

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۷ - طلوع آفتاب: ۵:۵۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۸ - اذان مغرب: ۱۷:۴۴

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۵	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۷
▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۷	▼ ۲۵	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۴	▼ ۲۳

کودک و نوجوان

ترفندهایی برای افزایش یادگیری که معجزه می کند!



یادگیری چالش اساسی برخی از محصلان است که با رعایت برخی ترفندهای یادگیری می توانند آن را بهبود بخشند. این روزها یادگیری مهم ترین بحث و مسئله میان دانشجویان و دانش آموزان کشور است که به علت وجود مشکلات گوناگون در خانواده ها خیلی از آن ها این موضوع را به عنوان چالش بزرگ و اساسی برای خود به شمار می آورند و نمی توانند با آن ارتباط موثری برقرار کنند. شاید یادگیری در وهله اول ساده به نظر بیاید، اما یکی از سخت ترین موضوعات برای توضیح دادن است. برای مثال خیلی از افراد در زمان های متعددی ممکن است جملاتی مانند: نتوانستم خوب یاد بگیرم، میخوام زسان انگلیسی یاد بگیرم، عاشق یادگیری هستم، زبان عربی را دوست دارم، مطالب فیزیک برام دشوار است، مسئله های ریاضی را نمی توانم به خوبی فرا بگیرم و... را بکار بگیرند. خیلی از افراد هم شاید به علت حواس پرتی نتوانند آنطور که باید مطالب کتاب را به ذهن بسپارند که این موضوع به احتمال زیاد باعث آزار و اذیت آن ها می شود، بنابراین لازم است تا حتما با یک سری ترفند برای افزایش سطح یادگیری خود آشنا شوید و به آن ها عمل کنید. مواردی جهت بالا بردن میزان یادگیری

۱- حتما میزان ساعات خواب خود را کنترل کنید. برای مثال، ساعت خواب و بیداری خود را در یک زمان مشخص قرار دهید تا خستگی از بدن شما خارج شود اینگونه نباشد که یک شب ساعت ۱۰ و شبی دیگر ساعت ۱۲ به خواب روید، بلکه باید ساعت مشخصی مثل ۱۰ شب بخوابید و صبح ساعت ۶ صبح بیدار شوید، در واقع اختلال در ساعات خواب عاملی موثر در جهت کاهش سطح یادگیری است که برای تنظیم آن باید برنامه ریزی مناسبی داشته باشید. ۲- حتما به یاد داشته باشید که به خصوص در دوران کرونا مصرف غذاهای چرب یا مواد خوراکی مضر مانند: فست فود، پفک، آلوچه و... می تواند روی عملکرد ذهن افراد تاثیر

منفی بگذارد؛ بنابراین حتما از غذاهای مفید و سالم از قبیل بادام، میوه جات و سبزیجات استفاده کنید. ۳- مطالعه روزانه چندین درس یا موضوع بجای یک یا دو درس تمرکز شما را بیشتر می کند. به عنوان مثال، اگر در حال آمادگی برای امتحانات ریاضی، تاریخ، فیزیک و شیمی هستید، بهتر است هر روز همه موارد را مطالعه کنید تا اینکه بخواید هر روز روی یک درس خاص تمرکز کنید. این رویکرد به شما کمک می کند سریعتر یاد بگیرید. احتمالا می پرسید چرا؟ زیرا اگر در یک روز مطالب زیادی را جمع به یک موضوع مطالعه کنید، احتمالا اطلاعات مشابه را اشتباه خواهید گرفت؛ بنابراین یک ترفند برای یادگیری سریعتر، این

ایران ۱- کره ۱ توقف ابر بدهکار اقتصادی در آزادی



اقتصاد کیش - تیم ملی ایران در دیدار با کره جنوبی با نتیجه یک بر یک دست یافت تیم ملی فوتبال ایران دیروز سه شنبه در چارچوب چهارمین دیدار از مرحله نهایی انتخابی جام جهانی ۲۰۲۲ قطر به مصاف کره جنوبی رفت. این دیدار که در ورزشگاه خالی از تماشاگر آزادی برگزار شد با تساوی یک بر یک به پایان رسید. سون هیونگ مین در دقیقه ۴۹ برای کره جنوبی و علی رضا جانیبخش در دقیقه ۷۶ برای ایران گل زنی کردند. با این نتیجه ایران با ۱۰ امتیاز و کره جنوبی با ۸ امتیاز در رده های اول و دوم جدول رده بندی گروه A رقابت های انتخابی جام جهانی قرار گرفتند. ایران در این بازی چند فرصت گلزنی داشت که به ثمر نشت تا ابر بدهکار اقتصادی ایران با تساوی ورزشگاه آزادی تهران را ترک کند. ترکیب ایران: علیرضا بیرانوند، صادق محرمی، شجاع خلیل زاده، سعید عزت الهی، علیرضا جانیبخش (کاپیتان)، احمد نورالهی (سسرک)، دقیقه ۹۰، مهدی طارمی، وحید امیری، محمدحسین کنعانی زادگان، علی قلی زاده (امید نورافکن)، دقیقه ۵۶ و مسردر آزمون (مهدی قایدی، دقیقه ۹۰).

چهارشنبه ۲۱ مهر ۱۴۰۰، ۶ ربيع الاول ۱۴۴۳، ۱۱۳ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۲۹ (۱۲۱۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق: ارزش ها و اهداف مشترک را شناسایی کنید همه ما در زندگی عقیده هایی شبیه به دیگران داریم. افرادی را پیدا کنید که هدف های شبیه شما را دنبال می کنند. به دنبال افراد مهربان و صادق بگردید. با آن ها هم این گونه رفتار کنید تا بتوانید لحظات زیباتری را در کنارشان رقم بزنید.

آموزش آشپزی

ترشی لفل



بعد از سه روز لفل ها را آبکش می کنیم تا آبشان گرفته بشه سیرا حبه حبه پاک می کنیم. نعنای و ترخون را هم پاک می کنیم و می شویم و می گذاریم حتما آبشان برود و خیس نباشد. طرف مناسب شیشه ای را در نظر می گیریم و یک ردیف لفل در آن می گذاریم و بقیه اقلام را یک ردیف دیگر می گذاریم. به همین ترتیب تا تمام لفل ها و موادمان پر شود. بعد شیشه را با سرکه پر می کنیم. یک روز در شیشه را باز می گذاریم و بعد از یک روز در محکم می بندیم و بعد از حدود پانزده روز ترشی ما آماده است.

عکس روز



جشنواره بادیادکها در هفته کودک - علیرضا معصومی

سبک زندگی

راه حل برای اینکه ترس از تصمیم گیری از بین برود



همه انسان ها در طول روز بارها برای زندگی شان تصمیم گیری می کنند. اما گاهی تصمیم گرفتن بسته به نوع اهمیت که دارد ترسناک می شود. به مدت ها است تصمیم به تعویض و ارتقای ماشینتم دارم؛ اما باید چند میلیون تومان پول روی قیمت ماشین فعلی بگذارم تا ماشینتمی که بهتر است خریداری کنم. نه می توانم این تصمیم را فراموش کنم و نه جرأت دارم که به صورت قطعی تصمیم بگیرم. به سراغ راه حل دیگری می روم: "فلا ضبط ماشین رو عوض می کنم. شاید بتوان با همین ضبط جدید امتداد می همین ماشین را تحمل کرد"

فکر می کنم. الان اولویت من تغییر محل کار نیست. اولویت دانشگاه است» کوپه های زاده به اشتباهی که در تصمیم گیری ها انجام می شود اشاره کرد و افزود: ما عموما فراموش می کنیم که تصمیم نگرفتن، خود یک تصمیم است. کسی که تصمیم می گیرد فردا در مورد استعفا فکر کند، تصمیم گرفته است که امروز استعفا ندهد. دلیل اینکه بسیاری از ما مشورت می گیریم، لزوما ندانستن پاسخ نیست، بلکه ترسیدن از پذیرش پاسخی است که در ذهن داریم. تجویز پیشنهادی (۱) برای تصمیمات خود ضرب الاجل زمانی تعریف کنید و زمانی که تصمیمات را در ضرب الاجل تعیین شده می گیرید، خودتان را تحسین کنید. (۲) مهارت های مهم خود آگاهی و حل مسئله را در خود تقویت کنید. (۳) اگر این گونه ترس ها در شما به قدری زیاد است که عملکرد دندگیتان را مختل کرده و مرتب دچار تشویش فکری برای تصمیم گیری هستید، حتما از یک درمانگر کمک بگیرید.

آگهی دعوت مجمع عمومی سالیانه مجتمع مسکونی برج سپهر (نوبت اول)

با اهداسلام بدینوسیله از کلیه مالکین محترم دعوت به عمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مجتمع مسکونی سپهر شهر آفتاب کیش که در مورخ چهارشنبه ۱۴۰۰/۰۸/۱۴ رأس ساعت ۱۶ در محل تهران، خیابان میرداماد، روبروی ایستگاه مترو، برج نادر، طبقه هشتم برگزار می شود، حضور به هم رسانند. مالکینی که به هر علت امکان حضور در جلسه را ندارند می توانند با اعلام کتبی یک نفر به عنوان نماینده در جلسه معرفی نمایند.

- دستور جلسه مجمع به شرح زیر می باشد:
۱. استماع گزارش هیأت مدیره و بازرسی قانونی مجتمع
 ۲. تصویب عملکرد هیأت مدیره و صورت های مالی و ترانزنامه سال ۱۳۹۹
 ۳. برگزاری انتخابات هیأت مدیره و بازرسی
 ۴. تعیین و تصویب شارژ ماهانه سال ۱۴۰۱
 ۵. بررسی پیشنهادات و نقطه نظرات مالکین محترم در موارد دستور جلسه

هیأت مدیره برج سپهر

رستوران سالی دا

با کادری مجرب و با سابقه انواع غذاهای ایرانی و دریایی

تلفن: ۰۷۶۴۴۴۴۰۴۰۰
آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر؛ TS

آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

کلیات

در آن لحظه که به این نتیجه می رسید که همه چیز درست خواهد شد، حقیقتا نیز چنان خواهد شد. جان. اف. کندی

سعید رضادوست

می چیکید از سر هر موی صنوبر، باران می شد انگار جهان خلق پس از هر باران چتر را بستم و ناگاه شدم ابراهیم هاجرم کیست در این گاه که جر جر باران... باید امروز تمام بدنم روح شود تا عمیق شود از خاک، مکذرباران باقطار از شب قونیه گذر می کردم شده تبریز شبنگاه، کبوتر باران در زمین در پی هر سر به هوای می گردد پرس و جوی می کند از پنجره در، باران می چیکید از شکرستان مثالی انگار می شود در دهنم قند مکزکز باران مثنوی خواندم و خورشید دمید از نفسم غسل تعمید بده روح مرادر باران