

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۳۰	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۳۱
▼ ۲۰	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۱۴	▼ ۱۸	▼ ۱۷

سبک زندگی

## چگونه در سال جدید تغییرات پایدار ایجاد کنیم؟

بسیاری از مردم در آستانه هر سال نو معمولاً برای ایجاد تغییرات در رفتار و عادات‌های خود تصمیماتی را اتخاذ می‌کنند که معمولاً این تصمیمات عملی نمی‌شوند. این مسئله ناشی از فقدان تمایل یا علاقه افراد به یک زندگی بهتر نیست؛ بلکه نشان می‌دهد ایجاد تغییر کار پیچیده و دشواری است. عادات‌های هر فرد با شخصیت و وجودش عجین شده است و به طور خودکار و بی‌آزاده آن‌ها را انجام می‌دهد؛ در نتیجه ایجاد تغییر در این رفتارها و عادات به تلاش مستمری نیاز دارد تا یک عادت تازه در وجود هر فردی شکل بگیرد و پایدار شود. این مطلب می‌تواند به شما کمک کند تا به نتایج ماندگار و پایداری دست پیدا کنید. موارد و توصیه‌های زیر می‌تواند به برآورد شدن اهداف در سال نو به شما کمک کند:

- به یاد داشته باشید که این یک فرآیند است؛ انتظار داشته باشید گام به گام به هدف نزدیک شوید.

بدین ترتیب در صورتی که نتیجه مطلوب فوراً به دست نیامد، دل‌سرد نمی‌شوید. یک برنامه تدریجی برای خود در نظر بگیرید: در هدف‌گذاری برای یک رفتار جدید بر نام‌های تدریجی در نظر بگیرید. برای نمونه به جای این که بگویید "من هر روز به باشگاه ورزشی خواهم رفت" ابتدا طوری برنامه‌ریزی کنید که مثلاً هر چهارشنبه به آنجا بروید؛ سپس به تدریج به تعداد روزها بیفزایید. موفقیت را در دسترس خود قرار دهید: از ابتدا هدف‌های کوچک و دست‌یافتنی برای خودتان قرار دهید و پس از تکمیل هر مرحله هدف بعدی را کمی دورتر در نظر بگیرید. به این صورت شما ضمن اینکه به تدریج به سمت هدف نهایی پیش خواهید رفت، به "موفقیت‌های" زیادی در طول راه دست خواهید یافت. تقریباً بسیاری از مردم انتظار دارند که یک شش‌هفته به هدف نهایی خود دست یابند و از آنجا که معمولاً این کار امکان‌پذیر نیست، پس از گذشت مدت زمانی احساس شکست و ناکامی به سراغشان می‌آید.

- هدف‌گذاری ماهانه داشته باشید

احتمالاً شما نیز مانند بقیه مردم دوست دارید چند تغییر در زندگی خود به وجود آورید. در این صورت هر ماه به سراغ یکی از آن‌ها بروید. یک توصیه خوب برای پیشبرد اهداف در هر ماه می‌تواند شامل موارد زیر شود:

۱. می‌توانید تمرکز بیشتری روی هر کدام داشته باشید.
۲. می‌توانید هر ماه به یک ایده جدید خود را متعهد کنید و در نتیجه این پیشرفت در تمام طول سال ادامه پیدا خواهد کرد و تکامل شخصی جزئی از شیوه زندگی شما خواهد شد.
۳. شکل‌گیری هر عادت جدید معمولاً حدود ۲۱ روز به طول می‌انجامد، زمان استراحت کافی قبل از پرداختن به هدف بعدی را در اختیار خواهید داشت و از این بابت دچار استرس نخواهید شد.

آموزش آشپزی

## خوراک گوشت تکه ای و سبزیجات



طرز تهیه:  
گوشت را به اندازه خورششتی تکه تکه کنید و در تابه‌ای مناسب همراه کمی روغن تفت دهید تا به خوبی سرخ شود سپس سیر و پیاز را خرد کرده اضافه کنید و تفت دهید تا طلایی شود. نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر دارچین را اضافه کرده تفت دهید. سبب زمینی و هویج را نگینی یا حلقه‌ای خرد کرده به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا کاملاً سرخ شوند. آب گوشت را اضافه کرده و در تابه را بگذارید و اجازه دهید ۲ ساعت با حرارت بسیار ملایم بپزد. این خوراک نباید آبکی باشد و تقریباً ۱۵ دقیقه بپزد.

مواد لازم:	مقدار
گوشت گوساله تکه‌ای	۵۰۰ گرم
سبب زمینی	۵۰۰ گرم
هویج	۲ عدد متوسط
آب گوشت	۲ پیمانه
سیر	۳ حبه
پیاز	۱ عدد بزرگ
آبلیمو ترش	۱ قاشق غذا خوری
پودر دارچین	¼ قاشق چای خوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

## جزیره کیش میزبان مسابقات بین‌المللی اسکواش

رییس فدراسیون اسکواش خبر داد:

اقتصاد کیش - رییس فدراسیون اسکواش از برگزاری مسابقات بین‌المللی اسکواش در رده سنی نوجوانان و جوانان، اردیبهشت امسال به میزبانی کیش خبر داد. به گزارش اقتصاد کیش، امیر عزیزی پور افزود: این مسابقات در رده‌های سنی نوجوانان و جوانان ۱۳ تا ۱۵ اردیبهشت در کیش برگزار می‌شود. وی خاطر نشان کرد: این مسابقات به دلیل داشتن رنکینگ جهانی از اهمیت بالایی برخوردار است و سعی داریم از حضور ورزشکاران سایر کشورها نیز در این مسابقات بهره‌مند شویم. عزیزی پور از برگزاری مسابقات انتخابی تیم ملی بزرگسالان در اوایل اردیبهشت نیز خبر داد و گفت: با توجه به این که خرداد باید در مسابقات انفرادی قهرمانی آسیا هنگ‌کنگ در رده سنی بزرگسالان شرکت کنیم، تصمیم داریم مسابقات انتخابی تیم ملی را در زمین اسکواش باشگاه انقلاب برگزار کنیم.

پنجشنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۲، ۱۵ رمضان ۱۴۴۴، ۶ آوریل ۲۰۲۳، شماره ۴۱۸۲ (۱۵۶۶ دوره جدید) قیمت ۶۵۰۰ تومان

## سخن بزرگان

صداقت برایتان دوستان زیادی پیدا نمی‌کند ولی دوستان درستی پیدا می‌کند.

جان لنون

### راہکار افزایش انگیزه دانش آموزان

شیوه‌های تدریس را از سنتی به شیوه‌های روز تغییر داده و با استفاده از تکنولوژی و آموزشی، حواس پنجگانه دانش آموزان را به کار گیریم.

### حافظ

روزگاریست که سودای بتان دین من است غم این کار نشاط دل غمگین من است دیدن روی تو رادیده جان بین باید وین کجا مرتبه چشم جهان بین من است یار من باش که زیب فلک و زینت دهر از مه روی تو و اشک چو پروین من است تا مرعش تو تعلیم سخن گفتن کرد خلق راورد زبان مدحت و تحسین من است دولت فقر خدایا به من از زانی دار کاین کرامت سبب حشمت و تمکین من است واعظ شحنته شناس این عظمت گو مفروش زان که منزلگه سلطان دل مسکین من است یارب این کعبه مقصد تماشا که کیست که مغیلبان طریقت گل و نسیرین من است حافظ از حشمت پرویز دگر قصه مخوان که لبش جرعه کش خسرو شیرین من است

### کاریکاتور

## عکس روز

صید سواحل مازندران

## گروه هتل های تاپ تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کوروش

021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours\_Group | ttgroup.ir

# سلاج

## شرکت صنایع چوبی

کلیه سفارشات کلبه MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز

صنعت ششم - پلاک R۶۱

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش