

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۸ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۷ - اذان مغرب: ۱۷:۲۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۲	▲ ۲۶	▲ ۲۵
▼ ۱۲	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۶	▼ ۱۱	▼ ۷	▼ ۱۶	▼ ۱۸

سبک زندگی

## بایدها و نبایدهایی که افراد موفق و ناموفق انجام می دهند



فرد موفق چگونه از این ۲۴ ساعت استفاده می کند؟ آیا افراد موفق از یک فرد معمولی بیشتر مطالعه می کنند؟ یا افسردگی موفق نوع انگیزشی است یا خود می دهند؟

پاسخ به این سوالات، ما را به راهی هدایت می کند که افراد موفق پیش از این طی کرده اند و به ما اجازه می دهد تا در همان مسیر قدم برداریم. این به معنی سایه‌ای از موفق شدن آن‌ها نیست و در عوض، به ما کمک می کند تا مسیری را برای خودمان بسازیم تا دیگران هم در آن راه قرار بگیرند.

یک فرد موفق مانند یک فانوس دریایی است که به مسافران خسته و گم‌شده‌ای که مسیرشان را در تاریکی گم کرده اند، راه را نشان می دهد. در مطالعه‌ای که توسط مجله Forbes در خصوص موفقیت برخی از افراد انجام شد، نکات قابل توجهی مانند اقدام فوری و شناسایی مشکلات، مهم‌ترین عوامل کمک کننده به آن‌ها مشخص شد.

فرد فردی روی کوره زمین ۲۴ ساعت یعنی هزار و ۴۴۰ دقیقه و ۸۶ هزار و ۴۰۰ ثانیه در روز وقت دارد. بنابراین تنها عامل تمایز بین افراد موفق و منظم، مدیریت زمان مورد استفاده در زندگی شخصی آن‌ها است. بنابراین، باید در مورد زندگی این گونه افراد به این سوالات پاسخ داده شود که یک

تقلید از استراتژی‌های افراد موفق به ما کمک می کند تا فرد بهتری در حرفه خود شویم.

یک فرد موفق در محیط خاصی متولد نشده است که بتواند از بدو تولد موفقیت خود را بدست آورد و از طرفی دیگر، موفقیت هم یک ویژگی ژنتیکی نیست که از نسلی به نسل دیگر به ارث برسد یا منتقل شود، بلکه موفقیت پاداشی است که افراد پس از روزها، ماه‌ها و حتی سال‌ها در نظم و انضباط شخصی و خودسازی به خود می دهند.

تقلید از یک فرد موفق به معنای کپی کردن کل سبک زندگی او خوردن آن چه که او می خورد یا نوشیدن آن چه که او می نوشد نیست. حقیقت این است که ما فقط استراتژی‌هایی را که به موفقیت آن‌ها کمک می کند تقلید می کنیم و آن‌ها را

افراد موفق برای رسیدن به موفقیت و اهداف خود کارهایی را انجام می دهند که افراد ناموفق از انجام آن‌ها چشم‌پوشی می کنند.

یکی از کارهایی که می توانیم برای رسیدن به موفقیت انجام دهیم این است که از زندگی افراد موفق درس‌ها و ترفندهایی یاد بگیریم و آن‌ها را تقلید کنیم.

از تفاوت‌های افراد موفق و ناموفق در زندگی این است که افراد موفق از پیش‌بینی می ترسند. این در حالی است که افراد ناموفق از شکست می ترسند و افراد موفق ریسک‌پذیر هستند، ولی افراد ناموفق در اغلب موارد، بهانه تراشی می کنند.

افراد موفق برنامه ریزی می کنند، اما افراد ناموفق تسلیم زندگی بر استرس می شوند و در نهایت، افراد موفق زمان خود را به خوبی مدیریت می کنند. این در حالی است که افراد ناموفق، اغلب، کارهای خود را عقب می اندازند.

ما می توانیم جنبه‌های منفی زندگی افراد ناموفق را به طور مداوم ذکر کنیم و به مواردی که افراد موفق در زندگی روزمره خود به کار می گیرند توجه کنیم که آن‌ها چه چیزهایی را یاد می گیرند و چگونه می توانند به هر هدفی که دارند، دست پیدا کنند.

کودک و نوجوان

## تاثیر دعوی والدین بر سلامت روان کودکان

مشاهده دعوی والدین و مواجه شدن با این احساس که منبع امنیتی آن‌ها به خطر افتاده است دچار استرس و نگرانی می شوند که در چنین شرایطی معمولاً کودکان خشن، با اعتماد به نفس کم و فاقد مهارت‌های عاطفی و اجتماعی خواهیم داشت.

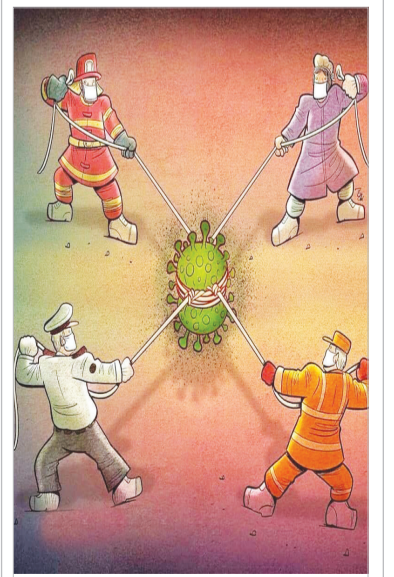
این روان‌شناس کودک و نوجوان بیان کرد: از دیگر آسیب‌هایی که کودکان در معرض دعوی والدین دچار آن‌ها می شوند می توان به افت تحصیلی و عدم ارتباط گیری با گروه‌های دوستانه اشاره کرد. او تاکید کرد: نتایج تحقیقات انجام شده در کشورهای مختلف بیانگر آن است که حتی دعوی و مشاجره والدین در بر روی کودکان شش ماهه هم بر روی کودک تاثیر می گذارد و سبب افزایش ضربان قلب و هورمون استرس در او می شود. فکری یادآوری کرد: زمانی که خانواده‌ها در مقابل فرزندانشان به بحث و جدل می پردازند کودک در آن لحظه به شدت احساس ناامنی و ترس کرده و دچار استرس و اضطراب می شود.

فکری ادامه داد: زمانی که این منبع امنیتی به واسطه دعوی والدین دچار خدشه شود کودک دچار ترس، تهدید، استرس و اضطراب می شود و در نتیجه موجب شکل گیری ترس‌های بزرگسالی خواهد شد. البته باید به این نکته توجه داشت که دعوی والدین و والدین در برخی موارد پدیده‌ای کاملاً طبیعی است، اما پدر و مادر باید توجه داشته باشند که در مقابل فرزندانشان بحث نکنند. او افزود: دعوی والدین بطور مستقیم و غیر مستقیم کودکان را در معرض آسیب قرار می دهد. کودکان والدینی که در کنار هم احساس

یک روان‌شناس کودک و نوجوان در خصوص تاثیر دعوی والدین بر سلامت روان کودکان توضیحاتی ارائه کرد. مهشید فکری روان‌شناس کودک و نوجوان در خصوص تاثیر پذیری کودکان از دعوی والدین، اظهار کرد: والدین اولین الگوی تربیتی و منبع امنیتی کودکان هستند که اگر این منبع امنیت به وسیله دعوی یا مشاجره پدر و مادر به خطر بیفتد روی کودک اثر منفی گذاشته و سلامت روحی و روانی او را تهدید می کند.



کاریکاتور



فال حافظ

صوفی از پرتو می راز نهانی دانست گوهر هر کس از این لعل توانی دانست قدر مجموعه گل مرغ سحر داند و بس که نه هر کو ورفی خواند معانی دانست عرضه کردم دو جهان بر دل کار افتاده بجز از عشق تو باقی همه فانی دانست آن شد اکنون که ز اینای عوام اندیشم محتسب نیز در این عیش نهانی دانست دلبر آسایش ما مصلحت وقت ندید و نه از جانب ما دل نگرانی دانست سنگ و گل را کند از بمن نظر لعل و عقیق هر که قدر نفس باد بمانی دانست ای که از دفتر عقل آیت عشق آموزی ترسم این نکته به تحقیق ندانی دانست می بیایور که نناز به گل باغ جهان هر که غار نگرگی باد خزانی دانست حافظ این گوهر منظوم که از طبع انگیزت ز اثر تربیت آصف ثانی دانست

پرندگان جزیره

گاوچرانک: گاوچرانک نوعی پرنده است. گاوچرانک نوعی حواصیل ساکن آسیا، آفریقا و اروپا است که توانسته به راحتی در دیگر سامان‌های جهان نیز ساکن شود. گاوچرانک از راسته پلکان‌سانان (Ardeidae) است. از سال ۲۰۰۸ و خانواده حواصیلان (Ardeidae) است. از سال ۲۰۰۸ حواصیلان از راسته لکلیان جدا شده و جز پلکانان یا سقا مرغان محسوب می شوند.



بیمه ناهولادت خانواده

با روزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۳۶۷۰

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

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

به آسایتان لبخند بزنید

چهارشنبه ۳ دی ۱۳۹۹، ۸ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۲۳ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۴۱ (۱۰۲۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

اشخاص زیرک از بدبختی‌ها و گرفتاری‌های دیگران آگاه و بیدار می‌شوند، ولی اشخاص نادان از بلاهای خود عبرت نمی‌گیرند.

«بنجامین فرانکلین»

آموزش آشپزی

## گوژر "فینگر فود فرانسوی"



ابتدا آب، کره و نمک را داخل قابلمه ای بریزید و روی حرارت بگذارید تا بجوشد و کره آب شود. در این مرحله قابلمه را از روی حرارت برداشته و آرد را به صورت یکدفعه به مواد اضافه کنید و هم بزنید تا خمیر درست شود. قابلمه را مجدداً روی حرارت قرار داده و هم بزنید تا خمیر کمی تفت بخورد. زمانی که احساس کردید خمیر شروع به ته گرفتن کرد آن را از روی حرارت بردارید و به یک ظرف دیگر منتقل کنید تا کمی خنک شود. در این مرحله تخم مرغ را با یک به یک افزوده و خمیر را مخلوط کنید تا یکدست شود. در مرحله آخر پنیر را به خمیر افزوده و مخلوط کنید، سپس آن را به شکل گلوله های یکدست درست کرده و داخل سینی فری که

مواد لازم: کره: ۶۰ گرم آرد: ۱۸۰ گرم تخم مرغ: ۴ عدد آب: ۲۵۰ میلی لیتر نمک: ۱ قاشق چایخوری پنیر رنده شده: ۱۵۰ گرم طرز تهیه:

با کاغذ روغنی پوشانده اید با فاصله از هم بچینید. روی خمیرها کمی پنیر بریزید و به فری که از قبل گرم شده منتقل کنید. بعد از اینکه گوژرها پف کردند دمای فر را کاهش داده و اجازه دهید تا سطح آن‌ها طلایی شود. نکته: همی توانید به خمیر گوژر کتجد و یا سبزیجات معطر خشک هم اضافه کنید.

عکس روز



طبیعت برفی

سازمان تامین اجتماعی

تأمین اجتماعی دیجیتال

دوشنبه‌های دیجیتالی با طرح سی هفتاد

تبدیل ۳۰ خدمت حضوری به ۳۰ خدمت غیر حضوری برای کاهش سالانه ۷۰ میلیون از ۹۶ میلیون مراجعه حضوری به تأمین اجتماعی

خدمت شماره ۱۵

ارتقاء سامانه دریافت لیست حق بیمه و فراهم شدن امکانات کنترلی برای کارفرمایان به منظور اصلاح لیست قبل از ارسال

روش بهره مندی

مراجعه به سامانه خدمات غیر حضوری سازمان تأمین اجتماعی، منوی کارفرمایان / ارسال لیست و کنترل هوشمند

استفاده از خدمات دیجیتال و غیر حضوری تأمین اجتماعی با ثبت نام کارفرمایان محترم

با مراجعه به آدرس: <http://eservices.tamin.ir>

مرکز ارتباطات و نظارت مردمی ۱۴۲۰، پاسخگوی شبانه روزی

www.tamin.ir

صنایع چوب

حلاج کیش

کلید سفارشات

MDF، چوبی

دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲