

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۹ - طلوع آفتاب: ۵:۴۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۴ - اذان مغرب: ۱۸:۰۱

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۵	▲ ۳۶	▲ ۴۱	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۳۳
▼ ۲۸	▼ ۲۴	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۳	▼ ۲۰	▼ ۲۴	▼ ۲۸

سبک زندگی

افرادی که باعث از بین رفتن اعتماد به نفسمان می شوند را بشناسید

ششادی و انرژی شما را تخلیه کنند و این افراد به راحتی از احساسات منفی شما استفاده می کنند و به راحتی هم می توانند بر شما مسلط شوند در حالی که شما اصلا متوجه این موضوع نخواهید شد. اگر همیشه بعد از تعامل با فردی خاص دچار اضطراب و افسردگی شدید باید بدانید که لازم است نگاهی دقیق تر به روابط خود با این فرد بیاندازید.

افراد پر توقع:

این افراد کسانی هستند که شما را درگیر مشکلات خود می کنند و طوری رفتار می کنند که انگار وظیفه شماست که به آن ها در حل تمام مشکلات کمک کنید و اگر نتوانید همه ی انتظارات آن ها را برآورده کنید، شما را به عنوان یک دوست بد خطاب می کنند و باعث ایجاد حسرت و نگرانی در شما می شوند.

منتقدان بی تجربه:

برخی افراد در هر موضوعی یک نقض و اشکالی پیدا می کنند و آن را مورد نقد قرار می دهند. گرفتن باز خورد از اطرافیان در مورد تصمیمات خود بسیار مهم است اما این باز خورد باید از طرف کسانی باشد که در مورد آن موضوع تجربه ای دارند، نه کسانی که بدون داشتن هیچ علمی در مورد موضوعات مختلف نظر می دهند و ایراد می گیرند. این افراد معمولاً با ارائه نظرات بی پایه و اساس اعتماد به نفس شما را تضعیف می کنند.

افراد کنترل کننده:

برخورد با افراد کنترل کننده بسیار چالش برانگیز است و این افراد نسبت به انجام هر کاری وسواس به خرج می دهند و دائماً به دیگران دیکته می کنند که وظایف خود را چگونه باید انجام دهند. در برخورد با این افراد شما دو راه پیشتر نخواهید داشت: یا دستورالعمل های آن ها را دنبال می کنید و یا با برخورد های سرکوب کننده آن ها رو به روی می شوید.

چنانچه نمناک اشاره می کند این افراد معمولاً با دیکته کردن این که انجام چه کاری درست است و انجام چه کاری غلط، اعتماد به نفس شما را از بین می برند و این افراد فضای کافی برای ابراز فردیت و تصمیم گیری را از شما می گیرند و شما را مجبور به اطاعت از فرمان های خود می کنند.

افرادی که دائماً در حال اظهار نظرند:

گاهی اوقات افرادی در اطراف ما وجود دارند که به راحتی از مرز های خود عبور می کنند و بدون این که ما از آن ها در مورد خود و اعمال و ویژگی هایمان نظر و یا مشورتی بخواهیم، در مورد هر چیزی که بخواهند اظهار نظر می کنند و این افراد به ندرت احساسات دیگران را در نظر می گیرند و یا به این فکر نمی کنند که ممکن است با اظهارات خود به کسی صدمه بزنند. این افراد با استفاده از شما اعتماد به نفس خود را تقویت می کنند و اگر نتوانید برای روابط خود با این افراد مرز تعیین کنید، صدمات جدی به احساسات و اعتماد به نفستان وارد خواهد شد.

افراد شایعه پراکن:

برخی از افراد دائماً به دنبال کنجکاوی کردن در زندگی بقیه هستند و مرتباً درباره اتفاقات زندگی دیگران با شما حرف می زنند و به راحتی دیگران را قضاوت می کنند اما این وجود، گوش دادن مداوم به شایعات و اخبار جعلی زندگی دیگران توسط این افراد طرز فکر شما را تحت تاثیر قرار می دهد. به خاطر داشته باشید شخصی که دائماً درباره زندگی دیگران حرف می زند، به احتمال زیاد با افراد دیگر نیز در مورد شما و زندگی شخصیتان صحبت خواهد کرد، پس چنین فردی ارزش اذیت دادن را به شما ندارد و بهتر است او را از زندگی خود حذف کنید.

افراد خودشیفته:

برخی از افراد در هر بحثی به دنبال چیزی برای تعریف و تمجید کردن از خودشان می گردند. برای این افراد خودشان در مرکز هر صحبتی قرار دارند و نظرات دیگران و چیزهایی که دوست دارند برایشان بی اهمیت است و بعد از صحبت کردن با این افراد ممکن است درون خود احساس ضعف و کمبود اعتماد به نفس داشته باشید زیرا از شما برای بزرگ جلوه دادن خود استفاده می کنند.

کسانی که باعث ایجاد افسردگی در شما می شوند:

بعضی از افراد قادرند فقط با یک مکالمه سدا،

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۶۱۰
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

یکشنبه ۶ مهر ۱۳۹۹، ۹ صفر ۱۴۴۲، ۲۷ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۸۰ (۹۶۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

بزرگ ترین روز زندگی همه ی ما روزی است که مسئولیت تمام نگرش ها و رفتارهایمان را تمام و کمال بر عهده بگیریم.

«جان. سی. مکسول»

آموزش آشپزی

سوپ فلفل دلمه ای رژیمی

مواد لازم:

قرص عصاره سبزیجات ۲ عدد
فلفل دلمه ای قرمز ۵ عدد
چیلی قرمز ۱ عدد
فیله گوچه فرنگی ۵ عدد
پیاز خرد کرده ۲ حبه
روغن زیتون ۱ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل به میزان لازم
پودر مرزنجوش به میزان لازم
آب ۱ لیتر
روغن زیتون ۲۰۰ درجه سانتی گراد یا ۴۰۰ درجه فارنهایت روشن کنید تا گرم شود.
برای شروع باید ابتدا فلفل ها را بشویید و به ۴ قسمت

عکس روز



نمایشگاه بین المللی خودروی پکن

هفت توصیه برای تربیت کودک مستقل

۱- مدل هوش احساسی بچه باشید
هوش احساسی چیزی است که در همه ما به صورت نامرئی است و تعیین میکند که در موقعیت های مشکل چه تصمیمی بگیریم و چگونه اخلاق را مدیریت کنیم تا نتیجه مثبتی بگیریم. بچه ها هوش احساسی را از والدینشان می آموزند چون آنها در طول روز والدین شان را می بینند و تحت تاثیر اخلاق آن هستند. کودکان کاملاً با احساسی که دارند و با اخلاقی که از خود به نمایش می گذارند و چونگی پاسخ احساساتان هماهنگ هستند. هوش احساسی یکی از بزرگ ترین مرحله های رسیدن به فرماندهی است بیشتر افراد کارهایی انجام میدهند تا سطح هوش احساسی خود را بالا ببرند.

۲- خود را برای چیزهایی که می خواهید آزار ندهید
والدین خود را بسیار برای چیزهایی که می خواهند آزار می دهند چون فکر می کنند برای کودکان بهتر است. تمرکز بیش از حد روی چیزهایی که می خواهید برای کودکان مشکل ساز است، حقیقت این است که وقتی میخواهید به فرماندهی برسید وقتی روی اهداف شخصی تمرکز کنید همین موجب تصمیم گیری اشتباه آنها می شود.

۳- برای تربیت کودک خیلی تعریف و تمجید نکنید
کودکان برای ساختن اعتماد به نفس نیاز به تعریف و تمجید دارند متمفانه تعریف و تمجید زیاد باعث بالا بردن اعتماد به نفس نمی شود کودکان نیاز دارند آنها را باور کنید



پرندگان جزیره

هدف: اندازه هدهد ۲۵ تا ۲۹ سانتی متر است، طول بالهایش به ۴۴ تا ۴۸ سانتی متر می رسد. این پرنده سیاه و سفید و صورتی در واقع یکی از بی اشتباه ترین پرندها است مخصوصاً پرواز نامنظم این پرنده بی نظیر است. می توان به آن عنوان یک پروانه غول پیکر را اعطا کرد. کاکل شانه مانند این پرنده بیشتر اوقات بسته است و گاهی در مواقع بروز خطر آن را باز می کند. این پرنده سر و بدن قهوه ای مایل به صورتی کم رنگ، دم و بالها با راه راه عرضی پهن سیاه و سفید، کاکل بلند با پره ای بلند نوک سیاه و منقار دراز و خمیده دارد که از آن برای بیرون آوردن کره ها و حشرات از سوراخ ها و زمین استفاده می کند.



فال حافظ

ای هدهد صبا به سبایم فرستم
بنگر که از کجا به کجا می فرستم
حیف است طایری چو تو در خاکدان غم
زین جا به آشیان وفا می فرستم
در راه عشق مرحله قرب و بعد نیست
می بینم عیان و دعا می فرستم
هر صبح و شام قافله ای از دعای خیر
در صحبت شمال و صبا می فرستم
تا لشکر غمت نکند ملک دل خراب
جان عزیز خود به نوا می فرستم
ای غایب از نظر که شدی همنشین دل
می گویم دعا و ثنا می فرستم

کاریکاتور



سپید - آبه
سپید صلح، آبه آرامش

انوا کیش
@Kish.ir

دنبال کنید



EGHTESADKISH

اقتصاد کیش را در صفحه