

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۳۷	▲ ۴۱	▲ ۴۴	▲ ۴۴	▲ ۴۲	▲ ۴۳
▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۹

سبک زندگی

یک لبخند چگونه می تواند روی عزت نفس تأثیر بگذارد؟

برایان تریسی می گوید مردم نیازهای عمیق ناخودآگاه دارند و عمیق ترین نیاز همه انسانها، نیاز عاطفی به عزت نفس است و این حفظ روابط سالم با احترام متقابل همراه است و در این میان، عمیق ترین نیاز شامل احساس مهم بودن می شود. یک روش مهم برای تأمین نیاز ناخودآگاه عمیق به عزت نفس و ارزش شخصی، پذیرش است.

روابط سالم و عزت نفس

جامعه شناسان می گویند علم پذیرش و یاد داری از طرف افراد با گروه‌ها دلیل اصلی بسیاری از مشکلات گروه‌های ناراضی در جامعه ماست. به گونه‌ای که بیشتر رفتارهای ضد اجتماعی این گروه‌ها به دنبال جلب رضایت افرادی است که احساس می کنند فعلاً آن‌ها را قبول ندارند و برای دستیابی به روابط سالم دست به هر کاری می زنند.

این چیزی است که همه در روابط سالم به دنبال آن هستند، زیرا هر کسی دوست دارد در دست ما نماند آنچه که هست، دوست داشته شود و مورد قبول دیگران واقع شود.

اگر به طور مستمر پذیرش بدون قید و شرط را نسبت به هر شخصی که ملاقات می کنید، چه در خانه و چه در محل کار خود بیان کنید، به زودی یکی از محبوب ترین افراد در جهان خواهید بود و این تنها با لبخند زدن میسر می شود. لبخند زدن به مخاطب هنگام سخنرانی نیز نکته مفیدی است که به همه دانشجو پیام می گویم.

لبخند به لب داشته باشید

نکته بعدی به اندازه تعیین اهداف هوشمندانه برای حفظ پیشرفت در جهت ایجاد یک زندگی شاد، مهم است. آیا می دانستید برای لبخند، به ۱۲ عضله و برای اخم کردن به ۱۱۳ عضله نیاز است؟ وقتی یک لبخند گرم و واقعی می زیند، به شخص دیگری می گوید که از نظر شما جذاب، دلپذیر، دوست داشتنی، ایمن و مطمئن است و در این میان، یک لبخند منحصراً در چنان قدر تمناست که اغلب

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی استان هرمزگان:

زمان تزریق دوز دوم به سالمندان بالای ۷۰ سال هر مزگانی مشخص شد

استان بستی شش‌دند و اکنون در مجموع ۶۵۷ نفر در بیمارستان‌های استان تحت مراقبتند، تصریح کرد: از مجموع بستری ها، ۹۰ نفر در بخش مراقبت‌های ویژه (آی. سی. یو) بستری هستند و حال ۱۶ نفر از آن‌ها وخیم است. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان بیان کرد: تزریق دوز دوم به سالمندان بالای ۷۰ سال که دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند، ظرف یک تا دو روز آینده پس از دریافت سهمیه واکسن، آغاز می شود.

استان بستی شش‌دند و اکنون در مجموع ۶۵۷ نفر در بیمارستان‌های استان تحت مراقبتند، تصریح کرد: از مجموع بستری ها، ۹۰ نفر در بخش مراقبت‌های ویژه (آی. سی. یو) بستری هستند و حال ۱۶ نفر از آن‌ها وخیم است. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان بیان کرد: تزریق دوز دوم به سالمندان بالای ۷۰ سال که دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند، ظرف یک تا دو روز آینده پس از دریافت سهمیه واکسن، آغاز می شود.



پیامک و مشخص شدن زمان و مکان دریافت واکسن به مکان اعلام شده مراجعه کنند. اظهار کرد: با اختصاص سهمیه‌های دیگر واکسن کرونا به استان، واکسیناسیون دیگر گروه‌های سنی نیز آغاز می شود.

دوشنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۰، ۱۰ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۲۱ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۵۶ (۱۱۴۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۲۱ از چهل قاعده شمس تبریزی

به هر کدام ما صفاتی جداگانه عطا شده است. اگر خدا می خواست همه عینا مثل هم باشند، بدون شک همه را مثل هم می آفرید. محترم نشمردن اختلاف‌ها و تحمیل عقاید صحیح خود به دیگران بی احترامی است. نسبت به نظام مقدس خدا.

آموزش آشپزی

نوشیدنی ثعلب ترکی



بسته به سلیقه‌ی شامی تواند کمتر یا بیشتر باشد. ۲. ثعلب را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا شکر و ثعلب در شیر حل شوند. شیر را روی حرارت ملایم قرار دهید و مدام هم بزنید. ۳. بعد از چند دقیقه که شیر گرم شد گلاب را اضافه کنید. بنا بر سلیقه‌ی خودتان می توانید برای طعم بیشتر گلاب بیشتری به نوشیدنی اضافه کنید. ۴. نوشیدنی را کمی دیگر هم بزنید، سپس آن را از روی حرارت بردارید و داخل فنجان بریزید. برای تزئین می توانید کمی پودر دارچین روی فنجان بپاشید. این نوشیدنی را بهتر است گرم سرو کنید.

مواد لازم:

۱. فنجان بزرگ شیر سرد را در یک شیر جوش شکر: به میزان دلخواه
ثعلب: نصف قاشق چایخوری
گلاب: ۱ قاشق غذاخوری
دارچین: برای تزئین
طرز تهیه:

۱. ابتدا ۲ فنجان بزرگ شیر سرد را در یک شیر جوش بریزید و به آن شکر اضافه کنید. اگر دوست دارید نوشیدنی شما شیرینی ملایمی داشته باشد، می توانید ۱/۵ قاشق چای خوری شکر اضافه کنید. میزان شکر

عکس روز



مقایسه کودک بذر افکار منفی را در آنها می کرد

دادن دروس توانمند هست، روی همان نقطه متمرکز شویم و وی را تشویق به تکرار اینکار کنیم. در واقع با دیدن نقاط مثبت کودک، به رشد وی کمک کنیم.

شرفی باستان با بیان اینکه بچه‌ها با تائید و تشویق شدن حس ارزشمندی و توانمندی به آنها دست می دهد، اضافه کرد: تائید و تشویق بچه‌ها کافی نیست و در این میان والدین برای رفع خستگی بچه‌ها هنگام درس خواندن، که این روزها به دلیل کرونا مجازی و خسته کننده شده است، می توانند از بازی‌های فکری و مهارت های حرکتی نیز استفاده کنند. برای مثال یکی از راه های رفع خستگی بچه‌ها تباط و معاشرت با دوستان و اقوام به صورت تصویری است.

این روانشناس اضافه کرد: همچنین شعر خوانی و تعریف کردن لطیفه، تعریف کردن از اتفاقات مختلف در طول روز و... از جریاناتی است که می تواند باعث تخلیه هیجانی بچه‌ها شود.

وی با اشاره به اینکه انجام بازی‌ها می تواند نقش بزرگی در پرورش خلاقیت و رشد شناختی انسان‌ها داشته باشد، خاطر نشان کرد: این موضوع به ویژه درباره کودکان اهمیت دارد. به عنوان مثال والدین هر چقدر ذهن خلاق تری داشته باشند، بیشتر می توانند به رشد صحیح فرزندان‌شان کمک کنند. برای مثال با انجام یکسری از بازی‌ها و فعالیت‌های خلاقانه از جمله باغبانی و گلکاری می توان به رشد خلاقیت‌های کودک کمک کرد.

کودک و نوجوان

نکته

آرزومند آن مباش که چیزی غیر از آنچه هستی باشی، بکوش که کمال آنچه هستی باشی.

دی سلز

حافظ

در دیر مغان آمد یارم قدحی در دست مست از می و میخواران از نرگس مستش مست در نعل سمنند او شکل نه می پیدد وز قد بلند او بالای صنوبر پست

آخر به چه گویم هست از خود خیرم چون نیست وز بهر چه گویم نیست با وی نظرم چون هست شمع دل دمسازم بنشست چو او بر خاست و افغان ز نظریان بر خاست چو او بنشست گر غایب خوش یو شد در گیسوی او پیچید و رسمه کمانکش گشت در ابروی او پیوست بازای که باز آید عمر شده حافظ هر چند که ناید باز تیری که بشد از شست

کاریکاتور

پانیز

مرکز خرید بین المللی

خریدت رو شیرین کن!

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیز، بازار خانواده‌ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فر دوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰