

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۹ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۳۷ - ۱۱:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۴ - اذان مغرب: ۱۷:۲۴

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۳۲	▲ ۲۸	▲ ۳۱	▲ ۳۰
▼ ۲۳	▼ ۲۰	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۱۷	▼ ۲۴	▼ ۱۹	▼ ۱۲

سبک زندگی

ه رفتار اشتباهی که در ارتباطات با دیگران انجام می دهیم

حتی با وجدان ترین و حساس ترین افراد هم ممکن است این اشتباهات را انجام دهند.

در برای افراد پشت سر خود نگر می داریم و روی پله برقی در سمت راست می ایستیم، شکی وجود ندارد که ما فردی مودب و با ملاحظه هستیم. در ادامه «ایرنا زندگی» درباره رفتارهای اشتباهاتی خواهد نوشت که ممکن است حتی ما هم انجام دهیم.

۱. نگفتن «لطفا» و «متشکرم» به افرادی که در شغل های خدماتی کار می کنند

وقتی غذایی را سفارش می دهیم برای ثبت سفارش ابتدا بگویید: «لطفا». در آخر هم بگویید: «متشکرم» و با دیگر افرادی که در دیگر شغل های خدماتی کار می کنند نیز به همین صورت رفتار کنید.

موضوع این نیست که آنها برای انجام همین وظایف حقوق دریافت می کنند، موضوع ادب و احترام متقابل به یکدیگر است.

۲. چراغ قرمز

استفاده از تلفن همراه همراه پشت فرمان ماشین، نه تنها خطرناک است بلکه در حوزه روابط اجتماعی، اشتباه است. چراغ های راهنمایی روی نایبها تنظیم شدند و وقتی با تلفن همراه سرگرم می شویم ممکن است چند ثانیه ای را از دست بدهیم و متوجه نشویم چراغ سبز است. در این صورت برای رانندگان پشت سرمان خسته کننده و گاهی عصبی کننده خواهیم بود.

۳. صحبت کردن با تلفن خود، هنگامی که در حال سفارش دادن

مکان امن یعنی مزاحم کسی نیستیم، جلوی کسی را نگیریم و برای کسی که سفارش می گیرد ندهید، به او و همچنین به افرادی که پشت سر شما در صف ایستاده ای ادب کردید. لیزا گروتس، کارشناس آداب و رسوم، ملقب به قوانین طلایی گال می گوید: «در هنگام پرداخت صورت حساب و سفارش باید کاملاً متمرکز و حواس جمع باشید».

۴. پیامک زدن در هنگام راه رفتن

دایان لی، کارشناس آداب و رسوم، بیان گذار آداب معاشرت استریت می گوید: «بهترین حالت برای بررسی پیام های تلفن همراه ایستادن در مکانی امن است».

مکان امن یعنی مزاحم کسی

کودک و نوجوان

والدین چگونه هیجانان منفی کودک خود را مدیریت کنند؟

امروزه اگرچه دیدگاه ما نسبت به هیجانان در حال تغییر است، اما هنوز باورهای غلطی داریم که ریشه در گذشته نسلی ماست و نسبت به آن ناآگاهی، باورهای اشتباه در نهایت بر روی تواناییمان برای «تنظیم هیجانان» و «تاب آوری» ما اثر می گذارد. این مجموعه عوامل بر سبک فرزندپروری ما اثر مستقیم می گذارد. تاجایی که می توانست رابطه مان را با فرزندمان محدود کند. اینجا همان جایی است که می گوئیم «من همه کار کردم اینگونه است».

اینکه نامی دانه چرا فرزندم رفتارهایش جملاتی که نباید به فرزندمان بگوییم

برای شروع بیاید تمام جملاتی که در کودکی مان شنیده ایم را با خود تکرار کنیم، جملاتی که ناخودآگاه در زمان

استیصال آن ها را ناخودآگاه در مواجهه با فرزندمان بیان می کنیم. عباراتی مانند: **مثل بچه ها رفتار نکن**

اگر همین طور به گریه کردن ادامه بدی مطمئن باش برات چیزی که می خواهی را نمی خرم.

سریع برو تو اتاق، دیگه اعصاب گریه هات نندارم. هروقت دیدی دیگه گریه نمی کنی بر گرد.

خیلی بچه بدی شدی. دیگه مامان بابای تو نیستم

مثل بچه های ضعیف رفتار نکن.

در زندگی روزمره خود بارها با این موضوع روبه رو شده اید که در مواقع شادی فارغ از درست یا غلط بودن واکنشتان به راحتی عمل می کنید. اما در مواقع که قرار است به هیجانان منفی مانند خشم یا غم واکنش نشان دهید، دیگر آن راحتی را برای عمل کردن ندارید. به طور مثال بیشتر بزرگسالان برای حضور در مجالس ختم و همدلی با فرد غم دیده به سختی عمل می کنند. در طول زندگی ما یاد گرفته ایم برای مواجهه با این دست هیجانان از سرکوب و نادیده گرفتن استفاده کنیم. به عبارتی هنگامی که احساسات مان خوب نیستند، انرژی موجود در بدن ما ناراحت کننده است،

معمولاً هرکاری می کنیم تا حواس خودمان را از آن هیجانان ناخوشایند دور کنیم. برخی از ما حتی ممکن است به رفتارهای اعتیاد آوری نظیر پرخوری، مصرف داروهای قانونی یا غیر قانونی، اعتیاد به کار، گذراندن ساعت ها زمان در اینترنت، درگیری با قمار، و یا هر فعالیت اعتیاد آوری دیگری روی بیابیم. درگیری در این فعالیت ها باعث می شود تا ناراحتی را از بین ببریم یا آن ناراحتی را با «احساس خوب» جایگزین کنیم. حقیقت این است که برای همه ما سخت است که ببینیم فرزندمان عصبانی، غمگین، مضطرب و تحت استرس هستند. گرایش طبیعی ما این است که بخواهیم موانع را رفع کنیم و اوضاع را سروسامان بدهیم و کاری کنیم که آنها خوشحال و باشاد باشند. اما این رویه به آن ها نمی آموزد که چطور احساسات ناراحت کننده ای شان را مدیریت کنند.

چهار توصیه کاربردی برای افزایش تحمل نسبت به هیجانان منفی فرزندان:

۱. به یاد داشته باشید که شما والد کودک خود هستید. پس مانند مشاورین با هیجانان به سمت شما آمده است. پس منطقی در آن لحظه خاموش است و به دنبال راهکار نیست. تنها چیزی که نیاز دارد این است که والدش حس او را بفهمد. پس فقط آنچه می بینید و می شنوید را منعکس کنید: به نظر می آید خیلی ناراحت هستی یا منم وقتی مثل تو این اتفاق برام می افتاد حالم خیلی بد بود.

۲. اگر در آن لحظه هیچ جمله ای به ذهنتان نمی رسد با زبان بدنتان با او صحبت کنید. اگر اجزای داد او را در آغوش بگیرید و با یا تکان های سراسر او را تأیید کنید.

۳. اگر شدت هیجانان کودکتان زیاد است و احساس می کنید هر لحظه در حال انفجار است؛ خودتان را مانند مخزنی برای خالی شدن او قرار دهید. اما به خاطر داشته باشید که هیجانان او را پذیرید نه رفتارهای نامناسب او را. حد و فاصله خود را با والدین باید بدانند. اگر شروع به زدن و برخورد فیزیکی با شما داشت، به آرامی دست های او را بگیرید. به او متذکر شوید که اگر به این کار ادامه دهد شما نمی توانید به او کمک کنید. اجازه دهید که آن ها بدانند شما برای آن ها و در کنارشان هستید، اما اگر بخواهند رفتارهای نامناسبی نشان دهند که آزاردهنده است، شما از آن ها فاصله می گیرید.

۴. سریعاً به او راه حل ندهید. در زندگی خود دیده اید که تاب آوری افراد در نتیجه تجربه شرایط سخت بالا رفته است.

اگر فرزندان ما هیچ مشقت و سختی ای را تجربه نکنند، نمی توانند مهارت تاب آوری و انعطاف پذیری را در خود رشد دهند.



کاریکاتور



قال حافظ

خدا جو صورت ابروی دلگشای تو بست
گشاد کار من اندر کرشمه های تو بست
مرا و سرو چمن را به خاک راه نشانند
زمانه تا قصب نورگس قیای تو بست
ز کار ما دل غنچه صد گره بگشود
نسیم گل جو دل اندر پی هوای تو بست
مرا به بند تو دوران چرخ راضی کرد
ولی چه سود که سرشته در رضای تو بست
چو ناله بر دل مسکین من گره مفکن
که عهد با سر زلف گره گشای تو بست
تو خود وصال دگر بودی ای نسیم وصال
خطا نگر که دل امید در وفای تو بست
ز دست جور تو گفتم ز شهر خواهم رفت
به خنده گفت که حافظ برو که پای تو بست

پرندگان جزیره

ببلب خرما ز سر دم سرخ (نام علمی: Pycnonotus cafer)

نام یک گونه از سرده خرما ببلب ها است. این پرندۀ از راسته کتبخک سانان و تیره خرما ببلان است و با تاج کوتاهی که سرش را به حالت لوزی درآورده به راحتی قابل تشخیص است. آنها از میوه های گلبرگ و شهد گل ها، حشرات و گاهی مارمولک های کوچک تغذیه می کنند. این ببلب خرماها به دلیل تغذیه از میوه ها و آسبسی به محصولات باغداران محسوب یک آفت برای باغداران محسوب می شوند. آنها همچنین به پرانکده کردن بذر گیاهان غیربومی به تغییر پوشش گیاهی کمک می کنند.

بیمه نامه حوادث خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲، ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

به آسایتن لبخند بزنید

دوشنبه ۱۹ آبان ۱۳۹۹، ۲۲ ربیع الاول ۱۴۴۲، ۹ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۰۸ (۹۹۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

اولین گام انسان به سوی موفقیت زمانی است که از اسارت در محیطی که در آن برای اولین بار خودش را شناخته دست بردارد.

«مارک کین»

آموزش آشپزی

«رب انار خانگی»

مواد لازم:
انار ترش: ۸ کیلوگرم
آب: ۳ پیمانه
نمک: ۱ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:
۱. انارها را با دقت دانه دانه کنید و مراقب باشید تا پوشش سفید دانه ها به آنها نچسبند. دانه های انار را به همراه آب داخل قابلمه بزرگی بریزید و بگذارید تا حدوداً ۴۰ دقیقه خوب بجوشد. در حین اینکه انارها خوب می جوشند، با گوشت کوب آنها را له کنید.
۲. حلالی استفاده از یک ظرف بزرگ برای جمع آوری آب انار و یک آبکش روی آن، محتوای قابلمه را صاف کنید. دانه ها را درون آبکش خوب له کنید تا فقط هسته های دانه باقی بماند. هسته ها را جدا کنید و برای اطمینان از وارد نشدن هسته ها به درون آب انار آنها را با صاف کنید.
۳. آب انار را به قابلمه انتقال دهید و آن را با مقدار خوب بهم بزنید تا غلیظ شود و حالت رب مانند پیدا کند. سپس نمک را اضافه کنید و هم بزنید.

فوت و فن ها:
- در صورتی که آب انار آبدار باشد به ازای هر ۸ کیلوگرم انار، ۱ کیلوگرم رب انار حاصل می شود.
- هر چه رب غلیظ تر شود در تر خراب و فاسد می شود و رنگ آن نیز تیره تر.
- معمولاً برای به صرفه بودن رب از انارهای شکسته و کوچک استفاده می کنند که ظاهر خوبی ندارد و قیمت آن ارزان تر است. این مسأله از کیفیت رب کم را صاف کنید. دانه ها را درون آبکش خوب له کنید تا فقط هسته های دانه باقی بماند. هسته ها را جدا کنید و برای اطمینان از وارد نشدن هسته ها به درون آب انار آنها را با صاف کنید.
۳. آب انار را به قابلمه انتقال دهید و آن را با مقدار خوب بهم بزنید تا غلیظ شود و حالت رب مانند پیدا کند. سپس نمک را اضافه کنید و هم بزنید.

نمی کند و آن چه مهم است این است که انار آب دار و قرمز رنگ باشد بنابراین دانه انار نباید کهنه، فاسد و خراب، سفید یا قهوه ای رنگ و خشک باشد.
- بهترین رنگ رب انار، قهوه ای کمرنگ تا قهوه ای پر رنگ و قرمز تیره است و اگر رنگ رب به سیاهی زد یا نشانه این است که رب سوخته یا اینکه مواد دیگری مثل آلوچه به آن اضافه کرده اند.

عکس روز



حجره های قدیمی یزد

سرعت نا محدود

Tyamnet
www.webotel.ir
www.tyam.com

۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶
۰۷۱ ۳۶۹۰۴