

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱:۳۷ - ۱ - غروب آفتاب: ۱۵:۱۷ - اذان مغرب: ۱۷:۳۲

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۳۵	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۲۹
▼ ۲۴	▼ ۱۸	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۴	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۲۳

سبک زندگی

## چطور با انگیزه در کار خود بهترین باشیم

۱. **آمادگی یک راه کلیدی برای شروع است.** قبل از اینکه بخواهید برنامه روز بعد را یادداشت کنید. در نتیجه زمانی که صبح بیدار می شوید، سر بیدار می شوید. باید چه کارهایی انجام دهید و برای آن ها برنامه ریزی می کنید. اضطراب شما نیز کاهش پیدا می کند.

۲. **میانگین** می دانید که چه زمانی باید پشت میز بروید و چه زمانی استراحت کنید. انجام دادن این کار هر شب قبل از خواب، استرس شما را کاهش می دهد و یک نظم و ترتیب را در ذهن تان ایجاد می کند.

۳. **امسال به آن دست پیدا کنید!** یادداشت کردن یک برنامه مناسب در طول روز یک راه عالی برای افزایش انگیزه در شمامست. همچنین می توانید مقاصد خود را در بلند مدت روی کاغذ بنویسید و ببینید که دوست دارید تا ۶ ماه آینده یا تا آخر سال به چه چیزهایی دست پیدا کنید. زمانی که این لیست را همراه خود داشته باشید، قطعاً فرصت بهتری پیدا می کنید که برای اهداف تان تلاش کنید.

۴. **یک محرک پیدا کنید.** سعی کنید محرک شخصی داشته باشید. ببینید انگیزه را در خودتان بالا نگه دارید. ببینید که چه چیزهایی باعث حفظ انگیزه شما می شود مثلاً خواندن یک کتاب، انجام یک ورزش، تماشای یک فیلم

۵. **سینمایی و دیدن یک سخنرانی می تواند عامل انگیزه شما باشد و هر زمان که ناامید شدید، آن ها را به کار ببندید.**

۶. **روی نظم شخصی و روتین تمرکز کنید.** زمانی که به یک روتین پایبند باشید و آن را اجرا کنید، انگیزه شما در سطح بالایی قرار می گیرد. داشتن نظم شخصی و دیسیپلین یعنی پایبند بودن به روتین های روزانه. یعنی روشی که کمی خسته کننده است اما نتایج آن در طولانی مدت فوق العاده خواهد بود.

۷. **قورباغه ات را قورت بده.** مارک تواین پیشنهاد می کند که روز خود را با انجام کارهای سخت شروع کنید. یعنی قورباغه را قورت بدهید. بهتر است کار سختی که دارید را هر چه زودتر به اتمام برسانید. زمانی که آن را تمام کردید، احساس سبکی می کنید و می توانید برای ادامه روز خود برنامه ریزی داشته باشید و روی کارهای آسان تر و خوشحال کننده تمرکز کنید.

۸. **از روش پومودورو استفاده کنید.** این روش یک نام فانتزی دارد که در آن از راهکارهای تمرینی خاصی استفاده می شود. یعنی چه؟ یعنی هر ۲۵ دقیقه کاری که انجام می دهید، ۵ دقیقه استراحت کنید. دقیقاً این کاری است که خود من از دوران ابتدایی انجام می دادم. این محدوده زمانی می تواند برای شما شگفتا و راباشد.

۹. **این روش یک نام فانتزی دارد که در آن از راهکارهای تمرینی خاصی استفاده می شود. یعنی چه؟ یعنی هر ۲۵ دقیقه کاری که انجام می دهید، ۵ دقیقه استراحت کنید. دقیقاً این کاری است که خود من از دوران ابتدایی انجام می دادم. این محدوده زمانی می تواند برای شما شگفتا و راباشد.**

## لوازم تحریر هانی

ارائه کلیه خدمات گرافیکی  
طراحی لوگو، پست و استوری اینستاگرام و ...  
طراحی و چاپ فاکتور، کارت ویزیت، تراکت و ...  
پرس کارت فتوکپی پرینت سیمی تایپ سنگه  
نوبنیاد ۳، مرکز خرید آربین، طبقه اول، غرفه ۴۱  
۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹ Hany\_tahrir  
شماره ۰۹۸۳۲۳۵۹۹ (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 است  
« چارلی چاپلین »

### آموزش آشپزی

#### ترشی فلفل خانگی

فلفل هالوپینو خرد شده؛ عدد سیریک حبه سرکه؛ به مقدار لازم نمک؛ ۱ قاشق مرباخوری شویدیک ساقه طرز تهیه: مقداری آب داخل یک قابلمه بریزید و بگذارید تا بجوشد. در این میان فلفل ها را شسته و خرد کنید. بعد از اینکه آب ششورخ به جوشیدن کرد نمک و شکر را افزوده و کمی سرکه بریزید. شعله گاز را خاموش کرده و فلفل، شوید و سیر را با آب جوش اضافه کرده و بگذارید به همان حالت بماند تا خنک شود. سپس مواد را به یک شیشه تمیز انتقال داده و سرکه داخل قابلمه را روی ترشی مواد لازم:

### عکس روز

برداشت طلای سرخ در گلستان

## آگهی انتخاب پیمانکار

شرکت آتیه پارسیس کیش در نظر دارد نسبت به انتخاب پیمانکار واجد صلاحیت جهت انجام عملیات خاکبرداری و گودبرداری در پروژه ساختمانی بانکی - اداری پارسیس واقع در جزیره کیش اقدام نماید. لذا بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دارای صلاحیت دعوت می گردد حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۰۸/۱۰ جهت دریافت اسناد به نشانی جزیره کیش، بازار بهکیش، طبقه چهارم، واحد ۱۲۲، شرکت آتیه پارسیس کیش اقدام نمایند. در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶۴۴۴۷۲۱۴۳ و یا ۰۹۳۵۲۳۳۵۷۵۷۷ تماس حاصل فرمائید.

شرکت آتیه پارسیس کیش

## مشاوره و صدور انواع بیمه نامه ها

بندرعباس، اوقاف، پاساژ آسمان  
تلفن: ۳۳۶۷۸۶۳۸  
موبایل: ۰۹۱۷۷۶۴۱۲۲۱

## چگونه به کودکان پول توجیبی بدهیم؟

سطح اجتماعی و شیوه تربیتی که انتخاب می کنید به فرزندان خود مقرر می بدهد. نحوه خرج کردن را به کودکان آموزش دهید

پیش از شروع فرایند دادن پول توجیبی به فرزندان سن او را در نظر بگیرید. نحوه خرج کردن، پس از آن از او سوالاتی که می تواند پولش را صرف آن ها کند به او آموزش دهید. برای کودکان دبستانی مدیریت پول به مدت یک ماه سخت است. برای همین می توان پول توجیبی را به آن ها هفتگی داد و در نوجوانی ماهیانه کرد. در ابتدا برای او توضیح دهید که این پول تا زمان مقرر شارژ نمی شود. اگر زمانی پولت را تا زمان مقرر نمی کنی من نمی توانم به تو پول بدهم. اگر به فرزندان پول توجیبی می دهید باید روی شیوه خرج کردن آنها هم نظارت داشته باشید. باید به کودکان، فرهنگ پس انداز کردن را هم یاد بدهید اما آزادی های فردی هم به او بدهید و بگذارید تا حدودی تصمیم گیری را بسا مدیریت پولی که در اختیار دارد، تجربه کند.

۱. **کودک و نوجوان**  
یکی از چالش های همیشگی والدین با فرزندان پول توجیبی و مقدار آن است. فرزندان همیشه شاکتی از این هستند که مقدار پول توجیبی شان کم است و همگامی ها و دوستی ها بیشتر از آن ها پول می گیرند و آن ها در مقابل دوستانشان خجالت می کشند. در مقابل والدین از نحوه خرج کردن فرزندان شان ناگهانی می گویند که فرزندان دلخیر چند تمامی این موارد تئویش و درگیری در سطح منزل به وجود می آید. اما مبلغ و نحوه مناسب برای دادن پول توجیبی به فرزندان چیست؟ موضوعی که باید به آن توجه کنیم این است که پول توجیبی از بسیاری از قشقرق ها و زیاده خواهی های کودکان جلوگیری می کند و به اعتماد به نفس می دهد. پول توجیبی به پولی گفته می شود که کودکان با آن خرید روزانه خود مثل تغذیه را انجام می دهند. این پول نباید صرف هزینه های دیگر او مثل خرید وسایل مورد نیاز شود و شامل تنبیه نمی شود. یعنی والدین نمی توانند برای تنبیه فرزندان پول توجیبی او را قطع کنند. برخی از خانواده ها برای دادن پول توجیبی سن خاصی را در نظر می گیرند مثلاً تا فرزندان به سن نوجوانی نرسد، لزومی نمی بیند که به او پول ماهیانه بدهند. برخی دیگر از همان کودکی شروع به دادن پول توجیبی می کنند. ما واقعیت این است که هر خانواده ای می تواند با توجه به شرایط مالی،

### کاریکاتور

چند ماه تون نخور می خوار حباب رو بزنو نما

فاله حافظ  
اساس توبه که در محکمی جو سنگ نمود بین که جام زجاجی چه طرفه اش بشکست پیار باده که در بارگاه استغنا چه پاسبان و چه سلطان چه هوشیار و چه مست از این رباط دودر چون ضرورت است رحیل رواق و طاق میبشت چه سر بلند و چه پست مقام عیش میسر نمی شود بی رنج بلی به حکم بلا بسته اند عهد الست به هست و نیست مر نجان ضمیر و خوش می باش که نیستیست سر انجام هر کمال که هست شکوه اصفی و اسب باد و منطق طیر به باد رفت و از او خواجه هیچ طرف نیست به بال و پر مرو از ره که تیر پرتابی هوا گرفت زمانی ولی به خاک نشست زبان کلک تو حافظ چه شکر آن گوید که گفته سخت می برد دست به دست

## اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش  
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش  
روزنامه