

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۵ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۵ - اذان مغرب: ۱۷:۲۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۶	▲ ۲۸	▲ ۲۷
▼ ۱۹	▼ ۱۳	▼ ۱۸	▼ ۱۵	▼ ۱۴	▼ ۹	▼ ۱۵	▼ ۱۴

سیک زندگی

کلیدهایی برای قرار گرفتن در مسیر موفقیت

بپرورانید و فقط کلام مثبت بر زبان بیاورید. به زودی نتیجه آن را ببینید.

بیش از حد با خودتان مهربان نباشید

انگیزه به معنای فعالیت و اقدام است و این فعالیت در نهایت نتیجه می دهد. گاهی اوقات فعالیت های شما با شکست مواجه می شوند تا چیزی را به شما بیاموزند و یا حتی شما را به نتیجه اصلی نزدیک تر کنند. در این شرایط معمولاً سعی می کنید که با خودتان مهربان باشید و خود را در شرایط سخت قرار ندهید اما بهتر است که خودتان را به چالش بکشید. با سختی ها مواجه شوید و به چیزهایی که می ترسید نزدیک شوید.

کار و تلاش بدون وقفه

وجود عوامل مختلف در اطراف شما که باعث پریشانی و حواس پرتی می شوند، ممکن است باعث درست انجام ندادن وظایف شما شوند. مانند اعضای خانواده، تماسهای تلفنی، برنامه های تلویزیون، شبکه های اجتماعی و... که تمرکز شما را به شدت کاهش می دهند و دیگر قادر به انجام درست وظایف خود نخواهید بود. بهترین کار دوری کردن از همه عوامل پریشان کننده و استرس زا است کار کردن در یک محیط عاری از مزاحمت مثل در یک اتاق درسسته موجب به نتیجه رسیدن موفقیت آمیز در کارهای می شود.

حواس پرتی ها را دور بریزید

چیزهای بی معنی در زندگی و حواس پرتی ها همیشه بر سر راه زندگی هر کسی هستند، مخصوصاً حواس پرتی هایی که فکر کردن به آنها آسان تر از انجام دادن کارهاست. اما باید ذهن خود را طوری تربیت کنید که بیشتر مشتاق به انجام کارهای معنادار و چالش برانگیز باشد. یاد بگیرید که در زندگی اولویت بندی داشته باشید و به مهم ترین هافکر کنید. لیستی از کارهایی تهیه کنید که باعث اتلاف وقت در زندگی می شود و شما اصلاً حسابشان را ندارید.

به دیگران دل خوش نکنید

هرگز نباید از دیگران انتظار داشته باشید که کاری برایتان انجام دهند. نه همسر، نه دوست، نه رئیس و نه هیچ کس دیگر. همگی مشغول کار خودشان هستند و نمی توانند نیازهای شما را برطرف کنند. هیچ کس نمی تواند به اندازه خودتان در رسیدن به اهداف زندگی و شاد بودن موثر باشد.

زندگی سالم و تندرست

تاکنون بارها شنیده اید که می گویند عقل سالم در بدن سالم است. سبک زندگی سالم یکی از عوامل مهم در موفقیت است. اگر حین تلاش برای دستیابی

روى تعهد خود تمرکز کنید، نه روی انگیزه به این فکر کنید که بقدر به هدف خود پایبند هستید و تعهد دارید؟ هدفتان چقدر برای شما مهم است و برای رسیدن به آن باید چه فداکاری هایی کنید یا متحمل چه سختی هایی شوید؟ اگر خودتان را متعهد به هدفتان ببینید، قطعاً انگیزه کافی برای آن را نیز پیدا می کنید.

به دنبال اطلاعات باشید، نه نتیجه

اگر به لذت و هیجان کشف و شهود علاقمند شوید، به تجربه کردن، پیشرفت کردن فکر کنید. قطعاً انگیزه شما خاموش نمی شود. اگر تنها روی نتیجه تمرکز کنید، انگیزه شما مانند هوا دچار نوسان می شود و لحظه ای طوفانی و لحظه ای دیگر آرام است و بنابراین کلید موفقیت این است که به مسیر فکر کنید نه به مقصد. به این فکر کنید که در این مسیر باید یاد بگیرید و تجربه کسب کنید.

سفر را برای خود هیجان انگیز کنید

این بازی بسیار هیجان انگیز است. چند دقیقه ای جدیت خود را کنار بگذارید و ببینید که چگونه می توانید در این مسیر هیجان هایی را برای خودتان ایجاد کنید.

خودتان را از افکار کسل کننده دور کنید

افکار به شدت روی احساسات شما تاثیر می گذارند و دید شما را نسبت به کار و هدفان تغییر می دهند. شما روزانه میلیون ها فکر در سر خود دارید و همیشه انتخاب می کنید که روی کدام یک تمرکز کنید. حال باید انتخاب کنید که روی افکاری تمرکز کنید که باعث ایجاد ترس و شکست نمی شود و در عوض افکاری را جایگزین کنید که عاملی برای هیجان، قدم رو به جلو، تجربه و یادگیری می باشند.

از تصویرسازی کمک بگیرید

مرحله بعدی بعد از کنار گذاشتن افکار منفی این است که از تصور و قوه تخیل خود استفاده کنید. زمانی که همه چیز خوب پیش می رود، سرشار از انرژی مثبت می شسود. زمانی که سختی ها را تجربه می کنید، نیاز دارید که انرژی و شادابی خود را افزایش دهید و بنابراین سعی در تغییر شرایط و وضعیت داشته باشید. اگر مدام با خودتان تکرار کنید که از شکلم متنفرم، قطعاً همه چیز بد پیش می رود و در کنار آن هیچ تصویر مثبتی هم به ذهنتان خطور نمی کند. شما می توانید از سخت ترین کارها، بدترین ریسک ها، سخته ترین چیزهای زیادی یاد بگیرید. یک تمرین عالی را به شما پیشنهاد می کنیم: فقط به مدت سه روز به چیزهای مثبت فکر کنید و تصویرهای مثبت در ذهن

کودک و نوجوان

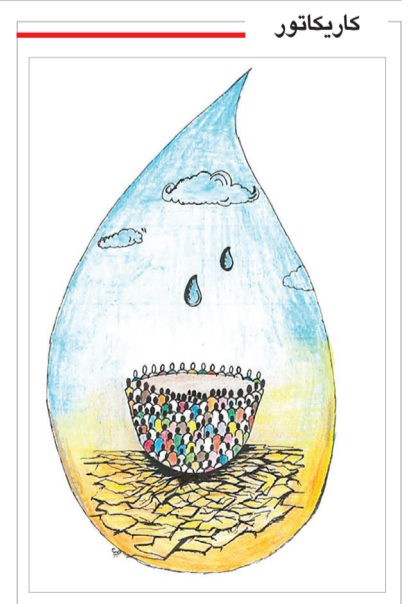
نحوه ایجاد حس امنیت در کودکان

ایجاد کردن حس امنیت در کودکان، یکی از مسائل بزرگ برخی از والدین است که نمی توانند آن را حل کنند. این دسته از والدین، معمولاً به طور کامل با نیازهای کودک خودشان آشنا نیستند و نمی توانند احساس امنیت را به او منتقل کنند. البته در برخی موارد نیز مشاهده شده است که والدین نسبت به ایجاد حس امنیت در فرزند خودی توجه هستند.

دقت داشته باشید که احساس امنیت در کودکان، کلید موفقیت آنها در مسیر زندگی است. در نتیجه، باید حس امنیت را در کودکان ایجاد کرد تا بتوانند با خیال راحت، مسیر زندگی خودشان را پیدا کرده و در آن مسیر، پیشرفت کنند.

یکی از مواردی که باعث ایجاد حس امنیت در کودکان می شود، این است که خانواده خود را خوشحال ببینند. والدین باید کودکان خود را در آغوش بگیرند و با محبت کردن به آنها، نشان دهند که در مسیر زندگی شان، پشتیبان آنها خواهند بود.

ابراز محبت به کودکان، فضایی را برای او که کودک ایجاد می کند که او احساس کند مورد قبول خانواده اش است و اعضای خانواده او در شرایط سختی که امنیت او را تهدید می کند، کنار او خواهند بود. در نتیجه، کودک احساس امنیت می کند و بدون ترس



شهریار	نرخ ارز (تومان) - روز گذشته
راه گم کرده و بارویی چو ماه آمده ای مگر ای شاهد گمراه به راه آمده ای	۳۸,۳۲۸ دلار
باری این موی سپیدم نگر ای چشم سیاه گر بپر سیدم این بخت سیاه آمده ای	۴۱,۵۳۹ یورو
کشته چاه غمت را نفسی هست هنوز حذر ای آینه در معرض آه آمده ای	۱۰,۶۱۳ درهم
از در کاخ ستم تا به سر کوی وفا خاکی تو شوم کاین همه راه آمده ای	۱۸,۷۹۵,۰۰۰ سکه امامی
چه کنی ما من و با کلیه درویشی من تو که مهمان سر پرده شاه آمده ای	۱۸,۶۰۹,۰۰۰ سکه بهار آزادی
می تپد دل به برم با همه شیر دلی که چو آهوی حرم شیر نگاه آمده ای	۱۲,۲۵۰,۰۰۰ نیم سکه
آسمان را ز سر افتاد کلاه خورشید به سلام تو که خورشید کلاه آمده ای	۹,۲۵۰,۰۰۰ ربع سکه
شهر یارا حرم عشق مبارک باد که در این سایه دولت به پناه آمده ای	۱,۷۴۰,۵۰۰ طلا (هر گرم)

املاک کارا

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، قطعه ۷۱۱

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵

۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۲۸۵

Kara Real Estate Agency
به مدیریت: امیرحسین صادقی

دوشنبه ۲۸ آذر ۱۴۰۱، ۲۴ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۱۹ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۱۱ (۱۴۹۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

زندگی به هیچ نمی ارزد؛ اما ارزش هیچ چیزی به اندازه زندگی نیست.

آندره مالرو

آموزش آشپزی

قلیه ماهی



یک ساعت خیس کنید. بعد از یک ساعت با فشار پشت قاشق هسته و پوسته تمر هندی را جدا کنید و عصاره تمر هندی را از صافی رد کنید. بعد از این که تمر هندی را از صافی رد کردید یک قاشق غذاخوری آرد به آن اضافه کنید و آن قدر هم بزنید تا یک مایه یکدست به دست بیاید. ماهی مورد نظرتان را با مقدار کمی نمک، فلفل قرمز و پودر دانه گشنیز مزه دار کنید. ۳۰ دقیقه برای مزه دار شدن ماهی کافی است. سبزی ماهی شامل گشنیز و شنبلیله را اساطوری و ریز خرد کنید. پیاز ریز خرد کنید و کمی تفت دهید. به محض این که پیاز سبک شد، سبزی قلیه را به آن اضافه کنید و با هم تفت دهید. در حال سرخ شدن سبزی کمی نمک و به مقدار دلخواه فلفل قرمز و پودر دانه گشنیز، حبه های سیر را ریز ابتدا ۱۰ گرم تمر هندی را در مقداری آب گرم به مدت

مواد لازم:
ماهی هامور، شیر، زبیدی یا سنگسر نیم کیلو گرم
تمر هندی ۱۰۰ گرم
گشنیز ۴۰۰ گرم
شنبلیله ۵۰ گرم
یک عدد بزرگ پیاز
۵ حبه بزرگ سیر
نمک، فلفل قرمز، پودر دانه گشنیز، ادویه مخصوص قلیه ماهی به مقدار لازم
آرد

طرز تهیه:
ابتدا ۱۰ گرم تمر هندی را در مقداری آب گرم به مدت

عکس روز



شیمیا مقدسی

زیبایی های مازندران

رستوران عمارت

تخفیف ۲۰٪ جشنوندی

(با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس)

ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب



پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس

۰۹۳۴۷۶۸۶۶۳۳ - ۰۹۳۴۷۶۸۶۶۳۳

۰۷۶۴۴۴۲۲۲۸۵

ارسال سراسر جزیره

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشم هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۲۲۸۵