

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۷ - طلوع آفتاب: ۶:۱۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۴ - اذان مغرب: ۱۹:۴۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۲	▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۳۶	▲ ۳۹
▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۵	▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۲۶

سبک زندگی

اگر سخت دیگران را می بخشید حتما این مطلب را بخوانید

گاهی اوقات، مسائلی در روابط بین دو نفر پیش می آید که نیاز به عذرخواهی است و در این میان، یک نفر باید فرد دیگر را ببخشد.

وقتی فردی به یک طرفی در رابطه با شما اشتباه می کند، ممکن است مطمئن باشید که هرگز نمی توانید آن بدی یا کار را ببخشید و فراموش کنید و حتی ممکن است پس از آن که عصبانیت فوری شما هم از بین رفت، به جای اینکه اجازه دهید آن خطا و یا اشتباه طرف مقابل از حافظه شما محو شود در اغلب مواقع، جلوی جشمتان باشد و نتوانید با او این موضوع کنار بیایید و فراموش کنید؛ به طوری که نتوانید این یک موضوع طبیعی است که چنین احساسی داشته باشید اما توانایی نداشتن برای بخشیدن می تواند بیشتر به خودتان آسیب بزند.

بخشیدن ممکن است تاحدی چالش برانگیز باشد، به این دلیل که در برخی از مواقع، موضوع مورد اختلاف یک سوء تفاهم پیش آمده است و ممکن است اگر شما فردی مقابل را ببخشید این ذهنیت را داشته باشید که بخشیدن کسی به معنای فراموش کردن و یا کوچک شمردن ظلمی است که او در حق شما کرده است و یا حتی ممکن است ادامه دادن رابطه قبلی شما با فرد مقابلتان اتفاق افتاده، موضوعی به معنای ساده این است که عصبانیت، آسیب و تمایل به انتقامجویی کنار بگذارید.

با تمامی این موارد، ممکن است پس از مدتی شما بپذیرید آنچه که برای شما و طرف مقابلتان اتفاق افتاده، موضوعی است که گذشته است و متوجه شوید که هر فردی ممکن است که مرتکب اشتباه شود و به جای تلافی کردن، بخشش را شروع کند.

فکر می کنید آماده بخشیدن هستید، اما نمی دانید از کجا شروع کنید؟ مشکلی نیست، چون این کار همیشه آسان نیست، اما برای کمک به شما اینجا هستیم.

چرا خودتان را اذیت کنید؟

یکی توی می تواند شما را یافتن آرامش باز دارد. بنابراین، وقت نمی توانید کسی را ببخشید، زخم های عاطفی شما نمی تواند بستر شوند و بهبود یابند.

کیم اگل، یک روانشناس در سن دیگو، آمریکا می گوید: «وقتی شما ببخشید، نمی گوید کاری که کسی انجام داده در دست است. شما تصمیم می گیرید که از بار احساسات گیر کرده و حل نشده دست بردارید. بخشیدن

به شما اجازه می دهد در در کنار بگذارد و با قلبی سبک تر به کار خود ادامه دهید.»

چگونه یک نفر را ببخشیم؟

به عبارت دیگر، بخشیدن این امکان را برای شما فراهم می کند قبل از این که کینه و عصبانیت به همه زمینه های زندگی شما راه یابد. از آن ها دور شوید.

بخشیدن می تواند روابط دیگر را بهبود بخشد

عصبانی بودن از شخصی که شما را آزرده است فقط در رابطه شما با آن شخص تأثیر نمی گذارد، بلکه کینه و عصبانیت این خشم، سرانجام می تواند به روابط دیگر شما نیز سرایت شود و ممکن است تاجایی پیش برود که شما با عزیزان خود نیز برخورد خشن تری داشته باشید و برای اعتماد دوباره به مجبور به مبارزه شوید که در این میان، در ایجاد روابط جدید نیز مشکل پیدا خواهید کرد.

دلسوزی کردن و بخشیدن به جای عصبانیت، می تواند به مهری بیشتر و یارافتن اعتماد به نفس فردی که می بخشید تفاهم پیش آمده است و ممکن است اگر شما فردی مقابل را ببخشید این ذهنیت را داشته باشید که بخشیدن کسی به معنای فراموش کردن و یا کوچک شمردن ظلمی است که او در حق شما کرده است و یا حتی ممکن است ادامه دادن رابطه قبلی شما با فرد مقابلتان اتفاق افتاده، موضوعی به معنای ساده این است که عصبانیت، آسیب و تمایل به انتقامجویی کنار بگذارید.

با تمامی این موارد، ممکن است پس از مدتی شما بپذیرید آنچه که برای شما و طرف مقابلتان اتفاق افتاده، موضوعی است که گذشته است و متوجه شوید که هر فردی ممکن است که مرتکب اشتباه شود و به جای تلافی کردن، بخشش را شروع کند.

فکر می کنید آماده بخشیدن هستید، اما نمی دانید از کجا شروع کنید؟ مشکلی نیست، چون این کار همیشه آسان نیست، اما برای کمک به شما اینجا هستیم.

چرا خودتان را اذیت کنید؟

یکی توی می تواند شما را یافتن آرامش باز دارد. بنابراین، وقت نمی توانید کسی را ببخشید، زخم های عاطفی شما نمی تواند بستر شوند و بهبود یابند.

کیم اگل، یک روانشناس در سن دیگو، آمریکا می گوید: «وقتی شما ببخشید، نمی گوید کاری که کسی انجام داده در دست است. شما تصمیم می گیرید که از بار احساسات گیر کرده و حل نشده دست بردارید. بخشیدن

مدیرکل شیلات هرمزگان:

صید برخی از آبزیان در آب های هرمزگان ممنوع شد



سرویس اقتصادی - مدیرکل شیلات هرمزگان گفت: صید ماهی حلو سیاه و شوریه از ابتدای اردیبهشت تا پایان خرداد امسال در صیدگاه های استان هرمزگان ممنوع شد. عبدالرسول دریایی، با بیان اینکه مطابق برنامه ممنوعیت صید برخی آبزیان در آب های هرمزگان، صید هامور ماهیان و حلو اسفید نیز تا پایان اردیبهشت

ممنوع است، افزود: صید ماهیان از ۱۵ مرداد تا پایان شهریور ماه سال آینده، روش مشتاهم تا پایان اردیبهشت ماه سال جاری و صید میگو در طول سال به جز فصل صید (اولیل مهر تا پایان آبان ماه) ممنوع است. مدیرکل شیلات هرمزگان با بیان اینکه هرمزگان ۳۲ هزار صیاد دارد که با استفاده از چهار هزار و ۵۰۰ فرود شناور و

پشتیبانی ۲۲ بندر صیادی مشغول به فعالیت هستند، عنوان کرد این امر نیازگزار نقش مهم شیلات در معیشت مردم استان برای اشتغال ایجاد شده حوزه آبرزی و پروری و صنایع است.

سه شنبه ۷ اردیبهشت ۱۴۰۰، ۱۴ رمضان ۱۴۴۲، ۲۷ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۲۰ (۱۱۴ دوره جدید) - صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

دعای روز چهاردهم ماه مبارک رمضان

اللهم لا تؤاخذني فيه بالعتواتِ واقلني فيه من الخطايا والهفوات ولا تجعلني فيه غرضاً للبلايا والآفات بعزتك يا عز المسلمین.

خدایا مواخذه نکن مرا در این روز به لغزشها و درگذر از من در آن از خطاها و بیهودگیها و قرار مده مرا در آن نشانه تیر بلاها و آفات ای عزت دهنده مسلمانان

آموزش آشپزی

کیک خیس یخچالی

مواد لازم:

- شکر ۳ پیمانه
- شیر ۳ پیمانه
- خمیرمایه ۵ قاشق غذاخوری
- پودر کاکائو ۳ قاشق غذاخوری
- آرد ۳ قاشق غذاخوری
- شکلات تخته ای ۲۰۰ گرم
- بیسکویت بیور ۲ لی بسته

طرز تهیه:

ابتدای کیک مناسب را انتخاب کنید و شیر پودر کاکائو و آرد را اضافه کنید و به وسیله هم زن دستی به خوبی هم

بزنید تا مواد به خوبی ترکیب شوند. سپس یک پیمانه شکر را افزوده و ظرف را روی حرارت قرار دهید و به خوبی هم بزنید تا مواد به غلظت مناسبی برسد و سپس شکلات های تخته ای را اضافه کرده تا غلظت مواد زیاد شود. در این مرحله نوبت اضافه کردن خامه کیک می باشد و بعد از اضافه کردن خامه، شعله را خاموش کنید و اجازه دهید کمی حرارت آن کم شود و در این فاصله سراغ آماده کردن قالب بروید. برای آماده کردن قالب ابتدا باید با چند کیسه فریزر کف قالب را طوری بپوشانید که مقداری از کیسه فریزر ها خارج از قالب باشند و شما در انتها به وسیله آنها کیک را از قالب خارج کنید یعنی با کیسه فریزر دسته ای برای بیسکویت بیور و به وسیله هم زن دستی به خوبی هم

عکس روز

برداشت گل محمدی و کلاب گیری

عکاس: فرزانه خچماق ساز

پانیز

مرکز خرید بین المللی

خریدت رو شیرین کن!

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیز، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فردوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۳۱ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰

ما در اینستاگرام دنبال کنید @panizmall www.panizmall.com

کودک و نوجوان نحوه آموزش به کودک برای جلوگیری از بروز رفتار های پر خاشگرانه و زور گویانه در آینده

بهرترین کاربری عملی ساختن این موضوع الگو بودن برای فرزندتان است، یعنی با داشتن رفتار مثبت و توأم با احترام و مهربانی با دیگران، این ویژگی ها را در فرزند خود نیز تقویت کنید.

به رفتارهای خود در منزل توجه کنید. کودکان که معمولاً مورد خشم و ضرب و شتم والدین شان قرار می گیرند، بیشتر به انجام اعمال خشونت آمیز روی می آورند و بنابراین در لحظات خشم و عصبانیت خود، از بروز هر گونه خشونت، فریاد و از این دست رفتارها خودداری کرده و با آرامش و خون سردی با فرزندتان رفتار کنید.

تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس در فرزندتان به جلوگیری از بروز اینگونه رفتارها و او را کمک زیادی خواهد کرد. برای این کار او را در انجام فعالیت های خوب تشویق و حمایت کنید که این فعالیت ها ممکن است شامل فعالیت های ورزشی، هنری، موسیقی و یا هر چیز دیگری باشد.

عطار نیشابوری

چون نیست هیچ مردی در عشق یار ما را سجاده زاهدان را درد و قمار ما را جایی که جان مردان باشد چو گوی گردان آن نیست جای رندان با آن چکار ما را گر ساقیان معنی با زاهدان نشینند می زاهدان ره را درد و خمار ما را درماتش مخلصان را در دش شکستگان را شادایش مخلصان را غم یادگار ما را ای مدعی کجایی تا ملک ما ببینی کز هر چه بود در ما برداشت یار ما را آمد خطاب ذوقی از هانتف حقیقت کای خسته چون بیابی اندوه زار ما را عطار اندرین ره اندوهگین فروشد زیرا که او تمام است انده گسار ما را

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه