

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۸ - اذان مغرب: ۲۰:۰۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۴۱	▲ ۳۶	▲ ۲۲	▲ ۴۱	▲ ۴۹	▲ ۴۱	▲ ۴۵
▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۸

سبک زندگی

راهکار کنترل نگرانی از چیزهایی که تحت کنترل ما نیستند

کنترل کردن مسائل در زندگی بسیار مهم است اما باید بدانید هر قدر بیشتر در تلاش باشید هر آن چه که در اطرافتان است را کنترل کنید، احساس اضطراب بیشتری هم خواهید داشت. بنابراین، این یک چرخه فکری درستی نیست و باید سعی کنید که آن را بشکنید و تلاش کنید که روی خود تسلط داشته باشید و بتوانید خود را کنترل کنید. چرا که نگرانی در مورد چیزهایی مانند شرایط اقتصادی و یا رفتار آزاردهنده شخص دیگری که نمی‌توانید کنترل کنید باعث می‌شود شما آن طور که باید، نتوانید از قدرت ذهنی لازم برای بهترین خود بودن استفاده کنید.

کنترل کردن بیش از حد همه چیز می‌تواند به عادت‌های سمی و مضرب‌گیری نیز منجر شود که از آن جمله می‌توان به سرزنش کردن بیش از حد خود و یا مديريت کردن هر چند کم دیگران اشاره کرد.

خوشبختانه، شما مجبور نیستید به عنوان یک فرد همیشه نگران، به صورت مادام‌العمر از همه چیز کنار به‌طوریکه می‌توانید ذهن خود را کنترل کنید و به مغز خود یاد دهید که متفاوت فکر کند.

در این مطلب، به سه راهکار اشاره کرده‌ایم که دفعه بعد هنگام روپرو شدن با مسائلی که نمی‌توانید کنترل کنید انجام دهید.

احساس کنترل واقع بینانه‌ای ایجاد کنید

آنچه که تحت کنترل شماست و باقی‌مانده آن را کنترل کنید. شما سبک زندگی و مشخص کنید. به عنوان مثال، اگر چه شما می‌توانید میزان چربی‌ها را کنترل کنید اما نمی‌توانید موضوع استقبال مردم از خرید محصول شخصی‌تان را تحت کنترل خود در آورید یا علاوه بر این، شما نمی‌توانید از افرادی که روزی با شما دیدار می‌کنند، متوجه شوید که آیا آن‌ها را می‌توانید کنترل کنید یا نه. بنابراین، کارآمدترین و زیاده‌روی‌های کاری خود فراهم کنید اما نمی‌توانید آن‌ها را مجبور به بهره‌وری کنید.

وقتی یک تعادل خوب و سالمی از کنترل کردن در تمامی شرایط را فراهم می‌کنید، می‌بینید که می‌توانید نگرش و رفتار خود را انتخاب کنید اما نمی‌توانید بسیاری از عوامل خارجی را تحت کنترل خود در آورید. بنابراین، وقتی با مشکلی روپرو شوید یا به خاطر موضوعی ناراحت هستید از خود پرسید: "آیا این مشکلی است که می‌توانم حل کنم؟ یا باید حس و نگرشم در خصوص این مشکل را تغییر دهم؟"

اگر این مشکل به صورتی است که تحت کنترل شماست و می‌توانید برای برطرف شدن آن کاری کنید یا این مشکل مقابل شماست، اما اگر خارج از کنترل شماست، سعی کنید تمرکزتان را روی تغییر حالت عاطفی و احساسی خود بگذارید.

وقتی که امور از کنترل شما خارج می‌شوند از مهارت‌های سالم کنار آمدن با موضوع استفاده کنید که این مهارت‌ها می‌توانند شامل سرگرمی، مدیتیشن و تمرین مراقبه باشند. دو ترفند روانشناختی که به شما کمک می‌کند که دیگر، نگران چیزهایی که تحت کنترل شما نیستند، نباشید.

برای اوقات نگرانی خود زمانبندی کنید

اغلب افرادی که به منظور درمان چگونگی جلوگیری از نگرانی و یا اضطراب‌های ناشی از آن به مطب درمانی من مراجعه می‌کنند به دنبال راه‌حلی سریع و آسان برای این منظور هستند، اما واقعیت این است که اگر چه هیچ ترفند جادویی و راهکار و قرص خاصی وجود ندارد که جواب‌دهی سریعی داشته باشد و بلافاصله باعث شود که دیگر نگران نباشید، اما یک ترفند روانشناختی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید نگرانی خود را مهار کنید و آن هم این است که اوقات نگرانی خود را زمانبندی کنید.

شاید این ترفند، خنده‌دار به نظر برسد، اما واقعاً موثر است و مطالعاتی نیز در این خصوص انجام شده است.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان:

۷۰ درصد ارز حاصل از صادرات هرمزگان به کشور بازگشته است



یافته است که نقش مهمی در بهبود معیشت مردم زینت‌نشینان خواهد داشت.

اقتصاد کیش - معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری هرمزگان گفت: با همراهی بازرگانان و صادرکنندگان استان ۷۰ درصد ارز حاصل از صادرات در هرمزگان به کشور بازگشته که قابل تحسین است. ایرج حیدری در نشست کارگروه توسعه صادرات غیر نفتی هرمزگان با اشاره به فرار گرفتن استان در بین استان‌های برتر تحقق تعهدات ارزی حاصل از صادرات، افزود: با تلاش‌های صورت گرفته، هرمزگان در بین ۱۰ استان برتر کشور در زمینه بازگشت ارز حاصل از صادرات قرار گرفته که اقدامی ارزشمند و قابل تقدیر برای افزایش درآمدهای ارزی کشور است. وی با تأکید بر رفع موانع پیش روی صادرات، اظهار داشت: برای جلوگیری از هرگونه بی‌برنامه‌گی در حوزه صادرات گواهی تأیید مبدا اتاق

بازرگانی برای محموله‌های صادراتی هم برای گمرک و هم برای بنادر ضروری است و اتاق بازرگانی هم در صدور گواهی تأیید مبدا دقت لازم را به عمل آورد. حیدری با اشاره به تلاش‌ها و پیگیری‌های استاندار هرمزگان به منظور بهبود معیشت مردم زینت‌نشینان، بیان داشت: با تلاش‌ها و پیگیری‌های صورت گرفته میزان واردات کالاها به تنگی از سه سفر به چهار سفر برای ملوانان افزایش

دوشنبه ۲۴ خرداد ۱۴۰۰، ۱۴ ذی‌القعده ۱۴۴۲، ۱۴ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۵۱ (۱۳۳۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۱۶ از چهل قاعده شمس تبریزی

خدا بی نقص و کامل است، او را دوست داشتن آسان است. دشوار آن است که انسان فانی را با خطا و صوابش دوست داشته باشی. فراموش نکن که انسان هر چیزی را فقط تا آن حد که دوستش دارد، می‌تواند بشناسد. پس تا دیگری را حقیقتاً در آغوش نکشی، تا آفریده را به خاطر آفریدگار دوست نداشته باشی، نه به قدر کافی ممکن است بدانی، نه به قدر کافی ممکن است دوست داشته باشی.

آموزش آشپزی

ماهی کبابی



مواد لازم:
ماهی قزل‌آلا: به مقدار نیاز
روغن زیتون: ۱/۴ پیمانه
لیموتش: دو تاسه عدد
پیاز: ۲ عدد
زعفران دم کرده: ۴ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل قرمز، زردچوبه و ادویه مخصوص ماهی: به میزان لازم
طرز تهیه:
برای تهیه ماهی کباب ابتدا فیله‌های ماهی را بشوید و در یک ظرف بزرگ

بگذارید. سپس لیموی تازه درازوی ماهی بچکانید و روغن زیتون را هم به آن اضافه کنید. در مرحله بعدی زردچوبه را روی ماهی بپاشید. اینکار باعث می‌شود بوی ماهی گرفته شود. سپس فلفل، نمک و زعفران را روی آن بپاشید و با استفاده از قلم‌موی آشپزی مواد را به ماهی آغشته کنید. در انتها نیز پیاز را به صورت حلقه‌شده روی ماهی قرار دهید. روی ظرف را با پلاستیک (سلفون) بپوشانید و به مدت ۱

الی ۲ ساعت در یخچال بگذارید تا طعم مایع به خورد ماهی هابرد. مقل را آماده کنید و ماهی‌ها را داخل توری قرار دهید و روی آتش بگذارید تا پوست و روی ماهی کاملاً برشته شود. می‌توانید کمی کره هم روی ماهی هاقارار دهید. می‌توانید در توری علاوه بر ماهی گوجه و پیاز هم بگذارید.

عکس روز



وضعیت نگران‌کننده کرونا در هرمزگان

شوینده بهداشتی مهدی

اولین فروشگاه تخصصی

عرضه کننده بهترین برندهای مواد شوینده



- انواع محصولات ماشین ظرفشویی و لباسشویی
 - انواع قرص ماشین ظرفشویی و جرم‌گیر ایرانی و خارجی
 - انواع اسپری، مام رول و انواع پوشک های ایرانی و خارجی
 - انواع صابون و مواد آرایشی
 - محصولات تخصصی مراقبتی مو، بدن
 - محصولات بهداشتی و مراقبتی کودکان
 - انواع شامپوها و نرم‌کننده های ایرانی و خارجی
- مدیریت: بابائی
۰۹۳۹ ۷۵۳ ۷۳۹۴ - ۰۷۶ - ۴۴۴۷۰ ۱۷۵
فاز خدماتی A2 - سرو ۸۰ قطعه ۱۷۵

کودک و نوجوان رفتارهایی که باعث ایجاد احساس گناه در کودکان می‌شوند

یکی از اختلاف‌هایی که اغلب از کودکی تا بزرگسالی فرد، همراه او است احساس گناهی است که از گذشته به دوش می‌کشد و پیامدهای منفی آن، خود را در زندگی اش نشان می‌دهد. احساس گناه در کودک بدین معنی است که من بد هستم و دیگران خوب هستند که همین احساس "من بد هستم" باعث ایجاد اضطراب و تضعیف حرمت نفس در کودک می‌شود.

احساس گناه در انسان باعث گرفتن تصمیم‌های اشتباه می‌شود و به همین دلیل باید بررسی کرد و فهمید که چه کارهایی باعث ایجاد احساس گناه در کودک می‌شود؟

فصلنامه کوچ‌پایه زاده روانشناس در رابطه با برخی از رفتارهایی که احساس گناه را در کودک به وجود می‌آورد اظهار کرد: مقصر شمردن کودک در ناگامی و سختی‌های پلر و مادر یکی از رفتارهایی است که باعث می‌شود کودک احساس گناه کند چرا که بسیاری از والدین، بسا برخی از کار و رفتارهای خود این پیام را به کودک می‌دهند که در مسیر بزرگ کردن آن‌ها رنج بسیاری متحمل شده‌اند به طوری که مادری که از ایمان سخت‌وفسردگی بعد از ایمان برای فرزندش صحبت می‌کند تنها به کودکش این پیام را می‌دهد که وجود او در زندگی پلر و مادرش بد و مایه ضرر بوده است تا جایی که گاهی حتی کودک آرزوی می‌کند کاش هرگز به دنیا نمی‌آمد.

وی بیان کرد: گاهی مادران، منت ماندن در زندگی و ناشنویی را بر سر فرزندانشان می‌گذارند در حالی که



تکته

هر چند کسی نمی‌تواند به عقب بازگردد و شروع جدیدی داشته باشد، اما همه می‌توانند از همین الان شروع کنند و پایان جدیدی بسازند.

کارل بارد

حافظ

رواق عهد شباب است دگر بستان را می‌رسد مژده گل بلبل خوش الحان را ای صبا گر به جوانان چمن بازمی‌خلمت ما برسان سرو و گل و ریحان را گر چنین جلوه کند معجزه باده فروش خاکروب در میخانه کنم مژگان را ای که بر مه کنشی از عنبر سارا چونان مضطرب حال مگردان من سرگردان را ترسم این قوم که بر درد کشان می‌خندند در سر کار خرابات کنند ایمان را یار مردان خدا باش که در کشتی نوح هست خاکی که به آبی نخرده طوفان را برو از خانه گردون به در و نان مطلب کان سیه کاسه در آخر بکشد مهمان را هر که را خوابگاه آخر منشی خاک است گو چه حاجت که به افلاک کنشی ایوان را ماه کنعانی من مسند مصر آن تو شد وقت آن است که بلرود کنی زندان را حافظ می‌خور و زندگی کن و خوش باش ولی دام تزویر مکن چون دگر آن قرآن را

کاریکاتور