

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۳۰	▲ ۲۶	▲ ۲۸	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۸
▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۲۰	▼ ۱۷	▼ ۱۷	▼ ۸	▼ ۱۷	▼ ۲۰

**بیمه ناسودت 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 صدف 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 لبخند برزید

## سبک زندگی

### چگونه ترس را به انرژی تبدیل کنیم؟

کارهای جدیدتر، بهتر و بزرگتری را در نظر بگیرید، اما ترس تا حدی به عنوان یک مانع خطرناک محسوب می شود، زیرا ممکن است نتوانیم وجود آن را بپذیریم.

**اگر راهی برای تبدیل ترس به انرژی مضاعف وجود داشته باشد باید چه کار کرد؟**

اول، شما باید نقشه را که تفکر منفی در تغذیه ترس شما دارد، درک کنید و افکار منفی مانند "تو نمی توانی"، "نیاید" و "ممکن است افکار دیگری از قبل وجود داشته باشند" و قبیل از این که بدانید، افکار منفی روی هم انباشته و به کوهی به ظاهر غیرقابل عبور برای صعود تبدیل شده اند. من نمی گویم که شما باید واقعیت را نادیده بگیرید، اما اغلب، این افکار منفی صرفاً همانند یک لولویی هستند که زیر تخت خواب شما پنهان شده اند و وقتی به طور دقیق نگاه می کنید، هیچ چیز در آن جا وجود ندارد.

**افکار منفی را از بین ببرید**

من معتقد هستم فعال بودن در مدیریت این افکار منفی بسیار مشرثر است به طوری که به جای این که اجازه دهید افکار منفی، از نظر عاطفی، حس و بلاکلیفی بایی عملی را به شما منتقل

ترس چگونه باعث عقب ننگ داشتن شما می شود؟ وقتی این سوال را در همایش ها یا جلسات مشاوره ای خود می پرسیم، پاسخ های متداولی که می گیریم عبارتند از "کمبود بودجه"، "من تحصیلات ندارم"، "سابقه من "ساحتی" من از قدم بعدی مطمئن نیستم"، "و در این میان، آن چه که من کشف کردم این است که اگرچه همه این ها ممکن است عواملی باشند که می توانند بر موفقیت تاثیر بگذارند، اما آن ها عامل تعیین کننده یا اساسی نیستند

**آیامی داند چه چیزی باعث غلبه ترس بر مردم می شود و آن ها را از موفقیت موردنظر و سنوار آن ها باز می دارد؟**

ممکن است با خود بگویید "من ترس هستم"، اما واقعیت این است که ترس در انسان ذاتی است و به نوعی برای حفاظت از ما در وجودمان است و به هر حال، مواردی هم وجود دارد که باید از آن ها بترسیم، به طور مثال؛ بازی گلف در نور مستقیم به معنای واقعی کلمه، شما با کوسه هاست، اما در مورد موفقیت چطور؟ که در پاسخ باید گفت ما باید موفقیت را بپذیریم و از سرنگونی اهداف لذت ببریم و

شنبه ۱۶ اسفند ۱۳۹۹، ۲۲ رجب ۱۴۴۲، ۶، ۲۰۲۱، شماره ۳۶۹۲ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

ما دیگران را فقط تا آن قسمت از جاده که خود پیموده ایم می توانیم هدایت کنیم.

«اسکات پک»

### آموزش آشپزی

## "خوراک میگو با سبزیجات"

**مواد لازم:**  
میگو پاک شده: ۱۱۱ گرم  
لویاسبزی: ۱۱۱ گرم  
هویج: ۱ عدد (متوسط)

پياز سرخ شده: ۱ قاشق غذا خوری  
جعفری خرد شده: ۱ قاشق غذا خوری  
روغن زیتون: ۲ قاشق غذا خوری  
رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق مربا خوری

نمک و فلفل و زردچوبه: به میزان لازم  
**طرز تهیه:**  
لویاسبزی را بعد از تمیز کردن با مقداری آب، نمک، فلفل و زرد چوبه بپزید. وقتی لویاسبزی پخت و آبش تبخیر شد به آن یک قاشق روغن زیتون اضافه کنید و روی حرارت کمی سرخ کنید. در حین سرخ شدن لویاسبزی را به گوجه فرنگی را هم به آنها اضافه کنید و هم بزنید. هویج را با ریک و بلند، برش بزنید و در ظرف دیگری به همراه روغن زیتون، مقداری نمک، فلفل و زرد چوبه و دو قاشق آب روی حرارت کم قرار دهید و درب ظرف را ببندید و هر چند لحظه یکبار آن را هم بزنید تا هویج ها کمی پخته و سرخ شوند. میگوها را هم پاک کنید و پس از شستن آنها را با کمی نمک و زردچوبه روی حرارت قرار دهید

### عکس روز

بیمارستان های اهواز در وضعیت قرمز کرونا

عکس: امین نظری

## مراسم روز درختکاری در کیش

عکس: جعفر همافر

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه