

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۱۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۳۹	▲ ۴۰	▲ ۴۳	▲ ۴۰	▲ ۴۲
▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۸	▼ ۲۹

سبک زندگی

مثبت اندیشی افراطی چه تأثیری بر زندگی ما می گذارد؟

بسیاری از جملات انگیزشی که هر روز می شنویم در ما تأثیری ندارد بنابراین خودمان باید عباراتی را مشخص به زندگی در پیما کنیم و به وجود آوریم. اگر به شما بگویم مثبت اندیش بودن تنها وقت تلف کردن است چه می کنید؟ به نظر شما این حرف احقرانه است؟ ۹۰ درصد افراد، مثبت اندیشی را کاملاً اشتباه می دانند. اگر بیش از حد مثبت اندیش باشید، ممکن است احساس عدم اصالت و انگیزه پایین به شما دست دهد، البته راهی برای رفع این مشکل وجود دارد و ما تضمین می کنیم که هنگامی که مثبت اندیشی به این روش انجام شود، می تواند یک منبع انگیزشی نیرومند باشد و باعث تقویت اعتماد به نفس در روند کار شما شود. چگونگی مثبت نگری نادرست افراد مطمئناً عبارات انگیزشی زیادی را دیده اید و این قبیل جملات را می شناسید. عباراتی مانند: شما می توانید هر کاری را انجام دهید! هر چیزی ممکن است! فقط باور داشته باشید! اما برای بسیاری از افراد این عبارات غیر اصیل و حتی ناخوشایند به نظر می رسند. چرا؟ زیرا این جملات بر اساس واقعیت نیستند. در اصل، واقعیتی که نمی توان آن را نادیده گرفت، این است که این عبارات هیچ ارتباطی با تجربیات، شخصیت یا چگونگی موفقیت افراد در زندگی شخصی شان ندارند. این جملات تنها بیانیتهایی از قبل آماده شده هستند که هر کسی می تواند به زبان یاد بگیرد. کلید مثبت اندیشی درست ممکن است شما حماقت کنید و مثبت اندیشی بودن را کاملاً کنار بگذارید، اما باید بدانید که مهم چگونگی استفاده از آن به عنوان روشی موثر و اصیل است. یک راه آسان برای انجام این کار وجود دارد. شما باید

برای خود تعدادی عبارت انگیزشی مثبت انتخاب کنید که مشخص شما و زندگی شما باشد. انجام دادن قسمت اول آسان است. فقط مطمئن شوید که این عبارات انگیزشی خوبی برای خود ساخته اید، اما اینکه این عبارات مخصوص شما باشند یعنی چه؟ یک روانشناس ورزشی به نام دکتر جان فیلدر هست که کتابی به نام "ورزش به عنوان زندگی" نوشته است و در آن درباره روش "خوش بینی عینی" صحبت کرده است. او به طور خاص اشاره می کند که این روش در بسیاری از مشربان برجسته ورزشی اش موفقیت آمیز بوده است. (به خاطر داشته باشید که در ورزش تنها نتایج است که مهم هستند. در ورزش جایی برای مثبت بودن خوش خیالانه که تنها "ممکن است" مفید باشد وجود ندارد.) یک قهرمان سابق بوکس وزن سبک به نام پوری فورمن نیز از این روش استفاده می کرد. او در طول مسابقه جملات خاصی را در سر خود تکرار می کرد تا تمرکز و انگیزه خود را قوی و ثابت نگه دارد. بر اساس لیست جملات او، می توان فهمید که هر آن چه به خودش می گوید یادآور این است که او خودش جایگاهش را در رینگ کسب کرده است. لیست عبارات انگیزشی فورمن به این صورت است: "من سخت تمرین کرده ام." "من تمام کارهای لازم را انجام داده ام." "من آماده ام." حال، نحوه استفاده از این روش را به شما نشان می دهیم. به کاری که قبلاً در آن در زندگی موفق شده اید، یا جایی که عملکرد شما در آن بهترین است فکر کنید. این کار می تواند یک موفقیت بزرگ یا کوچک یا حتی یک ویژگی قابل اعتماد که دارید باشد. مثلاً: پیدا کردن یک شغل خوب

استاندار هرزگان:

بیمارستان ۵۳۱ تخت خوابی بندر عباس شهر یور آماده بهره برداری می شود



اقتصاد کیش - استاندار هرزگان گفت: مرحله نخست بیمارستان ۵۳۱ تخت خوابی بندر عباس شامل ۲۲۰ تخت خواب تا شهریورماه و در نهایت این بیمارستان در همه بخش ها تا پایان سال جاری تکمیل و بهره برداری می شود. فریدون همتی پس از بازدید از طرح های شهرستان بندر عباس با اشاره به بازدید از روند احداث بیمارستان ۵۳۱ تخت خوابی بندر عباس عنوان کرد: در این طرح بزرگ و بسیار مهم، همه کارها به گونه جهادی و فوق العاده انجام شده و طرح بدون توقف پیشرفت داشته است. وی با اشاره به بازدید از قطعات ۲ و سه بلوار ساحلی شرق بندر عباس بیان داشت: این بلوار

یکشنبه ۶ تیر ۱۴۰۰، ۱۶ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۲۷ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۶۰ (۱۱۴۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۲۵ از چهل قاعده شمس تبریزی

فقط در آینده دنبال بهشت و جهنم نگرد. هرگاه بتوانیم یکی را بدون چشمداشت و حساب و کتاب و معامله دوست داشته باشیم، در اصل در بهشتیم. هرگاه با یکی منازعه کنیم و به نفرت و حسد و کین آلوده شویم، با سر به جهنم افتاده ایم.

آموزش آشپزی

لیموناد؛ برای روزهای گرم تابستان



مواد لازم:
 شربت لیمو و نعنا: ۲ پیمانه
 آب سرد: ۲ پیمانه
 یخ خرد شده: ۲ پیمانه
 طرز تهیه شربت لیمو و نعنا:
 درون قابلمه متوسطی، آب، شکر و پوست لیمو را بجوشانید؛ مخلوط را با آغوش هم بزنید تا شکر آن حل شود.
 مایع را با یک صافی درون ظرفی ریخته و مواد جامد آن را جدا کنید.
 شربت حاصله در ظرف در بسته درون یخچال به مدت ۵ روز قابل نگهداری است.
 محوطه اتاق قرار دهید.

عکس روز



کودک و نوجوان

گزاره های مهم در فرزند پروری



یک جامعه شناس در رابطه با برخی از عوامل مهم در فرزند پروری توضیحاتی داد. رویا نوری جامعه شناس در رابطه با برخی از گزاره های مهم در فرزند پروری اظهار کرد: اشتباه کردن به فرزند شما توانایی هایی می دهد که او آنها را از طریق دیگر به دست نخواهد آورد، به همین دلیل بچه هایی که از طرف والدین بسیار محافظت می شوند تا خطا نکنند، مهارت های ارزشمندی را یاد نمی گیرند. وی افزود: اگر فرزندان اشتباه کرد و قصد داشتند مانع او شوند، یک نفس عمیق بکشید و با خودتان بگویید من به فرزندم کمک می کنم که تاب آور شود، به همین منظور باید به او کمک کنید تا مسئول شود و نتایج طبیعی رفتار هایش را مشاهده کند. این جامعه شناس بیان کرد: شما به عنوان والدین باید به فرزندتان نشان دهید که او را باور دارید و می تواند مشکل خود را حل کند، چرا که این شما هستید که اعتماد به نفس او را می سازید. نوری گفت: شما به عنوان والدین باید مهارت تصمیم گیری و حل مسئله را در فرزند خود جابجا کنید، مهارت هایی که برای موفق شدن به آنها نیاز دارد و اجازه دهید که فرزندان اشتباه کنند، البته این به معنای رها کردن او نیست بلکه به معنای فرصت دادن به او است، بنابراین شما به فرزند خود فرصت می دهید تا یاد بگیرد مشکلات خود را حل کند و مطابق با

نکته

تا آنگاه که نیازمند یادگیری هستی، جوینده دانش باش؛ این معنای همه زندگی ات است. هنری داهرتی

حافظ

مطلب طاعت و پیمان و صلاح از من مست که به پیمانه کنی شهره شدم روز الست من همان دم که وضو ساختم از چشمه عشق چارتکبیر 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 کمره کم است از کمر مور این جا ناامید از در رحمت مشوای پاده پرست به جز آن نرگس مستانه که چشمش مرصاد زیر این طارم فیروزه کسی خوش ننشست 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

سیستم های امنیتی و حفاظتی

فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان



چشمی که هرگز پلک نمی زند ...

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجری مجهزترین و پیشرفته ترین:

Dahua Samsung Sony Hikvision Dahua Hikvision Da

دوربین های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه

سیستم های کنترل تردد و پلاک خوان

سیستم های اعلام سرقت و اعلان حریق

هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K۲۷

@Darkoobkish

۰۹۱۷۱۶۲۱۰۰۸

۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲

با کادری مجرب و با سابقه

انواع غذاهای ایرانی و دریایی

آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

رستوران

سای دا



تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

آدرس: کیش- بلوار خیام

خیابان باباطاهر؛ TS