

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۵ - طلوع آفتاب: ۶:۳۳ - اذان ظهر امروز: ۵:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۵ - اذان مغرب: ۱۹:۳۲

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۲۹	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۲	▲ ۳۶
▼ ۲۴	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۳	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۲۲	▼ ۲۳

سبک زندگی

## اشتباهات رایج افرادی که در خانه کار می کنند

یک برنامه روزانه/هفتگی/ماهانه مبتنی بر کار خود ایجاد کنید که برایتان مناسب باشد. شما می دانید که چگونه بیشترین بازدهی داشته باشید و چطور اولویت بندی کنید، بنابراین با از بین بردن اتلاف وقت در هر روز، زندگی خود را آسان تر کنید. شما احساس مفید بودن خواهید کرد که به معنای موفقیت بیشتر است.

**قدرت تفکر مثبت را دست کم نگیرید**

کار در خانه باعث می شود از همکاری که به طور معمول به شما کمک می کند یا موفقیت های شما را می بیند، جدا شوید، بنابراین همان قدر خود باشید. تا زمانی که فرصت اشتراک گذاری موفقیت هایتان با دوستان را پیدا نکنید، ممکن است مجبور شوید راه های دیگری را برای ایجاد انگیزه و احساس موفقیت پیدا کنید. همچنین باید درخواست باز خورد از مشتری را بپذیرید تا بتوانید نظرات خود را در نظر بگیرید و وقت گذارید. موفقیت های خود را تصدیق کنید، خواه با دادن پاداش ناچیزی به خودتان و یا با تلفن زدن به یک دوست تا کمی دربار موفقیت های شما با او در میان بگذارید.

**لباس مناسب با کارتان بپوشید**

ممکن است به این علت که کارتان در خانه است، در تمام روز با لباس خواب دور بزنید و این را یک مزیت بدانید، اما این طور نیست. پوشیدن یک لباس مناسب با کارتان باعث می شود که برای روز خود آماده باشید و کمک زیادی به شما می کند تا از نظر ذهنی حالت کار به خود بگیرید. همان طور که هنگام جشن تولد یا قرار ملاقات لباس می پوشید و خود را آماده می کنید. همچنین اگر ناگهان نیاز به گپ ویدیویی با مشتری داشته باشید، با پوشیدن لباس مناسب کار، حرف های به نظر می آید و احساس اطمینان می کنید.

**حضور حرف های خود را حفظ کنید**

اجازه ندهید که نحوه زندگی شما بر نحوه قضاوت افراد درباره کیفیت کار شما تأثیر بگذارد. شما برای ایجاد ارتباط صحیح، ایجاد لیست مشتری و به دست آوردن شغل مورد نظر خود سخت کار کرده اید. شروع یک گپ ویدیویی با مشتری یا تماس حرف های بدون

نداشتن فضای کاری مشخص ندارید، کار در همه مناطق خانه شما آسان است. مبل یا میز آشپزخانه ممکن است مناسب به نظر برسد، اما ایجاد منطقه ای صرفاً برای کار، به نظم و تمرکز شما کمک می کند.

**حركات كمشي را فراموش نكنيد**

وقتی شما به صورت انفرادی کار می کنید و مقابل صفحه مانیتور خود نشسته اید، کاملاً روی کار خود متمرکز می شوید، تا مدت ها بدون تحرک باقی می ماند، تمام این بی تحرکی باعث فشار بر نخاع شما می شود، از گردش خون در بدن جلوگیری کرده و باعث می شود شانه های شما قوز پیدا کنند. با گذراندن چند دقیقه کشش ساده در برنامه روزانه، از خود مراقبت کنید. وقتی روز کاری شما تمام شد، هم از نظر ذهنی و هم از نظر جسمی احساس بهتری خواهید داشت.

**نادیده گرفتن اهمیت تعادل بین کار و زندگی**

مسئولیت های دیگری که فرد شاغل در خانه، همیشه باعث حواس پرتی می شوند. اجازه ندهید این واقعیت که در خانه هستید، شما را فریب دهد و فکر کنید کار شما نسبت به کسانی که در یک دفتر کار می کنند اولویت کمتری در کار دارید. انعطاف پذیری مفید است، اما ایجاد روال مناسب، شما را قادر به تعیین مرزها، انجام تعهدات کاری و رسیدن به یک سبک زندگی متعادل تر در کل می کند.

**کار در تاریکی**

مطمئن شوید که حداقل کمی نور خورشید در فضای کار شما وجود داشته باشد. مطالعات بسیاری وجود دارد که تمام مزایای قرار گرفتن در معرض نور طبیعی را ثابت و شرح می دهد. همه ما می توانیم به تفاوتی که کارکنان یک پنجره ایجاد می کنند، پی ببریم، اما اگر چنین امکانی وجود ندارد یا اگر شب کار می کنید، چراغ میز می تواند باعث کاهش خستگی چشم شود و تغییر شدت نور صفحه می تواند از سردرد جلوگیری کند.

**تنظیم کردن برنامه روزمره**

بیمه ناسودمند 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

بهر آسایش لبخند بریزید

یکشنبه ۲۲ فروردین ۱۴۰۰، ۲۸ شعبان ۱۴۴۲، ۱۱ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۰۸ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

مهربانی مهمترین اصل انسانیت است، اگر کسی از من کمکی بخواهد به این معنی است که، من هنوز بر روی زمین ارزش دارم.

پائولو کوئیلو

آموزش آشپزی

### رنگینک خرما

مواد لازم:

خرما: نصف پیمانه  
آرد سفید: ۱ پیمانه  
آرد نخودچی: یک چهارم پیمانه  
پودر قند: ۳ قاشق  
کره: ۱۵۰ گرم  
پودر هل و پودر دارچین: از هر کدام نصف قاشق  
گردوی خرد شده: نصف پیمانه  
پودر پسته و پودر نارگیل: از هر کدام ۱ قاشق

دستور تهیه:

ابتدا آرد سفید و آرد نخودچی را داخل تابه ای بریزید و روی حرارت بگذارید و مدام هم بزنید تا پوی خامی آن ها گرفته شود. در مرحله بعد کره را به آرد اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا جایی که کره آب نشده و یک مایه قهوه ای روشن درست شود. در این مرحله شعله گاز را خاموش کرده و اجازه دهید تا مواد از حرارت بیافتند. بعد از آن بریزید و با قاشق کمی فشار دهید تا منجمد شود. در ادامه باقی مانده آن بریزید و با قاشق کمی فشار دهید خنک و سفت شد آن را از قالب خارج کرده و سرو نمایید.



عکس: مریم کامیاب

پیک چهارم کرونا در کمین مردم

# صنایع چوبی حلاج کیش



کلید سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه  
و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی  
درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61  
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

# صنایع چوب حلاج کیش

کلید سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل  
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

## کودک و نوجوان چگونه فرزندان فهیمه تربیت کنیم؟

تربیت فرزندان همیشه کار سختی بوده است؛ به طوری که پدر و مادرها را چالش های فراوانی روی میز کرده است. کدام سبب است که کودکان، جواب سربالا به والدین خود می دهند؟ کدام دسته هستند که وانمود می کنند حرف پدر و مادر خود را گوش نمی دهند یا با صدای بلند از صدای معلمشان به این حرف ها گوش می دهند؟

تنها یک کلمه است که می تواند نشانگر خراب شدن کودک از حالت عادی و کنترل باشد و آن یک کلمه «احترام» است، اما چگونه می توان فرزندی تربیت کرد که به والدین، معلم، دوستان و افراد دیگر احترام بگذارد؟

قطعاً احترام به دیگران با آموزش ارتباط دارد، اما آموزش فقط مربوط به اخلاق خوب نیست احترام انبیا یا بزرگانی که کودک ممکن است در خصوص شخصی داشته باشد، اشتباه گرفت.

آموزش احترام به کودک کمک می کند تا با فهمید هیچکس بهتر از شخص دیگری نیست و همه افراد، بدون استثنا اند و مستحق احترام هستند. بنابراین احترام نه تنها یک قاعده «آداب معاشرت» بلکه امری طبیعی و خودجوش خواهد بود.

یاد گرفتن ارزش ها (به عنوان احترام) در دوران کودکی نه تنها از طریق توضیح دادن اینکه کودکان می توانند با گفتن «متشکرم» این کار را انجام دهند بلکه عمدتاً از طریق رفتار هم به کودکان منتقل می شود.

**هر عملی، یک عکس العمل به همراه دارد**

اگر رفتار کودکان نامناسب است سعی کنید عکس العمل اغراق نکنید. هنگامی که آرام هستید و به روشی تربیتی (نه تشبیهی) با او صحبت می کنید، کودک تمایل دارد که به روش عادت کند. احترام خود او حتی در شرایط استرس زا نیز حفظ خواهد شد.

گوش دادن به گفته های کودک بسیار مهم است، زیرا اصول احترام، گوش دادن به حرف دیگری است. اگر به حرف کودک گوش دهید، او احساس احترام می کند و یاد می گیرد که به دیگری گوش دهد و او احترام بگذارد. استفاده از تشبیه در جای ترساندن کودک هرگز فرزند خود را تهدید نکنید چرا که از هر نظر، این

**پرندگان جزیره**

خرما بلبل زیر دم سرخ  
بلبل خرما زیر دم سرخ (نام علمی: Pycnonotus cafer) نام یک گونه از سرده خرما بلبل ها است. این پرنده از راسته گنجشکسانان و تیره خرما بلبلان است و با تاج کوتاهی که سرش را به حالت لوزی درآورده به راحتی قابل تشخیص است. آنها میوه ها گلبرگ و شهد گل ها، حشرات و گاهی مارمولک های کوچک تغذیه می کنند.

این بلبل خرماها به دلیل تغذیه از میوه ها و آسبسی که به محصولات باغات وارد می کنند یک آفت برای باغداران محسوب می شوند. آنها همچنین با پرآکنده کردن باغ گیاهان غریب می به تغییر پوشش گیاهی کمک می کند.

**حافظ**

مطلب طاعت و پیمان و صلاح از من مست  
که به پیمانه کشی شهره شدم روز الست  
من همان دم که وضو ساختم از چشمه عشق  
چار تکبیر زدم یک سره بر هر چه که هست  
می بده تا دهمت آگهی از سر قضا  
که به روی که شدم عاشق و از بوی که مست  
کمر کوه کم است از کمر مور این جا  
ناماید از در رحمت مشو ای باده پرست  
به جز آن تو کس مستانه که چشمش مر ساد  
زیر این طارم فیروزه کسی خوش نشنست  
جان فدای دهنش باد که در باغ نظر  
چمن آرای جهان خوشتر از این غنچه نیست  
حافظ از دولت عشق تو سلیمانی شد  
یعنی از وصل تو اش نیست به جز باد به دست

**کاریکاتور**