

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۷ - طلوع آفتاب: ۶:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۰ - اذان مغرب: ۱۷:۲۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۲۹	▲ ۳۰	▲ ۳۵	▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۲۹
▼ ۲۳	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۵	▼ ۱۲	▼ ۱۸	▼ ۲۳

سبک زندگی

چطور برای خودمان وقت اختصاصی داشته باشیم؟

شما برای بازگرداندن نشاط به خود، الزاماً نیازی به کتابخانه، سالن ورزشی یا مرکز خرید ندارید، می‌توانید مراقبت از خود را در خانه خود انجام دهید. در اینجا با چند روش برای داشتن وقت اختصاصی برای خود آشنا می‌شوید. بسا توجه به همه گیری ویروس کرونا و محدود شدن دامنه فعالیت‌های شخصی در طول هفته، توجه به مدیریت زمان برای داشتن وقت اختصاصی بر خود اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. اگر چه در حال حاضر نمی‌توانید به استخر، کتابخانه یا سالن بدنسازی بروید، اما این بدان معنا نیست که باید وقت خود را بیهوده صرف کنید. در حقیقت، وقت اختصاصی من یعنی زمانی که شما بتوانید جدا از موضوعات و مسائل حول زندگی خود، زمان مشخصی را برای بهتر شدن روحیه خود، داشته باشید. در اینجا چند مورد از این راه را یادآور می‌شویم.

روز خود را با سپاسگزاری آغاز کنید

ابتدای روز، پیش از آن که از تخت خواب بلند شوید چند ترنم راحت یوگا را انجام دهید و در نهایت با حرکت سجده از خدا برای آنچه دارید سپاسگذاری کنید و از او قدرتی برای گذران روز بخواهید. این حرکات ممکن است تنها ۵ دقیقه از وقت شما را بگیرد اما می‌تواند شما را برای شروع یک روز خوب آماده کند. شکر گذاری ابتدای روز می‌تواند به افزایش سطح انرژی، افزایش احساس عزت نفس، افزایش هوش و تقویت سیستم ایمنی شما کمک کند.

گفتنی در مراکز خرید آنلاین

اگر در مساه مبلغی از حقوق تان باقی مانده و میل خرید دارید، گردش در فروشگاه‌های آنلاین می‌تواند تسکین‌دهنده باشد. خرید باعث آزاد شدن دوپامین شیمیایی مغز می‌شود که با احساس لذت و رضایت همراه است. حالا که حضور فیزیکی در مراکز خرید چندان نیست و منطقی به نظر نمی‌رسد و ممکن است به قیمت بیمار شدن شما تمام شود، گشت و گذار در فروشگاه‌های آنلاین انتخاب خوبی است. لازم نیست برای خرید مایحتاج ماهانه خود به سوپرمارکت بروید، فروشگاه‌های آنلاین این امکان را برای شما فراهم کرده‌اند تا تمام نیازهای خود را از فروشگاه تامین کنید. شما حتی می‌توانید تنها برای تماشای لباس‌های وسایل جدید در فروشگاه‌های آنلاین بگردید و آن را تبدیل به وقت اختصاصی خود کنید. وقت من نه تنها برای رفاه حال خودمان خوب است، بلکه برای اطرافیانمان نیز خوب است، زیرا خلق و خوی چه خود و چه بد بر اطرافیان اثر می‌گذارد. اگر چه خوبی از خود مراقبت کنیم، کسانی که به آنها اهمیت می‌دهیم نیز احساس بهتری خواهند داشت.

به خودتان وقت بدهید

مغز شما با انیومی از ایده‌ها، افکار و احساسات درگیر و آشفته است و اختصاص دادن یک زمان مشخص برای خود می‌تواند به معنی مرتب کردن این آشفتگی‌ها باشد. لیگلوکس، روانشناس و نویسنده می‌گوید: حتی اگر پدر و مادر هستید نیز زمانی را برای خود تعیین کنید. حتی اگر حس می‌کنید که بچه‌ها به حضور شما نیاز دارند، بچه‌ها می‌توانند یاد بگیرند

لوازم تحریر های

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 منگنه
نوبنیاد ۳، مرکز خرید آربین، طبقه اول، غرفه ۴۱
۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹ Hany_tahrir
دوشنبه ۱۲ آبان ۱۳۹۹، ۱۶ ربیع الاول ۱۴۴۲، ۲ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۰۴ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

هرآنچه آدمی در خیال خود تصور کند، دیر یا زود در زندگی نمایان می‌شود
برای پیروزی در بازی زندگی باید، نیروی خیالمان را آموزش دهیم
«اسکاول شنین»

آموزش آشپزی

خورشت کدو حلوی

مواد لازم:
سرخ: ۴ تکه دلخواه (این خورش را میتوان با گوشت هم درست کنید)
آلو: ۱۰۰ گرم
کدو حلوی تکه شده پخته: ۲۰۰ گرم
رب گوجه‌فرنگی: ۳ قاشق سوب‌خوری
روغن: ۴ قاشق سوب‌خوری
پیاز: ۲ عدد متوسط
دارچین، نمک و فلفل سیاه: به میزان لازم

طرز تهیه:
۱. یک عدد پیاز را به همراه تکه‌های مرغ و یک عدد هویج متوسط و ۳ ساقه کرفس یا ۲ پیما نه آب در قابلمه روی حرارت بگذارید تا کاملاً مرغ بپزد. سپس آن را از آب مرغ خارج کرده و آب مرغ را صاف کنید و کنار بگذارید.
۲. پیاز دیگر را نگینی کرده و با روغن تفت دهید. سپس کمی زردچوبه به آن بیفزایید و یک دقیقه دیگر نیز به تفت دادن ادامه دهید. سپس رب را به همراه ادویه‌ها اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید تا بوی خامی آن برود. سپس مرغ را افزوده و کمی تفت دهید.
۳. در نهایت آب‌مرغ را کنار گذاشته و آلو را بیفزایید و بگذارید تا خورش برای ۳۰ دقیقه جا بیفتد. کدو را در آن قرار داده و با نان یا برنج میل کنید.

عکس روز

مدارس آنلاین

صنایع چوبی

حلاج کیش

کلیه سفارشات
MDF چوبی
دکوراسیون غرفه
و منزل
آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی
درخت سبز - صنعت ششم - پلاک R61
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

والدین اینگونه هیجانات منفی کودک خود را مدیریت کنند

امروزه اگرچه دیدگاه ما نسبت به هیجانات در حال تغییر است، اما هنوز باورهای غلطی داریم که ریشه در گذشته نسل ماست و نسبت به آن ناآگاهی. باورهای اشتباه در نهایت بر روی احساس ناخوشایندی ما و در نتیجه بر روی تواناییمان برای «تنظیم هیجانی» و «تسکین‌آوری» ما اثر می‌گذارد. این مجموعه عوامل بر سبک فرزندپروری ما اثر مستقیم می‌گذارد. تاجایی که می‌تواند رابطه‌مان را با فرزندمان مخدوش کند. اینجا همان جایی است که می‌گوییم «من همه کار کردم اما نمی‌دانم چرا فرزندم رفتارهای اینگونه است».

چگونگی هیجاناتی که نباید به فرزندتان بگوییم

برای شروع باید تمام جملاتی که در کودکی‌مان شنیده‌ایم را با خود تکرار کنیم. جملاتی که ناخودآگاه در زمان استیصال آن‌ها را ناخودآگاه در مواجهه با فرزندمان بیان می‌کنیم. عباراتی مانند: «تو چقدر بد رفتاری کنی»، «چرا اینقدر بی‌ملاحظه هستی»، «چرا اینقدر بی‌ملاحظه هستی»، «چرا اینقدر بی‌ملاحظه هستی».

اگر همین طوره به گریه کردن ادامه بدی مطمئن باش برات چیزی که می‌خواهی را نمی‌خرم.

گریه‌هاست ندارم. هروقت دیدی دیگه

تیسسا کیش TISA KISH

شرکت تیسسا کیش، در نظر دارد به منظور واگذاری مدیریت و نگهداری یکی از مجتمع‌های مسکونی خود واقع در جزیره کیش، نسبت به تهیه فهرست بلند شرکت‌های توانمند در این حوزه اقدام نماید. لذا از کلیه شرکت‌هایی که دارای توانمندی و تجربه مفید در زمینه موضوع این فراخوان هستند دعوت می‌شود نسبت به ارسال نامه اعلام آمادگی جهت همکاری به همراه رزومه کاری پنج سال گذشته خود به یکی از آدرس‌های زیر حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۸/۱۹ اقدام نمایند.

دفتر مرکزی: خیابان احمدقصبیر (بخارست) - خیابان هشتم - پلاک ۱۱ - طبقه دوم - دبیرخانه شماره تماس: ۰۲۱-۸۸۵۳۸۶۰۹-۱۰
دفتر کیش: روبروی ساحل مرجان - قطعه ۷۶۱۸ - پروژه رویای کیش - دفتر کارفرما

اقتصاد کیش
پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش
گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
روزنامه