

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۴ - طلوع آفتاب: ۹:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۳۷ - ۱۱:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۷ - اذان مغرب: ۲۴:۱۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۳۲	▲ ۲۸	▲ ۳۱	▲ ۳۰
▼ ۲۳	▼ ۲۰	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۱۷	▼ ۲۴	▼ ۱۹	▼ ۱۲

سبک زندگی

۶ موردی که باید برای غلبه بر احساس ناامیدی رعایت کنیم ...

بهرتر شود؟ اندکی اندیشید در مورد نکات مثبت می تواند دید شما را نسبت به امکانات بیشتر باز کند. گرچه این احتمال وجود دارد که همه چیز عالی جلوه نکند، اما این احتمال نیز وجود دارد که اوضاع آنطور که پیش بینی می کنید، بد پیش نرود. **بسه آنچه از ناامیدی به دست می آورید، فکر کنید**

فکر کردن در مورد آنچه از ناامیدی به دست می آورید به نظر می رسد یک تمرین خوب برای غلبه بر این احساس است. وقتی ببینید که از ناامیدی چیزی حاصل شما نمی شود، شاید دیگر بر آن پافشاری نکنید. علاوه بر این مشکل، ناامیدی به شما کمک می کند تا از تلاش نکردن نه تنها احساس بدی داشته باشید.

بهرتر شود؟ اندکی اندیشید در مورد نکات مثبت می تواند دید شما را نسبت به امکانات بیشتر باز کند. گرچه این احتمال وجود دارد که همه چیز عالی جلوه نکند، اما این احتمال نیز وجود دارد که اوضاع آنطور که پیش بینی می کنید، بد پیش نرود. **بسه آنچه از ناامیدی به دست می آورید، فکر کنید**

فکر کردن در مورد آنچه از ناامیدی به دست می آورید به نظر می رسد یک تمرین خوب برای غلبه بر این احساس است. وقتی ببینید که از ناامیدی چیزی حاصل شما نمی شود، شاید دیگر بر آن پافشاری نکنید. علاوه بر این مشکل، ناامیدی به شما کمک می کند تا از تلاش نکردن نه تنها احساس بدی داشته باشید.

بهرتر شود؟ اندکی اندیشید در مورد نکات مثبت می تواند دید شما را نسبت به امکانات بیشتر باز کند. گرچه این احتمال وجود دارد که همه چیز عالی جلوه نکند، اما این احتمال نیز وجود دارد که اوضاع آنطور که پیش بینی می کنید، بد پیش نرود. **بسه آنچه از ناامیدی به دست می آورید، فکر کنید**

فکر کردن در مورد آنچه از ناامیدی به دست می آورید به نظر می رسد یک تمرین خوب برای غلبه بر این احساس است. وقتی ببینید که از ناامیدی چیزی حاصل شما نمی شود، شاید دیگر بر آن پافشاری نکنید. علاوه بر این مشکل، ناامیدی به شما کمک می کند تا از تلاش نکردن نه تنها احساس بدی داشته باشید.



بیمه نامه حوادث خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صد کیش
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

به آسایش بیشتر زندگی

یکشنبه ۱۸ آبان ۱۳۹۹، ۲۲ ربیع الاول ۱۴۴۲، ۸ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۰۷ (۹۹۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

آنچه بدان می اندیشیم، برای ما رخ خواهد داد؛ پس اگر خواهان تغییر هستیم باید ذهن مان را باز نگاه داریم ...

«وین دایر»

آموزش آشپزی

«آش شلغم»

مواد لازم:
- گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم (می توانید این آش را بدون گوشت درست کنید)
- عدس: ۱/۲ پیمانه
- ماش: ۱/۲ پیمانه
- پیاز متوسط: ۲ عدد
- شلغم: ۶-۵ عدد
- سبزی آش (جعفری، گشنیز، اسفناج، تره و شنبلیله): به مقدار لازم
- آب: به مقدار لازم
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- زردچوبه: به مقدار لازم
- آبغوره یا آبلیمو برای چاشنی: به مقدار لازم
- طرز تهیه:
۱. یک عدد پیاز را رنده کنید. گوشت چرخ کرده، نمک و فلفل را به پیاز رنده شده اضافه کنید. مواد را با هم مخلوط کرده و با دست ورز دهید. پس از اینکه مخلوط گوشت و پیاز به چسبندگی لازم رسید، از مواد گلوله های کوچک به اندازه گردو درست کنید. کوفته ریزه های آش شلغم آماده هستند. یک عدد پیاز باقی مانده را نگینی خرد کنید. در قابلمه ای که می خواهید آش را درون آن تهیه کنید روی حرارت قرار داده و کمی تفت دهید تا سبک شود. سپس کوفته ریزه های آماده شده از مرحله قبل را درون پیاز داغ اضافه کنید. کوفته ریزه ها را تفت دهید تا رنگ آنها تغییر کرده و طلایی شود. برای تهیه آش شلغم، از قبل عدس و ماش را جداگانه با مقداری آب قرار داده تا پخته شوند. آش ترخینه و ماش یکی دیگر از آش های است که با ماش تهیه می شود. برنج نیم دانه را نیز از حدود ۳ ساعت قبل خیس کنید. در این مرحله باید برنج را به درون قابلمه اضافه کنید و به مقدار لازم آب اضافه کنید. ادویه های لازم را نیز اضافه کنید. حالا

عکس روز

آغاز لیگ بیستم

بازار پانیز PANIZ MALL

پانیز: بازار خانواده ها

۱. شرایط کنونی ایجاب می کند که نوجوانان از راه دور و در خانه به تحصیل بپردازند، بهتر است ما برای آرام و مناسب سازی فضای خانه بکوشیم. در سال تحصیلی پیش دانش آموزان روزهای تعطیلی زیادی را به علت هوای آلوده، بارش برف و باران داشتند و در انتها هم که به علت شیوع ویروس کرونا، مدارس تنها از راه دور امکان پذیر بود. حالا در سال تحصیلی جدید هنوز هم شرایط تدریس از راه دور، برای برخی مقاطع، بر قوت خود باقیست. کمکی که ما خانواده ها می توانیم در این شرایط به فرزندان محصل خود کنیم، آماده کردن محیطی آرام و مناسب برای مطالعه دانش آموزان و حتی دانش جویان است. در ادامه «ایران زندگی» ۹ نکته کلیدی درباره آماده سازی محیط خانه برای دانش آموزان را بر می شمارد.

۱. تجهیزات تدریس از راه دور
دانش آموزان، برای تدریس حضوری نیاز به وسیله نقلیه، تغذیه و لباس فرم مدرسه داشتند. حالا به جای وسیله نقلیه باید تلفن هوشمند، لپتاپ، کامپیوتر یا تبلت داشته باشیم و به جای

۲. حالت نشستن مناسب
بهرترین حالت برای نشستن به هنگام درس خواندن، همان حالتی است که دانش آموزان سر کلاس می نشینند (روی صندلی بنشینند و تکیه دهند). در واقع بهتر است که اندازه میز، صندلی و فاصله ی آنها با یکدیگر به گونه ای باشد

۳. محل نگهداری وسایل
وسایل مدرسه قفسه، کمد یا جایی که دانش آموز بتواند وسایل خود را آنجا بگذارد، به آنها اختصاص دهید. در واقع، بهتر است خودتان یا مشاوران با دانش آموز فقط جا و مکان این وسایل

۴. دقایقی برای استراحت
بهرتر است در بین در کلاس های درس (یک روز) و انجام تکالیف، دقیقاً همانند رنگ های تفریح مدرسه، ساعاتی را برای تفریح اختصاص دهید. بهتر است در این بین دانش آموز، تحرک فیزیکی داشته باشد و تغذیه مقوی بخورد. از امر پرهیزید و استقلال نوجوان را زیر سوال نبرید.

۵. شخصی سازی موارد
بگذارید درسمه ها و جزوات را آنگونه که می خواهد برای خود شخصی سازی کند. در واقع تنها در این شرایط است که او می تواند نظمی که بر افکار خود دارد را بر محیط بیرونی نیز اعمال کند. اگر در ابتدا کمی در مسیر درست حرکت نکردند، بایبانی نوم و دوستانه، پیشنهادهایی درباره نظم دادن به وسایل برای آنها بگویید و اسرار بر عمل آنچه گفتید نکند. اجازه دهید آزمون و خطا کند.

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

خرید خود را شیرین کنید

مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰ | اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۲۱