

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۸ - طلوع آفتاب: ۶:۲۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۸ - اذان مغرب: ۱۹:۳۵

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۰	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۳۲	▲ ۳۲	▲ ۳۶	▲ ۳۲	▲ ۳۴
▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۲۰	▼ ۲۰

سبک زندگی

چرا دیگران به حرف هایمان گوش نمی دهند؟

متخصصان اعصاب و روان، در خصوص دلایل اینکه برخی از افراد به حرف ما گوش نمی دهند، تحقیقات گسترده‌ای انجام داده‌اند.

طبق گفته اسکات تریبولی، نویسنده آمریکایی، ۵۵ درصد از زمان روزانه افراد صرف گوش دادن می شود و با این وجود، تنها ۲ درصد از آن‌ها برای گوش دادن آموزش دیده‌اند.

اگر چه ما به راحتی می توانیم شنونده را سرزنش کنیم اما این وجود، به عنوان رهبر و وظیفه داریم با استفاده از آنچه که در مورد مغز می دانیم، به دیگران کمک کنیم تا با دقت به حرف های دیگران گوش دهند.

در ادامه به ۴ دلیل ناشی از نتیجه تحقیقات علم اعصاب و روان اشاره شده است که به چرایی گوش ندادن مردم به حرف های شما اشاره می کنند.

نسبت سؤال به پاسخ خود را بررسی کنید

به مکالمه‌ای که با یکی از همکاران خود شروع کرده اید، دقت کنید و به این موضوع که چند بار از آن‌ها سوال می پرسید توجه داشته باشید چرا که این کار باعث می شود که به پاسخ آن‌ها فکر کنید و چند مرتبه به آن‌ها بگوید که چه کاری انجام دهند.

در مورد جلساتتان هم همین کار را انجام دهید و بررسی کنید که سؤالات خود را چندین بار مطرح کنید تا یک بحث و گفت و گوی کاری بین همکاران‌تان شکل بگیرد. شما باید در همه این موقعیت‌ها نسبت سؤال به پاسخ خود را اندازه بگیرید تا در هر قسمت، افرای عمل کنید.

از گفتن دست بکشید و سؤال پرسید

وقتی شما کسی را راهنمایی می کنید، بحث منطقی مغز آن فرد در حال گوش دادن به شماست، اما این نمی تواند دل بر مالکیت شما نسبت به ذهن فرد باشد.

و همچنین، به کسی کمک نمی‌کنند آن توصیه‌هایی که به تازگی در سسایر موقعیت‌ها به اشتراک گذاشته‌اید را انجام دهد، بلکه برعکس، اگر از یک نفر سؤالی پرسیده شود، آن فرد از بینش خود استفاده می‌کند تا بتواند ایده‌های نامرتبط با یکدیگر را در مغز خود به هم وصل کند و به بهترین نتیجه برسد. بینش سیستم پاداش مغز را درگیر می‌کند و باعث ترشح دوپامین می‌شود. انتقال‌دهنده عصبی ای که به عنوان "ماده شیمیایی شادی" شناخته می‌شود و حال ما را خوب می‌کند. بینش هیپوکامپ را هم فعال می‌کند که این ناحیه مغز مسئول خاطرات طولانی مدت است.

حافظه ما با این بینش تقویت می‌شود، زیرا ما ارتباطات عصبی قوی را با چیزهایی که قبلا می‌دانیم ایجاد می‌کنیم و سپس می‌توانیم در آینده، به طور گسترده تری، یک راه حل را به کار ببریم که در این میان، یک بینش واحد می‌تواند جالش‌های مختلفی را در شرایط متفاوت با زمینه‌ها و بازه‌های زمانی بسیار متعددی برطرف کند.

موضوع تاثیر نسل هم که در تعدادی از مطالعات رفتاری و علوم اعصاب تکرار شده حاکی از این است که افراد، اغلب، ایده‌ای که خودشان ایجاد کرده‌اند را به خاطر می‌سپارند.

عادت به طرفدار حق بودن

مغز ما به این عادت کرده است که در صورت حق داشتن، پاداشی را دریافت کند. بنابراین، وقتی می‌بینید حق با کسی است، به او بگویید.

جویدت گلر، انسان‌شناس سازمانی گفته است که این مسئله اعتیادآور است، زیرا بیشتر ما با استفاده از یک سیستم مدرسه‌ای بزرگ شده‌ایم که هنگام رسیدن به پاسخ صحیح، به ما پاداش داده می‌شد و

بیمه ناسودمات 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 بالبخند زیباتر می شود

بهر آسایش لبخند برزید

شنبه ۲۸ فروردین ۱۴۰۰، ۴ رمضان ۱۴۴۲، ۱۷ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۱۲ (۱۰۹۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان

اللهم قوتی فیہ علی اقامتہ امریک واذقنی فیہ خلوة ذکریک واوزعنی فیہ لاداء شکرک بکریمک و اخفطنی فیہ بحفظک وسترک یا اُبصر الناظرین.

خدایا، در این ماه برای برپا داشتن امرت نیرومند ساز مرا و شیرینی ذکرت را به من بچشان و ادای شکر را به من الهام فرما و به نگهداری و پرده پوشی خودت ای بیناترین بیایان.

آموزش آشپزی

سوپ شیر

مواد لازم:

شیر	۱ لیتر
هویج	۲ عدد
جعفری	۱۰۰ گرم
جو پرک	۲۰۰ گرم
پیاز	۱ عدد
سینه مرغ	۱/۲ عدد
ذرت پخته شده	۱۰۰ گرم
آرد	۳ قاشق غذاخوری
قارچ	۱۰۰ گرم
کره	۱۰ گرم

طرز تهیه:

نمک و فلفل به مقدار لازم

مرغ پخته شده را ریش ریش کنید و آب مرغ را صاف کنید. قارچ را درون تابه ای مناسب تفت می دهیم و کنار می گذاریم.

حدود ۱/۵ لیتر آب داخل قابلمه مناسب ریخته و روی شعله قرار می دهیم تا جوش بیاید و سپس جو پرک که از قبل حدود نیم ساعت خیس شده اند را داخل قابلمه اضافه می کنیم. کره را در طرف مناسب آب می کنیم سپس آرد را اضافه می کنیم و هم میزنیم تا خامی آن گرفته شود و بعد از اینکه آرد مقداری تفت داده شد، فلفل و نمک را اضافه می کنیم. شیر را اضافه می کنیم و خوب هم می زنیم تا مواد جوش بیاید و غلیظ شود، آن را به سوپ اضافه می کنیم. هویج نگینی شده و مرغ ریش ریش شده قارچ و سبزی را به ترتیب درون قابلمه می ریزیم و هم میزنیم و سپس آب مرغی که از مرحله اول کنار گذاشتیم را اضافه می کنیم. در مرحله آخر ذرت پخته شده را به سوپ شیر اضافه کرده و تا سوپ لعاب بیندازد.



بازار جدید ماهی فروشان بندرعباس عکاس: رضا زرگر

اوقات شرعی ماه رمضان

منطبق با فرمول مورد تأیید موسسه ژئوفزیک دانشگاه تهران

۱۴۰۰ شمسی | ۱۴۴۱ قمری | ۲۰۲۱ میلادی

رمضان	فروردین	اردیبهشت	اذن صبح	طلوع آفتاب	اذن ظهر	غروب آفتاب	اذن مغرب	نیمه شب
۱	۲۵	۱۴	۰۵:۱۳:۰۳	۰۶:۳۱:۲۳	۱۲:۵۴:۱۰	۱۹:۱۷:۲۰	۱۹:۳۴:۰۷	۰۰:۱۴:۳۷
۲	۲۶	۱۵	۰۵:۱۱:۵۴	۰۶:۳۰:۲۴	۱۲:۵۳:۵۵	۱۹:۱۷:۵۰	۱۹:۳۴:۳۹	۰۰:۱۴:۱۸
۳	۲۷	۱۶	۰۵:۱۰:۴۵	۰۶:۲۹:۲۵	۱۲:۵۳:۴۱	۱۹:۱۸:۲۱	۱۹:۳۵:۱۰	۰۰:۱۳:۵۹
۴	۲۸	۱۷	۰۵:۰۹:۳۶	۰۶:۲۸:۲۷	۱۲:۵۳:۲۷	۱۹:۱۸:۵۱	۱۹:۳۵:۴۳	۰۰:۱۳:۴۰
۵	۲۹	۱۸	۰۵:۰۸:۲۸	۰۶:۲۷:۲۹	۱۲:۵۳:۱۴	۱۹:۱۹:۲۲	۱۹:۳۶:۱۵	۰۰:۱۳:۲۱
۶	۳۰	۱۹	۰۵:۰۷:۲۱	۰۶:۲۶:۳۳	۱۲:۵۳:۰۱	۱۹:۱۹:۵۲	۱۹:۳۶:۴۷	۰۰:۱۳:۰۳
۷	۳۱	۲۰	۰۵:۰۶:۱۴	۰۶:۲۵:۳۶	۱۲:۵۲:۴۸	۱۹:۲۰:۲۳	۱۹:۳۷:۲۰	۰۰:۱۲:۴۵
۸	۱	۲۱	۰۵:۰۵:۰۷	۰۶:۲۴:۴۱	۱۲:۵۲:۳۶	۱۹:۲۰:۵۴	۱۹:۳۷:۵۲	۰۰:۱۲:۲۷
۹	۲	۲۲	۰۵:۰۴:۰۱	۰۶:۲۳:۴۶	۱۲:۵۲:۲۴	۱۹:۲۱:۲۵	۱۹:۳۸:۲۵	۰۰:۱۲:۱۰
۱۰	۳	۲۳	۰۵:۰۲:۵۵	۰۶:۲۲:۵۲	۱۲:۵۲:۱۳	۱۹:۲۱:۵۶	۱۹:۳۸:۵۸	۰۰:۱۱:۵۳
۱۱	۴	۲۴	۰۵:۰۱:۵۰	۰۶:۲۱:۵۸	۱۲:۵۲:۰۲	۱۹:۲۲:۲۸	۱۹:۳۹:۳۲	۰۰:۱۱:۳۷
۱۲	۵	۲۵	۰۵:۰۰:۴۶	۰۶:۲۱:۰۶	۱۲:۵۱:۵۱	۱۹:۲۲:۵۹	۱۹:۴۰:۰۵	۰۰:۱۱:۲۰
۱۳	۶	۲۶	۰۴:۵۹:۴۲	۰۶:۲۰:۱۴	۱۲:۵۱:۴۱	۱۹:۲۳:۳۱	۱۹:۴۰:۳۹	۰۰:۱۱:۰۵
۱۴	۷	۲۷	۰۴:۵۸:۳۹	۰۶:۱۹:۲۳	۱۲:۵۱:۳۲	۱۹:۲۴:۰۳	۱۹:۴۱:۱۲	۰۰:۱۰:۴۹
۱۵	۸	۲۸	۰۴:۵۷:۳۶	۰۶:۱۸:۳۳	۱۲:۵۱:۲۳	۱۹:۲۴:۳۵	۱۹:۴۱:۴۶	۰۰:۱۰:۳۵
۱۶	۹	۲۹	۰۴:۵۶:۳۵	۰۶:۱۷:۴۴	۱۲:۵۱:۱۴	۱۹:۲۵:۰۷	۱۹:۴۲:۲۰	۰۰:۱۰:۲۰
۱۷	۱۰	۳۰	۰۴:۵۵:۳۴	۰۶:۱۶:۵۶	۱۲:۵۱:۰۶	۱۹:۲۵:۳۹	۱۹:۴۳:۵۵	۰۰:۱۰:۰۶
۱۸	۱۱	۱	۰۴:۵۴:۳۴	۰۶:۱۶:۰۸	۱۲:۵۰:۵۹	۱۹:۲۶:۱۱	۱۹:۴۳:۲۹	۰۰:۰۹:۵۳
۱۹	۱۲	۲	۰۴:۵۳:۳۴	۰۶:۱۵:۲۲	۱۲:۵۰:۵۲	۱۹:۲۶:۴۴	۱۹:۴۴:۰۴	۰۰:۰۹:۴۰
۲۰	۱۳	۳	۰۴:۵۲:۳۶	۰۶:۱۴:۳۶	۱۲:۵۰:۴۶	۱۹:۲۷:۱۶	۱۹:۴۴:۳۹	۰۰:۰۹:۲۸
۲۱	۱۴	۴	۰۴:۵۱:۳۹	۰۶:۱۳:۵۲	۱۲:۵۰:۴۰	۱۹:۲۷:۴۹	۱۹:۴۵:۱۳	۰۰:۰۹:۱۶
۲۲	۱۵	۵	۰۴:۵۰:۴۲	۰۶:۱۳:۰۸	۱۲:۵۰:۳۵	۱۹:۲۸:۲۲	۱۹:۴۵:۴۸	۰۰:۰۹:۰۴
۲۳	۱۶	۶	۰۴:۴۹:۴۷	۰۶:۱۲:۲۶	۱۲:۵۰:۳۰	۱۹:۲۸:۵۵	۱۹:۴۶:۲۴	۰۰:۰۸:۵۴
۲۴	۱۷	۷	۰۴:۴۸:۵۲	۰۶:۱۱:۴۵	۱۲:۵۰:۲۶	۱۹:۲۹:۲۸	۱۹:۴۶:۵۹	۰۰:۰۸:۴۴
۲۵	۱۸	۸	۰۴:۴۷:۵۹	۰۶:۱۱:۰۵	۱۲:۵۰:۲۳	۱۹:۳۰:۰۱	۱۹:۴۷:۳۴	۰۰:۰۸:۳۴
۲۶	۱۹	۹	۰۴:۴۷:۰۷	۰۶:۱۰:۲۵	۱۲:۵۰:۲۰	۱۹:۳۰:۳۵	۱۹:۴۸:۱۰	۰۰:۰۸:۲۵
۲۷	۲۰	۱۰	۰۴:۴۶:۱۵	۰۶:۰۹:۴۷	۱۲:۵۰:۱۸	۱۹:۳۱:۰۸	۱۹:۴۸:۴۵	۰۰:۰۸:۱۷
۲۸	۲۱	۱۱	۰۴:۴۵:۲۵	۰۶:۰۹:۱۰	۱۲:۵۰:۱۶	۱۹:۳۱:۴۱	۱۹:۴۹:۲۱	۰۰:۰۸:۰۹
۲۹	۲۲	۱۲	۰۴:۴۴:۳۶	۰۶:۰۸:۳۵	۱۲:۵۰:۱۵	۱۹:۳۲:۱۵	۱۹:۴۹:۵۶	۰۰:۰۸:۰۱

کودک و نوجوان

استراتژی های مؤثر در تربیت کودک حساس

دستورالعمل های مرحله ای را برای حل مشکلات به او بیاموزید تا بدین روش اعتماد به نفس او تقویت شود.

کودک را از پیامد کارهای بدش آگاه کنید:

کودک حساس نیز برای عمل بدش نیاز به تنبیه دارد. پس دلیل نمی شود به خاطر حساس بودن از تنبیه فرار کند. در حین تنبیه کودک منطقی عمل کنید و بجای فکر کردن به مجازات بر تربیت او متمرکز شوید. تنبیه منطقی درس بزرگی که کودک خواهد داد.

به او فشاری را تحمیل نکنید:

هیچ گاه به کودک حساس خود امر نکنید تا کاری را به اجبار انجام دهد. به عنوان مثال رفتن به کلاس های ورزشی و یا بودن در اماکن شلوغ را به او تحمیل نکنید و بجای این کار به علائق او گوش دهید و بگذارید کارهای مورد علاقه اش را انجام دهد.

رفتارهای خود را بهبود بخشید:

یک کودک حساس نسبت به رفتار والدینش حساسیت بیشتری دارد و از بی ثباتی در منزل تحت تاثیر قرار می گیرد. آن‌ها به شدت از رفتار والدین و یا اضطرابی که در منزل حاکم می شود هراس دارند. کودک خود را با دوستان و اطرافیان مورد اعتماد و خوب تنها بگذارید. گاهی برای والدین مشکلاتی رخ می دهد که مجبور می شوند کودک خود را برای مدتی تنها بگذارند. در این شرایط و با پیش مراقبتی مورد اعتماد بگذارید زیرا اضطراب جدایی از والدین می تواند خطراتی را حتی در بزرگسالی برای او بوجود آورد.

به کودک خود نحوه بیان احساساتش را بیاموزید:

بسیار مهم است که کودک نحوه بیان احساساتش را بیاموزد زیرا کودک حساس معمولاً با رفتار خود احساساتش را به والدینش نشان می دهد. به همین دلیل به او بیاموزید احساسی را که دارد در یک کلمه یا جمله بیان کند.

مهارت های حل مسئله را بیاموزید:

آموزش مهارت حل مسئله می تواند تغییر بزرگی در تربیت و زندگی روزمره کودک حساس ایجاد کند.

کاریکاتور

دارم امید عاطفتی از جناب دوست کردم چنانچس و امیدم به عفو اوست دائم که بگذرد ز سر جرم من که او گر چه پرپوش است ولیکن فرشته خوست چندان گرمستیم که هر کس که برگذرد در اشک ما جوید روان گفت کاین چه جوست هیچ است آن دهان و نینم از او نشان موی است آن میان و ندانم که آن چه پوست دارم عجب ز نقش خیاش که چون نرفت از دیدم که دم به دمش کار شست و شوست بی گفت و گوی زلف تو دل را همی کشد بازلف دلکش تو که را روی گفت و گوست عمریست تا ز زلف تو بویی شنیدم زان بوی در مشام دل من هنوز بوست حافظ بد است حال پریشان تو ولی بر بوی زلف یار پریشانیت نکوست

نخستین قانون موفقیت تمرکز است. یعنی همه نیروهای خود را روی یک نقطه متمرکز کنید، مستقیماً به سراغ همان بروید و به چپ و راست منحرف نشوید.

ویلیام ماتیوس

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹