

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲ - طلوع آفتاب: ۶:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۳:۱۳ - اذان مغرب: ۱۷:۳۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۰	▲ ۲۴	▲ ۲۵
▼ ۱۷	▼ ۹	▼ ۱۳	▼ ۱۵	▼ ۸	▼ ۵	▼ ۱۵	▼ ۱۶

سبک زندگی

خود تحقیری؛ عامل تخریب گر شخصیت افراد



یک جامعه شناس در رابطه با معضل خودتحقیری در برخی از افراد توضیحاتی داد. شاید شما هم در زمره افرادی هستید که دائم در حال کوییدن و تحقیر خود هستید و در حقیقت خود را آن گونه که شایسته و پایسته است نمی بینید و توجهی به توانمندی ها و استعدادهای خود نمی کنید و چشمتان فقط به نقاط ضعفتان است که همین بهانه ای در دست دیگران می شود. اگر شما جزء افراد خودتحقیر هستید باید توجه کنید که با این دیدگاه و نظر و تکرار جملاتی با این مضمون، باعث کاهش سطح عزت نفس و اعتماد به نفس خود به طور روزانه می شوید. چرا که وقتی فرد، خودش را باور نداشته باشد و از نگاه خود، هر کاری که انجام بدهد را یک کار نادرست و زشت بداند و بر این تصور باشد که هیچ فردی او را تایید نمی کند و کارهایش مورد پسند دیگران نیست نباید انتظار این واقعیت را داشته باشد که زیبایی های درونی و بیرونی او توسط دیگران دیده شوند چرا که این به حقیقت برای همه ماست و باید به آن باور داشته باشیم که این خود ما هستیم که باید در مرجه اول خودمان و رفتارمان را ببینیم و ارزیابی کنیم و

کارهای درست و استعدادهایمان را بپذیریم. رویا نوری جامعه شناس در رابطه با خودتحقیری اظهار کرد: فرد با تقویت احساس حقارت در خود، در حالت دفاعی می رود که باید در انتظار نشانه های تایید شدن و نادیده گرفته شدن از طرف دیگران باشد که چنین رفتارهایی به مرور و به صورت غیر منصفانه، فرد را رنج خواهد داد، اما فرد باید بداند که خودش این اجازه را داده است که تحقیرش کنند و خود را ارزشمند ندانسته است و برای خود ارزش قائل نبوده است و همین موضوع باعث می شود که به سمت دیگران گرایش پیدا کند و از خود احساسات منفی خود خرداری کند.

آسیب های منفی زیادی می شود که از آن جمله می توان به مصرف مواد مخدر و محرکه اشاره کرد. وی بیان کرد: هر فردی حق دارد در مورد چیزی که آزارش می دهد عصبانی شود، اما افرادی که به طور دائم خود تحقیری و خودزنی می کنند و در حقیقت، نسبت به خود بیرحم هستند حتی پذیرفتن خشم خودشان به عنوان یک حس طبیعی برای آن ها دشوار است. این جامعه شناس تصریح کرد: افرادی که خودتحقیری می کنند از ترس این که از طرف دیگران تایید نشوند و برای این که دیگران آزرده خاطر نشوند سعی می کنند از اپراز احساسات منفی خود خرداری کنند.

اگر شما جزء افراد خودتحقیر هستید باید توجه کنید که با این دیدگاه و نظر و تکرار جملاتی با این مضمون، باعث کاهش سطح عزت نفس و اعتماد به نفس خود به طور روزانه می شوید. چرا که وقتی فرد، خودش را باور نداشته باشد و از نگاه خود، هر کاری که انجام بدهد را یک کار نادرست و زشت بداند و بر این تصور باشد که هیچ فردی او را تایید نمی کند و کارهایش مورد پسند دیگران نیست نباید انتظار این واقعیت را داشته باشد که زیبایی های درونی و بیرونی او توسط دیگران دیده شوند چرا که این به حقیقت برای همه ماست و باید به آن باور داشته باشیم که این خود ما هستیم که باید در مرجه اول خودمان و رفتارمان را ببینیم و ارزیابی کنیم و

کودک و نوجوان

مدام به بچه ها نگویند می توانند!



یک جامعه شناس در رابطه با علت استفاده نکردن از عبارت "تو می توانی!" برای کودکان توضیحاتی داد. اخیراً مطالعه ای از محققان نشان داده است این که به کودکان گفته شود اگر ذهن خود را روی هر کاری با درسی متمرکز کنند، می توانند آن را انجام دهند و نمره خوبی کسب کنند باعث می شود که آن ها به نتایج ضعیف تری دست پیدا کنند. دانشمندان بر این باور هستند که گفتن این جمله به بچه ها که با تمرکز کردن روی هر کاری می توانند آن را به خوبی انجام دهند، ممکن است نادرست باشد و در واقع، نتایج کار آن ها و نمراتشان را بدتر کند که رویا نوری جامعه شناس، در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان در رابطه با این موضوع که والدین و اطرافیان نباید به طور مداوم به بچه ها بگویند می توانند، اظهار کرد: تقویت مصنوعی خودباوری دانش آموزان ممکن است باعث اختلال در توانایی آن ها برای کنار آمدن با مشکلات جدی در مدرسه شود و در واقع، بیشتر از این که خوب باشد، منجر به آسیب بیشتری می شود.

وی بیان کرد: مطالعه ای روی دانش آموزان مدارس ابتدایی در اسکاتلند نشان داده است افرادی که سعی در ایجاد انگیزه در کودکان دارند تا آن ها سخت تر تلاش کنند، در نتیجه آزمون آن ها بهبودی و پیشرفتی پیدا نکردند و این انگیزه کاذب، موثر واقع نشده بود و در نهایت مشخص شد که نمرات آن ها در سراسر کشور در حال کاهش بوده است و به همین دلیل، کارشناس ها هشدار دادند که استفاده از چنین جملاتی به بچه ها کمک کننده نیست. این جامعه شناس تصریح کرد: دکتر تیموتی بینس سرپرست این مطالعه گفت آن چه که مشاهده کردیم این بود که نمرات در سراسر

باز گردد یا برآید، چیست فرمان شما؟ کس به دور نرگست طرُفی نیست از عاقبت به که نفرزند مستوری به مستان شما بخت خواب آلود ما بیدار خواهد شد مگر زانکه زد بر دیده آبی روی رخشان شما با صبا همراه بفرست از رُختِ گلدسته ای بو که بویی بشنوم از خاک بستان شما دل خرابی می کند دلدار را آگه کنید زینهار ای دوستان جان من و جان شما کی دهد دست این غرض یارب که همدستان شوند خاطر مجموع ما زلف پریشان شما دور دار از خاک و خون، دامن چو بر ما بگذری کاندر این ره کشته بسیارند قربان شما می کند حافظ دعایی بشنو آمی بگو: روزی ما باد لعل شکر افشان شما

کاریکاتور



پرندگان جزیره

آنچه که پرندگان گانی هستند آنچه که نسبتاً اجتماعی هستند و بعضی از آن ها گله های بزرگ تشکیل می دهند. تر و ماده آن ها هم شکل است. این پرندگان به تیره آنچلیکان (Scelopacidae) تعلق دارند که تیره ای از رسته سلیم سانان یا جنه کوچک یا متوسط و پاهای کوتاه پایلند است. آنچلیک پرند های با پاهای نسبتاً بلند یا خیلی بلند، بال های دراز که معمولاً کوچکتر و زاویه دار است و منقار دراز و باریک که ممکن است راست یا خمیده باشد. پر و بال آن ها اغلب در تابستان و زمستان متفاوت است نوار بالی و طرح دسگاه و دم در تشخیص آن ها اهمیت زیادی دارد. بیشتر آن ها مهاجرت و تابستانها را در سواحل جنوب منطقه زاد و ولد خود می گذرانند.



اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و اسناد هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵-۷
eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۱۴ دی ۱۳۹۹، ۱۹ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۳ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۴۸ (۱۰۳۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

قدرت مطلق همیشه گمراه کننده است. گمراه می کند چون آنچه را باید فراهم نمی سازد. همیشه واقعیت - واقعیت در ماندگی و میرندگی ما، این واقعیت که به رغم دستیابی به ستارگان، سرنوشتی محتوم در انتظار ماست - از راه می رسد
«اروین دیوید یالوم»

آموزش آشپزی

"کوفته خمیری"

اینکه فقط خمیر ساده استفاده شود.
۲. آرد و بیکنگ پودر را در کاسه ای بریزید و کسره کاملاً بیخ را که از فریزر خارج کرده اید در آن رنده کنید و مقداری نمک و فلفل به آنها اضافه کنید.
۳. با دست مواد را با هم مخلوط کنید تا زمانی که کره آرد را به شکل تکه ای درآورد. سپس مقدار کمی آب سرد به آن اضافه کنید تا خمیر شوند. خمیر را با دست به ۲۴ توپ کوچک شکل دهید.
۴. کوفته های خمیری را درون خوراکی که آب آن کمی بیشتر از مقدار دلخواه شماست و نسبتاً پخته شده است بریزید و آنها را با کمک

مواد لازم:
آرد: ۲۵۰ گرم
کره منجمد شده: ۱۲۵ گرم
بیکنگ پودر: یک قاشق چای خوری
نمک: به میزان دلخواه
فلفل سیاه: به میزان دلخواه

طرز تهیه:
۱. این کوفته ها را می توانید در خوراکی های گوشتی همراه با سبزیجات بریزید. می توانید وسط آن موادی مثل پیراشکی داشته باشد یا

عکس روز

پذیرایی اهوازی ها از مرغ های ماهی خوار

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز

هتل ویدا

هتل بزرگ کوروش

www.ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586

صنایع چوب

حلاج کیش

کلیه سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
تلفن: ۷۴۹۸۲۵۲