسناد مناقصه: از تاریخ درج آگهی نوبت اول تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۷/۲۳
آخرین مهلت تحویل اسناد و ارائه پیشنهادها: از تاریخ اتمام مهلت فروش اسناد تا پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۰۳
محل فروش و تحویل پیشنهادها: دبیرخانه دفتر مرکزی و دفتر تهران مناقصه گران
تاریخ و محل کشایش پیشنهادها (پاکت "الف" و "ب"): ساعت ۱۳:۳۰ مورخ ۱۳۹۹/۰۸/۰۵ در دفتر مرکزی مناقصه گران
تبصره ۱: زمان و مکان تشکیل جلسه کشایش پاکت های "الف" و "ب" اعلام خواهد شد.
تبصره ۲: حضور نماینده تام الاختیار پیشنهاد دهندگان در جلسه باز کشایشی در صورت ارائه معرفی نامه معتبر کتبی، مجاز می باشد.
مبلغ خرید اسناد مناقصه: ۳۰۰،۰۰۰ (سه میلیون ریال) ریال که می بایست به روش ذیل ارائه شود:
- ارائه رسید بانکی و اریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۹۹۹۹-۸۲۰-۱۱۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش
مبلغ و نوع تضمین شرکت در فرآیند ارجاع کار: ۱۸۰،۱۸۵،۱۲۲ ریال که می بایست به یکی از سه روش ذیل ارائه شود:
۱. ارائه رسید بانکی و اریز نقدی به شماره حساب ۱-۷۷۷۸۹۹۹۹-۸۲۰-۱۱۰۰۰۰۰۰۰ نزد بانک انصار شعبه مستقل جزیره کیش
۲. ارائه چک بانکی تضمینی در وجه مناقصه گران
۳. ارائه ضمانتنامه بانکی بدون هر گونه قید و شرط به نام شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش مطابق اسناد مناقصه
ترتیب دریافت اسناد مناقصه:
شرکت کنندگان در مناقصه پس از دریافت با خرید اسناد باید پیشنهادهای خود را به ترتیب زیر تهیه و به مناقصه گران تسلیم نمایند:

- تهیه و تکمیل اسناد و پیشنهادها
 - تسلیم پیشنهادها در مهلت مقرر در فراخوان
 - دریافت رسید تحویل پیشنهادها
 - سایر شرایط مناقصه
- پیشنهاد دهندگان مطابق اسناد مناقصه مورد ارزیابی فنی و بازرگانی قرار می گیرند و ضریب تأثیر فنی ۳۰٪ و حداقل امتیاز قابل قبول برای پذیرفتن پیشنهادات ۷۰ می باشد.
- تبصره: شرکت کنندگان در مناقصه می بایست حداقل دارای گواهینامه معتبر صلاحیت رتبه ۳ رشته ساختمان و ابنیه از سازمان برنامه و بودجه کشور باشند و رونوشت آن ها را در پاکت "ب" قرار دهند. در صورت عدم ارائه، در ارزیابی فنی- بازرگانی پیشنهاد دهندنده فاقد صلاحیت تشخیص داده شده و از مناقصه حذف خواهند گردید.
- به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مهلت مقرر در فراخوان و اصل شود، مطلقاً ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- به پیشنهادهای فاقد سبزه، سپرده های مخدوش یا کمتر از میزان مقرر، چک شخصی و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- هزینه درج هر دو نوبت آگهی به عهده برنده مناقصه می باشد.
- پیشنهادات شرکت کنندگان حداقل تا ۳ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهادها، اعتبار خواهد داشت و برای یک دوره سه ماهه دیگر قابل تمدید می باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات در اسناد مناقصه درج گردیده است.
- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۴۴۲۱۲۸۰-۰۷۶ تماس یا به سایت های www.kish.ir و www.urban.kish.ir مراجعه فرمایید.

شرکت عمران، آب و خدمات منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه