

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۲ - طلوع آفتاب: ۶:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۹ - اذان مغرب: ۱۹:۳۴

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۲	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۵	▲ ۳۷
▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۴	▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۲۴

سبک زندگی

## با این ۱۰ قدم، مشکلاتان را حل کنید

وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید، چگونه آن را حل می‌کنید؟ آیا شما هنگام روبرو شدن با مشکلات، استرس می‌گیرید یا اینکه عضلات حل مسئله ذهن خود را به کار می‌اندازید و بهترین راه حل را پیدا می‌کنید؟

افسرادی که خودشان را به طور زیاد در معرض مشکلات قرار می‌دهند، اغلب دچار سردرگمی می‌شوند و به همین علت، رویکردی تصادفی به کار می‌گیرند و وقتی بعد از تلاش فراوان به نتیجه‌ای نمی‌رسند، تعجب می‌کنند.

در ادامه، یک روش ۱۰ مرحله‌ای حل مسئله وجود دارد که می‌توانید آن را برای فکر منظم استفاده کنید. با استفاده از این روش، تفکر انتقادی و تکنیک حل مسئله خود تا سطح نوبغ را توسعه دهید.

**زمان مشکلات خود را از منفی به مثبت تغییر دهید**

به جای استفاده از کلمه مشکل، از کلمه وضعیت استفاده کنید یا آن را یک چالش یا یک فرصت بنامید، چرا که هر چه زبان شما مثبت‌تر باشد، هنگام نزدیک شدن به هر مشکلی اعتماد به نفس و خوش بینی بیشتری خواهید داشت و به این ترتیب، در شناسایی راه حل‌های خلاقانه و ایده‌های مهم، خلاقیت و بصیرت بیشتری هم کسب می‌کنید.

**وضعیت یا مشکل را به طور واضح تعریف کنید**

چالشی که با آن روبرو شده‌اید، دقیقاً چیست؟ چه چیزی باعث استرس، اضطراب و نگرانی و ناراحتی شما شده است؟

بعد از جواب دادن به این سوالات، موقعیت را همراه با جزئیات بنویسید.

مسئله را از زوایای مختلف بررسی کنید

هنگام به وجود آمدن یک مشکل از خودتان بپرسید:

**بیمه ناسوداوت 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

چهارشنبه ۲۵ فروردین ۱۴۰۰، ۱۴ رمضان ۱۴۴۲، ۱۴ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۱۱ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

دعای روز اول ماه مبارک رمضان

اللهم اجعل صیامی فيه صیام الصائمين و قیامی فيه قیام القانتين و تهنئتی فيه عن نومیه الغافلین و هب لی جرمی فيه یا الیه العالمین و اضع عتی یا عافیا عن المعرین.

خدایا قرار بده روزه مرا در آن روزه داران واقعی و قیام و عبادت در آن قیام شب زنده داران و بیدارم فرما در آن از خواب بی خبران و بخشش به من گناهان را در این روز ای معبود جهانیان و در گذر از من ای بخشنده گناهکاران.

**آموزش آشپزی**

**سوپ حریره مخصوص رمضان**

مواد لازم:

- گوشت مرغ: ۴۰۰ گرم
- زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری
- فلفل سیاه: ۱/۵ قاشق چای خوری
- پودر دارچین: ۱ قاشق چای خوری
- پودر زنجبیل: ۱/۲ قاشق چای خوری
- کرفس خردشده: ۲/۳ فنجان
- پیاز سفید و قرمز خردشده: هر کدام ۱ عدد
- گشنیز تازه: ۲/۱ فنجان

نمک، به مقدار کافی

طرز تهیه:

قابلمه‌ای مناسب انتخاب کنید و داخل آن گوشت بره را به همراه کرفس، پیاز

گوشت مرغ: ۴۰۰ گرم

زردچوبه: ۱ قاشق چای خوری

فلفل سیاه: ۱/۵ قاشق چای خوری

پودر دارچین: ۱ قاشق چای خوری

پودر زنجبیل: ۱/۲ قاشق چای خوری

کرفس خردشده: ۲/۳ فنجان

پیاز سفید و قرمز خردشده: هر کدام ۱ عدد

گشنیز تازه: ۲/۱ فنجان

نمک، به مقدار کافی

طرز تهیه:

قابلمه‌ای مناسب انتخاب کنید و داخل آن گوشت بره را به همراه کرفس، پیاز



عکاس: محسن و نایی

آبر پروژه نفتی کوره به جاسک

# صنایع چوبی

# حلاج کیش



**کلیه سفارشات**

**MDF، چوبی**

**دکوراسیون غرفه و منزل**

**آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی**

**درخت سبز - صنعت ششم - پلاک R61**

**تلفن: ۷۷۹۸۷۵۲**

## چند راهکار برای رشد اخلاقی در کودک

یک روانشناس گفت: رشد اخلاقی از دوره کودکی شروع و در ایام جوانی این فرآیند تکمیل می‌شود. اخلاق، توانایی دیدن تفاوت بین درست و نادرست در افکار، اعمال و رفتار است.

آموزش این مفهوم به کودکان هدف اصلی پرورش فرزندان است. توسعه اخلاقی با مفاهیم اخلاقی که کودک از نوجوانی تا بزرگسالی می‌آموزد، با مفاهیم اخلاقی برخوردار می‌کند و نیز رشد اخلاقی در کودکان به تدریج از دوران کودکی تا نوجوانی و تا بزرگ‌تر شدن رخ می‌دهد.

تحقیقات نشان داده است که کودکان اخلاق را از نزدیک‌ترین افراد اطراف خود فرامی‌گیرند.

بهر است فرزندتان را از طریق فعالیت‌های فردی، گروهی و آموزشی تشویق کنید تا بتوانید بهترین تغییر را ایجاد کنید. بازی‌ها می‌توانند همکاری و برابری را برای کودکان آموزش دهند همچنین اصول اخلاقی را که فکر می‌کنید بسیار مهم است به فرزند خود توضیح دهید یعنی بساری کودکان آموزش دهید چگونه رفتار بد بر دیگران و بر خودشان نیز تاثیر بد می‌گذارد مانند اینکه اگر دروغ می‌گویید، یک روز هیچ کس تو را باور نخواهد کرد یا آموزش دهید اخلاق خوب پیامدهای خوبی دارد.

اطمینان حاصل کنید که شما به عنوان یک پدر و مادر، تعهدات و وعده‌های خود را حفظ و مهربانی را به فرزند خود نشان می‌دهید.

مزگان نیک‌نما روانشناس درباره رشد اخلاقی در کودکان، اظهار کرد: اخلاق قوانین و اصولی است که هر جامعه

**کاریکاتور**

**حافظ**

آن که رخسار تو را رنگ گل و نسرين داد  
صبر و آرام تواند به من مسکين داد  
وان که گيسوی تو را رسم تطاول آموخت  
هم تواند کرش داد من غمگين داد  
من همان روز ز فرهاد طمع بپریدم  
که عنان دل شیدا به لب شیرين داد  
گنج زر گر نبود کنج قناعت باقیست  
آن که آن داد به شاهان به گدایان این داد  
خوش عروسیست جهان از ره صورت لیکن  
هر که پیوست بدو عمر خودش کاون داد  
بعد از این دست من و دامن سرو و لب جوی  
خاصه اکنون که صبا مژه فرودین داد  
در کف غصه دوران دل حافظ خون شد  
از فراق رخت ای خواجه قوم الدین داد

**نکته**

زندگی بدون تعادل، روابطتان را با دیگران خراب می‌کند، سلامتی شما را می‌گیرد و اعتقاداتتان را سلب می‌کند. زندگی بدون تعادل به قیمت از دست دادن دارایی‌ها و در نهایت خوشبختیتان تمام می‌شود.

پس چیزهایی در زندگی خود پیدا کنید که در همه و جوه زندگی به شما انگیزه بدهد. موفقیت‌تان به همین امر بستگی دارد.

جیم‌ران

**پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش**

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹