

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۵ - طلوع آفتاب: ۶:۳۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۴ - اذان مغرب: ۱۸:۰۱



برنامه سینمالبخند کیش
شنبه ۲۳ بهمن ۱۴۰۰، ۱۰ رجب ۱۴۴۳، ۱۲ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۱۴ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۶
▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۴	▼ ۱۱	▼ ۱۶	▼ ۱۴

نکته
هر قدر به طبیعت نزدیک شوی،
زندگانی شایسته تری را پیدا می کنی.
نیما پوشیچ

آموزش آشپزی

کوکوی مرغ

مواد لازم:
سینه مرغ: یک عدد
جعفری خردشده: به مقدار لازم
سیب زمینی پخته شده: یک عدد
هویج پخته شده: یک عدد
پیاز داغ: یک قاشق غذاخوری
آرد سوخاری: یک قاشق غذاخوری
تخم مرغ: یک عدد
دستور پخت:
۱. سینه مرغ را همراه با یک لیوان آب، یک عدد پیاز، کمی نمک و زعفران حل شده با شعله ملایم می پزیم تا آب آن کشیده شود.
۲. سیب زمینی و هویج را پخته و گرم آن را رنده می کنیم.
۳. مرغ و سیب زمینی و هویج را مجدداً مخلوط و پیاز داغ را هم را هم اضافه می کنیم و با تخم مرغ، زعفران حل کرده، آرد سوخاری، نمک و فلفل آن را خوب ورز می دهیم.
۴. کف دستمان را به پودر سوخاری آغشته کرده و از مایه به اندازه یک عدد پرتقال متوسط برمی داریم و آن را به صورت گرد یا بیضی شکل می دهیم و در روغن سرخ می کنیم.

کودک و نوجوان

چگونگی غنی سازی رابطه با کودک

۱. والدین برای کودکان خود سر مشق به شمار می روند و این سر مشق ها تعیین می کند که کودکان به چه چیزهایی اهمیت می دهند.
بررسی ها نشان می دهند کودکان زمانی در مدرسه عملکرد خوبی دارند که والدین آنها ملاک های تحصیلی واقع بینانه ای را برایشان تعیین کرده باشند. یعنی از همان ابتدای ورود به مدرسه والدین الگوی رفتاری جدیت را از خود بروز دهند و این ویژگی را تا پایان دوره تحصیل فرزند خود حفظ نمایند. لازم است به والدین یاد آوری شود که تنوع فعالیت ها در زمینه های اجتماعی، آموزشی و تفریحی برای کودکان مفید است و کار مدرسه نباید لزوماً جایگزین این فعالیت ها شود ولی در این رابطه والدین می بایست برنامه منظمی را برای خود و فرزندانش در قالب برنامه هفتگی طراحی کنند.
۲. کودکان از رابطه ای بیشترین بهره را می برند که از لحاظ کلامی غنی و از نظر عاطفی حمایت گرانه باشد. معمولاً هر چه کودکان بزرگتر می شوند مدت زمانی که با والدین گفت و گو می کنند کاهش می یابد. برنامه های روزمره مانند صرف شام همراه با آرامش می تواند فرصت مناسبی برای گفت و گو اعضا خانواده باشد. وابستگی عاطفی پایدار و منسجم میان والدین و فرزندان که با ابراز محبت جلوه می کند به مناسبات کودک با محیط خارج استحکام بیشتری می بخشد و باعث ایجاد نگرش های مثبت در مدرسه و در امر یادگیری می شود.
والدین بهتر است ششگوندگاری خوبی باشند و گفت و گوی ناچیز روزمره را به مکالمه ای غنی میان افراد خانواده مبدل سازند. خانواده های پر مشغله ممکن است عادت گفت و گو را از دست بدهند. می توان از والدین خواست که هر روز حداقل قلابی را به گفت و



پیک ششم: رفت و آمد زیر سایه آمیکرون

فرزند و شرکت در بازی ها و گروه های دوستانه از جمله الگوهای مثبت زندگی خانوادگی است که توانایی یادگیری در مدرسه را به حداکثر می رساند.
۴. کودکان زمانی در مدرسه در وضعیت بهتری قرار می گیرند که والدین خود نیز در مورد راهبردهای یادگیری مهارت و اطلاعات کافی داشته باشند. ضمناً آگاهی شما از یادگیری فرزندتان بسیار حایز اهمیت است. اطلاعاتی که معلمان از شیوه یادگیری یکایک دانش آموزان دارند، اندک است چون وجود دست کم ۳۰ دانش آموز در کلاس درس فرصت زیادی برای معلم باقی نمی گذارد که شیوه های یادگیری همه دانش آموزان را بررسی کند. بنابراین والدین از گفتن حقایق مربوط به شیوه های یادگیری دانش آموزان پرهیز نکنند.
به طور کلی، راهبردهای شناختی برای تسهیل یادگیری است و تکمیل تکلیف به جهت راهبردهای فراشناختی به منظور بازبینی این پیشرفت مورد استفاده قرار می گیرد.

حلاج

شرکت صنایع چوبی

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش
کلید سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
☎ ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲
🏠 جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز
صنعت ششم - پلاک R۶۱

سبک زندگی

درباره قانون ۱۵ دقیقه ...

قانون ۱۵ دقیقه درباره قدرت تغییرات کوچک و خرد عادت ها در زندگی فردی و اجتماعی انسان هاست؛ مردم زاین از جمله جامعه هایی هستند برای پیشرفت به قوانینی پایبند شدند که یکی از مهم ترین و تاثیر گذارترین آنها قانون ۱۵ دقیقه می باشد.
قانون ۱۵ دقیقه چیست؟
قانون ۱۵ دقیقه با ایده تقسیم زمان به بازه های ۱۵ دقیقه ای برای انجام فعالیت های دلخواه یا اولویت بالا است. هنگامی که یک فعالیت را در این بازه زمانی و هر روز انجام می دهید تاثیرات مثبت آن به طور آشکار در زندگی مان ظاهر می شوند. برای مثال اگر قصد رسیدن به تناسب اندام را دارید روزانه ۱۵ دقیقه پیاده روی سرعت بهتر از هفته ای دو جلسه باشگاه با تمرین ورزشی است زیرا با تکرار روزانه کارها ما به آنها سریع تر عادت می کنیم و با گذشت زمان سریع تر پیشرفت می کنیم. برای استفاده از قانون ۱۵ دقیقه باید شش مرحله را طی کنید که عبارتند از:
الهام گرفتن
تمامی تصمیمات ما با الهام گرفتن شروع می شوند به طوری که می توان گفت دنیای ما یک ریمیکس

قوانین جهانی موفقیت

۲۹. قانون خوشبختی
اتفاق ها در زندگی شما تعیینی ندارند و اگر بر روی احساس شما تاثیر می گذارند، این تفسیر شما از اتفاق های اطراف می باشد. که این خود باعث بالا و پایین کردن کیفیت زندگی شما می شود. تجربه دوران کودکی بسیاری از ما شاید به نظر زیبا نیاید، اما شما می توانید آن را تغییر دهید و این اصلا دیر نیست. کافی است که در تفسیر گذشته خود تغییری ایجاد کنید.

سهراب سپهری

زندگی نیست بجز نم باران بهار
زندگی نیست بجز دیدن یار
زندگی نیست بجز عشق
بجز حرف محبت به کسی
ورنه هر خار و خسی
زندگی کرده بسی
زندگی تجربه ای تلخ فراوان دارد
دو سه تا کوچه و پس کوچه
و اندازهای یک عمر بیابان دارد
ما چه کردیم و چه خواهیم کرد
در این فرصت کم!؟

کاریکاتور