

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۵ - طلوع آفتاب: ۶:۱۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۸ - اذان مغرب: ۱۸:۱۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۲۸	▲ ۲۵	▲ ۲۶	▲ ۳۰	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۲۷
▼ ۱۹	▼ ۱۶	▼ ۲۰	▼ ۱۷	▼ ۱۵	▼ ۷	▼ ۱۵	▼ ۲۰

کودک و نوجوان

خانه نشینی نوجوانان در دوران کرونا؛ چگونه بچه‌ها را قانع کنیم؟

یکی از مسائلی که در تکرار این روزها سر و کله زدن نوجوانانی است که این روزها با وجود خطر ابتلا و انتقال کووید-۱۹ نگرانی‌ها در خانه دشوار است. نوجوانان معمولاً به دوستان خود وابسته‌اند. آن‌ها می‌خواهند بیرون بروند و به دوستان خود وقت بگذرانند ولی دوستانشان ممکن است فاصله اجتماعی را رعایت نکنند، ماسک نزنند و در مجموع رفتارهای پر خطری داشته باشند که ممکن است منجر به ابتلا به بیماری شود. نگرانی‌ها در این دوران در خانه دشوار است. در عین حال وقتی در خانه می‌مانند افسرده می‌شوند و وقتی هم بیرون می‌روند به خاطر شرایط سنی‌شان ممکن است رفتارهای پر خطری داشته باشند که آن‌ها را مستعد ابتلا و انتقال بیماری کند. واقعیت این است که برای چنین مشکلاتی هیچ راه حل قطعی و نهایی وجود ندارد اما می‌توان با مجموعه‌ای از راه‌ها کمی شرایط را بهبود بخشید. فراموش نکنید که نوجوانان بسیار حساس هستند و هر چه بیشتر با آنها بچکنید نتیجه معکوس می‌گیرید. در این شرایط باید با آن‌ها مانند یک دوست رفتار کنید و حمایت خودتان را از آن‌ها دریغ نکنید.

همدلی و دوستی رفتار آموزش نکند

هر کاری که می‌خواهید انجام دهید باید از مسیر همدلی، همدلی و همدلی باشد. نوجوان شما نباید احساس کند که قرار است از جانب شما به او آسیبی برسد او باید بفهمد که شما با او دوست هستید و خیر و صلاحش را می‌خواهید. کافی نیست فقط به او بگویید که خیر و صلاح او را می‌خواهید این را باید به او با رفتار نشان دهید. با او حرف بزنید و به او بگویید که از اینکه این بیماری همه‌گیر باعث شده است نوجوان شما ارتباطش را از دست بدهد و زندگی‌اش به هم بریزد ناراحت هستید. به آرامی با او حرف بزنید و به او بگویید که می‌دانید فاصله گرفتن از دوستان نزدیک چقدر می‌تواند دردناک و سخت باشد.

چگونه سرسودگان داد نزنیم؟

البته که دلسواری شما قرار نیست شرایط را تغییر دهد ولی مسئله اینجا است که نوجوان شما در این شرایط متوجه خواهد شد که شما درکش می‌کنید و دردها و تنهایی او را می‌فهمید. توجه کنید که تنبیه شدن این مسئله به یک جنگ در داخل خانه، شما و مهم‌تر از آن نوجوانان را دلسرد و افسرده‌تر خواهد کرد چون او همین حال‌ها به خاطر این بیماری در حال رنج بردن است و قرار نیست محیط خانه هم برای او تبدیل به یک جهنم شود. گاهی یک جمله ساده مثل «می‌فهمم چقدر ناراحتی»، «می‌دونم شرایطت چقدر سخت است»، خیلی بیشتر از امر و نهی پر خاشاکانه کار می‌کند و می‌تواند قانع‌کننده‌تر باشد. نشان دهید که برای شما هم مهم است که او دوستانتش را ببیند. برای مثال با او مشورت کنید که چه راه‌هایی را می‌توانید پیدا کنید که ملاقاتی ایمن با دوستانش داشته باشد. مثلاً می‌توانید با همدیگر برید و دوچرخه سواری، «می‌توانید تو به فضای باز با همدیگر قدم بزنید و البته ماسک بزنید» یا راه‌حل‌هایی مشابه. سعی کنید راه‌حل‌هایی پیدا کنید و این را با مشورت فرزند خود پیش ببرید. البته ممکن است نوجوان شما

بیمه ناهولادت 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 با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند بزنید

یکشنبه ۱۷ اسفند ۱۳۹۹، ۲۳ رجب ۱۴۴۲، ۷ مارچ ۲۰۲۱، شماره ۳۶۹۳ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته
بابت شکست هایی که میخوری ناراحت نباش به جاش برای فرصت هایی ناراحت باش که به خاطر تلاش نکردن از دست میرن.

« جک کانفیلد »

آموزش آشپزی

«سالاد کاب روسی»

دستور تهیه:
در ابتدا تخم مرغ‌ها را با مقداری آب بپزید. در این فاصله ژامبون مرغ را خالص یا نگینی ریز خرد کنید.
فلفل دلمه ای و خیار را نیز را به صورت نگینی ریز خرد کنید می‌کنیم و به کاسه اضافه می‌کنیم. پیازچه را به صورت حلقه ای ریز خرد کنید. سپس تخم مرغ آبپز شده را بعد از خنک شدن پوست بکنید و خرد کنید. همه مواد خرد شده سالاد را در کاسه ای مناسب بریزید. در ادامه کنسرو نخود فرنگی را هم اضافه کنید. مواد سالاد را به آرامی هم بزنید تا تخم مرغ هاله نشوند.
سپس سس سالاد را آماده کنید.
برای اینکار داخل ظرفی سس مایونز را با شوید

مواد لازم:
تخم مرغ: ۴ عدد
ژامبون مرغ: ۳۰۰ گرم
فلفل دلمه قرمز: ۱ عدد
کنسرو ذرت: ۱ لیوان
خیار: ۲ عدد
پیازچه: ۳ ساقه
شوید تازه: ۱ مشت
سس مایونز: ۳ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی

عکس روز



عکس: افسانه جعفری / قامت کوتاه درخت، سقف بلند ساختمان

TRK

تیام رایان کیش

اینترنت پرسرعت ...

تیام رایان شو
سیم کارت با شماره ۵ رقمی بیا

رایگان

۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶
۰۷۱ ۳۶۹۰۴

Tiyamnet
www.webotel.ir
www.tiyam.com

نماینده شرکت ارتباطات ثابت آوا روند دارای مجوز سرویس شماره ۲۹-۱۰۰-۹۵ از سازمان تنظیم مقررات ارتباطات جمهوری

سبک زندگی

دلیل نرسیدن به اهداف خود را بدانید

نرسیدن به اهداف می‌تواند انسان را در طول مسیر زندگی خسته و ناامید کند، اما همه این نرسیدن‌ها دلایل متفاوتی دارند. هر فردی در زندگی هدفی دارد و به بیان ساده، افراد موفق هدف‌گذاری می‌کنند. هدف‌گذاری برای تمامی حوزه‌های زندگی ما تعیین و اعمال می‌شود. ما اهدافی را برای ماساژ، روابط، خانواده‌ها، امور مالی و... تعیین می‌کنیم، اما اهداف نهایی ما هستند که مسیر زندگی ما را تعیین می‌کنند، چرا که اهداف نهایی مسیری را که ما در آن گام برمی‌داریم، تعریف می‌کنند. متأسفانه، برخی از افراد هرگز به اهداف نهایی خود در زندگی نمی‌رسند و در حقیقت، آن‌ها اعتماد به نفس و در نهایت خودشان را محدود می‌کنند.

محدودیت‌های خود را شناسایی کنید

یکی از ارزشمندترین تمریناتی که می‌توانید هنگام تعیین اهداف بلند مدت خود انجام دهید این است که از خود بپرسید "قدم محدودکننده من چیست؟"

چه عاملی تعیین کننده سرعت رسیدن به هدف است؟ یا اصلاً می‌توانم در طول رشد شخصی خود به آن هدفم برسم؟

توانایی شناسایی مرحله محدودکننده شما یکی از بهترین نمایش‌های هوش شما است و این گامی بزرگ در جهت ایجاد اعتماد به نفس است. ظرفیت شما برای حذف این مرحله محدودکننده یکی از بهترین نمایش‌های صلاحیت کلی شماست و شما می‌توانید با این کار، به هر آن چه می‌خواهید، برسید.

اعتماد به نفس عامل حیاتی است

به دنبال مطالعاتی که در خصوص پیشرفت و موفقیت شخصی نوشته شده یا گفته شده است، به یک نتیجه رسیدیم و آن هم این است که سطح اعتماد به نفس شما عامل مهمی در ایجاد هر کاری است، چرا که وقتی اعتماد به نفس کافی داشته باشید، تقریباً هر چیزی را امتحان خواهید کرد. از آن جایی که موفقیت عمدتاً مربوط به میانگین یا احتمالات است، هر چه بیشتر تلاش کنید، احتمال دستیابی به آن‌ها بیشتر است. با تعیین اهداف، تلاش بیشتر و کاوش فرصت‌های بیشتر، احتمال موفقیت شما به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد که در این میان، تنها قدم واقعی محدودکننده برای رسیدن به موفقیت، سطح اعتماد به نفس شماست. وقتی به نقطه‌ای رسیدید که کاملاً به خود اعتماد داشته باشید، مشکلاتی که در دنیای خارجی شما وجود دارند، نمی‌توانند مانع شما

نمی‌شوند. اعتماد به نفس خود را بالا ببرید. موانع عمده ای که وجود دارند همیشه در ذهن فرد هستند و در حقیقت، موانعی که جلوی راه افراد و شرایط آن‌ها هستند در دنیای خارجی آن‌ها وجود ندارند. بنابراین، با ایجاد اعتماد به نفس، می‌توان در نبرد درونی پیروز شد و به نظر می‌رسد که به دنبال آن، نبرد بیرونی هم از خود مراقبت می‌کند. من سه ایده مهم برای ایجاد اعتماد به نفس یاد گرفته‌ام که یکی از آن‌ها، مسئولیت کامل هر آن چه که هستید و همیشه خواهید پذیرفت، است. دوم اینکه بپذیرید که فقط با کارتان می‌توانید وضعیت خود را تغییر دهید و به دنبال یاد بگیرید که در این خصوص، چه چیزی برای بهتر شدن لازم است و سوم اینکه، برای چیزهایی که می‌خواهید و مورد نظرتان است جدول زمانی تعیین کنید و سپس، هر روز برای تحقق پیشخین به این اهداف تلاش کنید.

با پیشکار تمرین کنید

تمایل و خاصیت طبیعی ما این است تا زمان پیدا کردن روش یا تکنیکی که برای ما مفید است سخت کار کنیم که این موضوع خواه در زندگی، کار و یا روابط باشد و سپس، به دلایل پنهان و نامشخص، مایه درنگ این روش را

کاریکاتور

شعر

چو باد عزم سر کوی یار خواهم کرد
نفس به بوی خوشش مشکبار خواهم کرد
به هرزه بی می و معشوق عمر می گذرد
بطالم پس از امروز کار خواهم کرد
هر آبروی که اندوختم ز دانش و دین
نثار خاک ره آن نگار خواهم کرد
چو شمع صبحدم شد ز مهر او روشن
که عمر در سر این کار و بار خواهم کرد
به یاد چشم تو خود را خراب خواهم ساخت
بنای عهد قدیم استوار خواهم کرد
صبا کجاست که این جان خون گرفته چو گل
فدای نکبت گیسوی بار خواهم کرد
نفاق و زرق نبخشد صفای دل حافظ
طریق رندی و عشق اختیار خواهم کرد

پرنندگان جزیره

دلچسب کوچک:
دلچسب کوچک از نظر ظاهری بسیار شبیه دلچسب معمولی است، با این تفاوت که درازای بدنش کمتر از آن است.
طول بدن دلچسبی کوچک بین ۲۹ تا ۳۲ سانتی متر و طول بال‌های باز آن ۶۳ تا ۷۲ سانتی متر است.
رنگ آن نیز روشنتر از دلچسبی معمولی است و پرندگی آن خط و خال کمتری دارد.
غذای اصلی دلچسب کوچک، حشرات در حال پرواز هستند، اما از جانوران کوچک دیگر مانند پرنده‌گان و خزندگان و جوندگان کوچک به ویژه موشها نیز تغذیه می‌کند.
دلچسب کوچک نیز در جابالزنی می‌کند.

اقتصاد کیش

روزنامه

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹