

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۰ - طلوع آفتاب: ۵:۵۶ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۹ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۲ - اذان مغرب: ۱۷:۳۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۸
▼ ۲۷	▼ ۲۳	▼ ۲۷	▼ ۲۵	▼ ۲۲	▼ ۱۹	▼ ۲۴	▼ ۲۳

کودک و نوجوان

ترفندهایی طلایی برای افزایش ساعات مطالعه



بیشتر اوقات دانش آموزان و دانشجویان باینکه ساعات طولانی درس می خوانند، اما نمی توانند تعداد ساعات مطالعه را افزایش دهند و میزان مطالعه های قبلی مورد انتظار آن ها نیست. برخی از عوامل مانند: عدم برنامه ریزی یا برنامه هایی که صحیح نیستند منجر به ساعات کاهش مطالعه می شوند. همچنین تفریط و افراط در تفریط و مسائلی حاشیه ای، افکار مخرب و استرس های بی مورد، دشمنان وقت مثل گوشی، موبایل، اینترنت و... باعث کاهش ساعات مطالعه خواهند شد که در ادامه به هر کدام از آن ها می پردازیم.

عدم برنامه ریزی یا برنامه های نامصحیح برخی از دانش آموزان برای مطالعه و درس خواندن برنامه ریزی نمی کنند و صبح که از خواب بیدار میشوند تصمیم می گیرند که مثلاً فلان درس را بخوانند. در این حالت به دلیل سردرگمی و نداشتن نظم، ساعات زیادی را هدر می دهند. در بعضی موارد هم برنامه ریزی نادرست است که باعث این امر خواهد شد.

بیشتر متقاضیان یا دانش آموزان و دانشجویان با نمره های خوب و عالی دچار مشکل افراط و تفریط (کامل گریبی) می شوند. برای مثال داوطلبی تصمیم می گیرد که هر روز مطالعه خود را از ساعت ۷ شروع کرده و تا آخر شب ۱۴ ساعت درس بخواند. اما وقتی صبح از موعد مقرر دیرتر بلند می شود و به این نتیجه میرسد که تا آخر شب نمی تواند ۱۴ ساعت مطالعه کند. تصمیم می گیرد آن روز از مطالعه پرهیز کند و فردا روز بهتری را در جهت مطالعه و با انگیزه بیشتری اختصاص دهد.

تفریط و افراط بیشتر متقاضیان یا دانش آموزان و دانشجویان با نمره های خوب و عالی دچار مشکل افراط و تفریط (کامل گریبی) می شوند. برای مثال داوطلبی تصمیم می گیرد که هر روز مطالعه خود را از ساعت ۷ شروع کرده و تا آخر شب ۱۴ ساعت درس بخواند. اما وقتی صبح از موعد مقرر دیرتر بلند می شود و به این نتیجه میرسد که تا آخر شب نمی تواند ۱۴ ساعت مطالعه کند. تصمیم می گیرد آن روز از مطالعه پرهیز کند و فردا روز بهتری را در جهت مطالعه و با انگیزه بیشتری اختصاص دهد.

سبک زندگی

نقش خوش اخلاقی در روابط بین فردی

یک زندگی پایدار و آرام به شمار آید. این روانشناس بیان کرده: افراد واژه هایی از نظیر خوش اخلاقی و پد اخلاقی برای تشریح کردن یک سری رفتارها استفاده می کنند. برخی از افراد را می بینیم که ممکن است فرد آرامی باشد، ولی در ظاهر امر خیلی خوش اخلاق به نظر نرسد. نوع رفتار و برخورد فرد می تواند روی کیفیت روابط تاثیر بگذارد. دارینی تصریح کرد: خانواده هایی که پیوند عاطفی قوی تری دارند بسیار بیشتر تحت تاثیر خلق یکدیگر قرار می گیرند. زمانی که گفته می شود فردی خوش اخلاق است راجع به یک هنجار صحبت می کنیم. در حوزه روانشناسی مفهوم ارائه دهم و سابقه ای عمل کنیم. وی ادامه داد: برخی هنجارها رفتارهایی است که بیشتر افراد از خودشان بروز می دهند و این رفتارها مسلمانان با خلق آن ها رابطه مستقیمی دارد. وی ادامه داد: زمانی که افراد، خانواده ای را تشکیل می دهند یک سری ارکانی در داخل خانواده وجود دارد که کمک کننده است و به عنوان ستون اصلی برای

مانع ایجاد تنش در خود و روابط بین فردی هستند و به طور کلی ویژگی ها قابل اکتساب است. به این معنا، زمانی که فرد در یک خانواده قرار می گیرد و بخواهیم تعریفی از خوش اخلاق بودن دهیم، فردی است که صبر بیشتری دارد و آرام و کم تنش است و در زمان مواجهه با ناگامی توانایی بازیابی خود و کنترل خشم را دارد و می داند که چگونه استرس خودش را کم کند. وی مطرح کرد: مجموعه مهارت هایی که در کنار یکدیگر جمع می شود کمک کننده است که فرد بلوغ رفتاری داشته باشد و زمانی که بلوغ رفتاری اضافه شود به خوش برخوردی و مدیریت صحیح روابط بین فردی تبدیل می شود. دارینی افزود: افراد خوش اخلاق، فاجعه سازی ذهنی ندارند و در مقابل امور ناملازمات زندگی می توانند کنترل داشته باشند و قسمت مثبت ماجرا را می بینند و اینکه نه افراد مثبت اندیش هستند. وی ادامه داد: شالوده ای شخصیت معمولاً از سن ۴ تا ۵ سالگی شکل می گیرد. محیط اطراف، سهم زیادی در شکل گیری شخصیت دارد. به

خوش اخلاقی سرمایه بی هزینه ای است که با وجودش زندگی را آرام و شیرین می کند و نبود آن سبب تنش و تلخی در روابط بین فردی می شود. یکی از ضرورت های زندگی اجتماعی و راهبردی اساسی در پیشرفت، رشد جامعه و تعالی زندگی مشترک خوش اخلاقی و خوش رویی افراد نسبت به یکدیگر است. خوش اخلاقی صفت نیکو و پسندیده ای که نزد تمام ادیان و در تمامی جوامع و بین همه اندیشمندان به عنوان یک مولفه پیشرفت فردی و اجتماعی مطرح بوده است. مهرنوش دارینی و دانشجو پیشرفت فردی و اجتماعی در محیط خانواده گفت: یکی از عواملی که می تواند تاثیر مستقیمی روی فضای یک زندگی خانوادگی بگذارد، نوع رفتارهایی است که افراد از خودشان بروز می دهند و این رفتارها مسلمانان با خلق آن ها رابطه مستقیمی دارد. وی ادامه داد: زمانی که افراد، خانواده ای را تشکیل می دهند یک سری ارکانی در داخل خانواده وجود دارد که کمک کننده است و به عنوان ستون اصلی برای

اولویت تامین میوه شب عید با خرید از باغداران هرمزگان است

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان:



اقتصاد کیش - معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان گفت: تامین میوه شب عید بویژه پرتقال با اولویت خرید از باغداران استان باقیمت مناسب و با بهره گیری از ظرفیت بخش خصوصی در دستور کار قرار گیرد. ایرج حیدری در نشست ستاد تنظیم بازار هرمزگان با اشاره به اهمیت تامین میوه شب عید استان افزود: دستگاه های اجرایی ذیربط بویژه جهاد کشاورزی از هم اکنون برای تامین میوه شب عید مورد نیاز اقدام کنند. وی بیان داشت: سازمان جهاد کشاورزی با همکاری سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان با بهره گیری از تجربه های سال های گذشته در زمینه تامین میوه شب عید استان

سه شنبه ۲۷ مهر ۱۴۰۰، ۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۳، ۱۹ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۳۳ (۱۲۱۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانشنامه برای ارتباط موفق:

روش های چانه زنی را بیاموزید

هفتمین کلبه این است که روش های چانه زنی را بیاموزید. برای چانه زنی باید قبل از هر چیز حسن جویی کنید و نقاط قوت طرف مقابل را بگویید.

سپس از تکنیک جابه جایی و تمویض استفاده کنید؛

عنی بگویید «پس اگر شما... ما هم...». در آخر هم از فرصت استراحت استفاده کنید.

آموزش آشپزی

همبرگر، خانگی و سالم



مواد لازم:
گوشت چرخ کرده گوسفندی یا گوساله: ۵۰۰ گرم
پیاز: ۱ عدد
سیر: به مقدار دلخواه
تخم مرغ: ۱ عدد
آرد سوخاری: ۳ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و دارچین: به اندازه کافی

مواد لازم:
گوشت چرخ کرده گوسفندی یا گوساله: ۵۰۰ گرم
پیاز: ۱ عدد
سیر: به مقدار دلخواه
تخم مرغ: ۱ عدد
آرد سوخاری: ۳ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل سیاه و دارچین: به اندازه کافی

مرغ را هم به مخلوط اضافه کنید. ۳. مخلوط را در هر اندازه ای که دلخواهتان است تقسیم کنید و به شکل دایره هایی با ضخامت متوسط اندازه کنید. ۴. سپس در مقداری آرد سوخاری بغلتانید.

عکس روز



تیام رایان کیش

اینترنت پرسرعت...
TRK

تیام رایانی شو
سیم کارت با شماره ۵ رقمی بیا
رایگان

۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶
۰۷۱ ۳۶۹۰۴

Tiyamnet
www.webotel.ir
www.tiyam.com

نمایندگی شرکت ارتباطات تیام آوا پروند
فاز ۱ محله سوسوز سورتک به شماره ۰۷۶-۱۰۰۰۰۰۰۰
از سازمان تنظیم مقررات ارتباطات جمهوری

کاریکاتور

عطار

بار دگر شور آورید این پیر درد آشام ما
صد جام برهم نوش کرد از خون دل پر جام ما
چون راست کانداز شد وز کعبه در خمار شد
در کفر خود دین دار شد بیزار شد از اسلام ما
پس گفت تا کی زین هوس ماییم و درد یک نفس
دایم یکی گویم ویس تا شد دو عالم رام ما
پس کم زنی استاد شد بی خانه و بنیاد شد
از نام و ننگ آزاد شد نیک است این بدنام ما
پس شد چو مردان مرد او وز هر دو عالم فرد او
وز درد درد درد او شد مست هفت اندام ما
دل گشت چون دلدهای جان شد ز کار افتاده ای
تاریخت پر هر یادهای از جام دل در جام ما
جان را چون آن می نوش شد از بی خودی بیپوش شد
عقل از جهان خاموش شد و دل برفت آرام ما
عطار در دیر معان خون می کشید اندر نهان
فریاد برخواست از جهان کای زد درد آشام ما

تکته

به محض اینکه کاری در
جهت منافع کسی انجام
می دهید، نه تنها او به شما
فکر می کند بلکه خداوند
نیز به شما فکر می کند.
پاراما هانسا یو گاناندا