

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۵ - طلوع آفتاب: ۶:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۱ - اذان مغرب: ۱۸:۱۸

برنامه سینمالبخند کیش



شهر گریه ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور (ایگان) ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۳۰	▲ ۲۷	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۵	▲ ۳۲	▲ ۳۴
▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۲۰	▼ ۲۱

شنبه ۲۱ اسفند ۱۴۰۰، ۹ شعبان ۱۴۴۳، ۱۲ مارچ ۲۰۲۲، شماره ۳۹۳۰ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته
اینکه بعضی ها می ترسند یا افسرده می شوند به این علت است که آنان سر رشته امور را از دست داده اند مسئولیت احساس شان بابت احساس بدی که دارند مسئولیت را از سر خود باز می کنند چون برای شان راحت تر است که دیگران را مسئول زندگی خود بدانند تا بگویند: باعث بروز چنین احساساتی خودم هستم. **وین دایر**

آموزش آشپزی

سالاد مرغ

مواد لازم:
سینه مرغ
کاهو
گوجه گیلاسی
خیار
کلم قرمز
فلفل دلمه ای
پیاز
نمک و فلفل سیاه
پودر سیر، فلفل قرمز، آویشن
به مقدار لازم
روغن زیتون
به مقدار لازم

طرز تهیه:
۱- برای تهیه سالاد مرغ، سینه مرغ را به تکه های کوچکی خرد کرده و در روغن داغ سرخ کنید سپس نمک، فلفل قرمز، فلفل سیاه، آویشن و سیر و روغن را به مرغ اضافه کرده و تفت دهید.
۲- کاهو و کلم و گوجه و پیاز را به اندازه های دلخواه خرد کنید. خیار را به شکل حلقه ای برش داده و همچنین فلفل دلمه ای ها را به صورت نواری شکل خرد کنید.
وقتی مرغ ها کاملاً پخته شدند اجازه

دهید خنک شوند و سپس مرغ را به ترکیب سبزیجات خرد شده اضافه کنید و در نهایت روغن زیتون را اضافه کرده و از ترکیب رنگ و طعم سالاد لذت ببرید. در صورتی که تمایل دارید همراه با سالاد خود سس مصرف کنید، مقداری ماست پر چرب را همراه با سس مایونز مخلوط کنید: نمک، فلفل و آب لیمو را به ترکیب اضافه کنید. با هم مخلوط کنید. در صورت تمایل از زیتون، کتجد و فیله پر تغال برای تزئین روی سالاد استفاده کنید اضافه کردن سبب زمینی

دهید خنک شوند و سپس مرغ را به ترکیب سبزیجات خرد شده اضافه کنید و در نهایت روغن زیتون را اضافه کرده و از ترکیب رنگ و طعم سالاد لذت ببرید. در صورتی که تمایل دارید همراه با سالاد خود سس مصرف کنید، مقداری ماست پر چرب را همراه با سس مایونز مخلوط کنید: نمک، فلفل و آب لیمو را به ترکیب اضافه کنید. با هم مخلوط کنید. در صورت تمایل از زیتون، کتجد و فیله پر تغال برای تزئین روی سالاد استفاده کنید اضافه کردن سبب زمینی

کودک و نوجوان

کودکان چگونه مهمان خوبی باشند؟

اکنون به نکته های کلیدی دیگری اشاره می کنیم که به شما کمک می کند تا به فرزند خود نشان دهید که یک کودک چگونه می تواند یک مهمان خوش رفتار باشد.

- ۱- کودکان زیر یک سال به طور معمول پر جنب و جوش بوده و وسایل را به هم می ریزند، ولی شما می توانید آنها را در یک کالسه قرار دهید یا روی وسایل خود را با مالقه بپوشانید و دستان فرزندتان را تمیز کنید.
- ۲- هرگز به کودکان اجازه ندهید که روی مبل بالا و پایین بپرند، بخصوص وقتی کفش به پا دارند.
- ۳- به فرزندتان بیاموزید که از کلمات مودبانه ای همچون "لطفاً"، "متشکرم" و "قابلی ندارد" استفاده کند و هنگامی که شما به تقاضاهای او پاسخ منفی می دهید، بپهوده اصرار نکند.
- ۴- گاهی اوقات، کودکان در منزل دیگران شلوغ می کنند تا توجه شما را به خود جلب کنند. باید گاهی آنها را برای قدم زدن به خارج از خانه بفرستید تا یک نواختی دید و بازدیدهای خانوادگی آنها را خسته نکند. برخی از والدین نیز برای مشغول کردن فرزند خود از وسایلی چون اسباب بازی، کامپیوتر و کتاب استفاده می کنند.
- ۵- اگر به کودک خود آموزش دهید که مانند یک مهمان مودبانه رفتار کند، به او کمک می کنید تا در حضور دیگران، حتی در غیاب شما، رفتاری شایسته داشته باشد. این یادگیری سرمایه ای با ارزش برای آینده او خواهد شد.
- ۶- سعی کنید آنچه را که باعث خجالت شما در حضور دیگران می شود، تحمل کنید و هرگز با دیگران درباره فرزند خود صحبت نکنید، حتی اگر او حضور نداشته باشد. به جای این کار، مستقیماً با فرزند خود صحبت کنید و به او بگویید که چه انتظاری از او دارید. همچنین هیچ گاه از واژه نمی توانم استفاده نکنید زیرا او تشویق می شود درباره خواسته اش اصرار کند. به او بگویید اجازه نداری فلان کار را انجام دهی و او را با اسباب بازی و نظایر آن سرگرم کنید.
- ۷- وقتی به همراه کودکان خود به ملاقات کسی می روید، اسباب بازی های آنها را همراه داشته باشید.
- ۸- هیچ گاه یک ملاقات را به یک دعوا و نزاع خانوادگی تبدیل نکنید و از اینکه به شما یا فرزندتان انتقادی شده است ناراحت نشوید. مادر بسیاری از مواقع هنگامی که در وجود خود احساس تزلزل می کنیم، موضع دفاعی به خود می گیریم.
- ۹- اگر شما در اجرای یک برنامه تربیتی استقامت داشته باشید، و در هر شرایطی آن را ادامه دهید، فرزندتان به اهمیت موضوع و جدی بودن شما پی خواهد برد و



اهواز زیر خاک

حلاج

شرکت صنایع چوبی

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

☎ ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

🏠 جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز
صنعت ششم - پلاک R۶۱

سبک زندگی

عاشق خودت باش

عاشق خود بودن یعنی چه؟ خیلی از مردم حقیقتاً خودشان را دوست ندارند. آن ها همیشه درباره خودشان افکار منفی دارند و در مورد آن حرف می زنند. آن ها حس می کنند گناهکار هستند. شما سعی کن به خودت حس بد نداشته باشی. هیچ کس بدون عیب نیست و امکان دارد اشتباه کند. خداوند همه چیز را درباره شما می داند و همچنان عاشقان است. تو باید متوجه شوی و یادگیری چطور به خودت عشق بورزی و خودت را قبول کنی. خداوند می خواهد ما از خودمان تصویری سالم و مثبت داشته باشیم، آن را مانند ثروتی با ارزش ببینیم و احساس خوب به آن داشته باشیم. با وجود اشتباهات و کمبود هایمان، خدا ما را دوست دارد. او ما را شرف مخلوقات می داند و همیشه ما را تغییر می دهد، کمک می کند بیشتر مانند خودت بشویم. در نهایت باید یاد بگیریم خودمان و اشتباهاتمان را در کنار هم دوست بداریم. می توانی اعتماد به نفس داشته باشی و بدانی که خداوند بی چون و چرا تو را دوست دارد. عشق او مربوط به ذات توست نه رفتار هایت. او تو را خاص آفریده است، هیچ وقت، هیچ فردی مانند تو نبوده است و نخواهد بود و او به تو مانند شاهکاری خاص نگاه می کند! پس خودت را دوست بدار و عاشق خودت باش!

برای دوست داشتن بیشتر خود و عاشق خود شدن این کارها را انجام بدهید:
- خودپذیری برای رسیدن به دوست داشتن خود
- خود را تشویق کنید تا دوست داشتن خود را تقویت کنید
- مدیتیشن و ذهن آگاهی و تاثیر آن بر دوست داشتن خود
- مراقب خودگویی باشید تا به دوست داشتن خود برسید
- خودتان را ببخشید تا به دوست داشتن خود برسید
- نه گفتن را یاد بگیرید
- به دنبال تایید گرفتن از دیگران نباشید
- زمانی را به انجام کار مورد علاقه خود بدهید
- مطالعه داشته باشید
- با هر کسی دوست نشوید

کاریکاتور



نیمایوشیح
آن گل زودرس چو چشم گشود
به لب رودخانه تنها بود
گفت دهقان سالخورده که:
حیف که چنین بکه بر شکفتی زود
لب گشادی کنون بدین هنگام
که ز تو خاطری نیابد سود
گل زیبای من ولی مشکین
کور نشناسد از سفید کیود
نشود کم ز من بدو گل گفت
نه به بی موقع آمدن بی جود
کم شود از کسی که خفت و به راه
دیر جنبید و رخ به من نمود
آن که نشناخت قدر وقت درست
زیرا این طاس لاجورد چه جست؟

قوانین جهانی موفقیت
۴۴. قانون بخشش
حتماً تا به حال کسانی به شما آسیب هایی را زده اند. این که شما آنها را ببخشید بستگی به سلامت روانی شما دارد.
بخشیدن افراد خود باعث ناراحتی و بدبختی شما می شود، و باعث کینه و نفرت نسبت به آنها می شود.

اقتصاد کیش پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه