

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۰۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۴	▲ ۳۱	▲ ۴۱	▲ ۴۵	▲ ۴۱	▲ ۴۱
▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۹	▼ ۳۰

سبک زندگی

با کسی که دروغ می گوید چگونه برخورد کنیم؟

وقتی با یک آدم دروغگو برخورد می کنید که شاید سسالی یک با هم او را نپسندید می توانید به راحتی از او بگریزید یا اصلا او را ندیده بگیرید، اما اگر یکی از دوستان نزدیک یا اعضای خانواده آن دروغگو باشد چه برخوردی باید با او بکنید؟ بعد از شنیدن اولین دروغ فرد مقابلتان، شاید چیزهای زیادی به ذهن تان خطور کند: آیا باید با او مقابله کنید یا دروغش را نشنیدید بگریزید؟ یا کسی که دوستش دارید و به شما دروغ می گوید چه باید بکنید؟ یا اصلا می توانید به او اعتماد کنید؟ این جور سوالات و موقعیتها واقعا سخت و دشوارند، زیرا شما بین محبت و علاقه ای که دارید و کار دوستی که عقلا تان می گوید باید نادیده دیدن گرفتار شده اید. اما راهایی برای برخورد درست در چنین شرایطی وجود دارد.

اولین قدم این است که بفهمید چرا دروغ می گوید

شاید تازه متوجه دروغ طرف مقابلتان شده باشید و به نظر برسد یک مشکل جدی در میان است که بیقراری تان می کند. فهمیدن علت دروغگویی خیلی مهم تر از خود دروغ است. اگر علت دروغ را بفهمید متوجه می شوید خود دروغ تا چه اندازه جدی یا مضر است. همه دروغها مثل به نیتند؛ بعضی جدی و قابل تأمل و بعضی نیز قابل چشم پوشی و کم اهمیت اند.

بعضی افراد دروغ می گویند تا از اختلاف

و درگیری جلوگیری کنند، یا اینکه احساس ناامنی می کنند و یا می خواهند خودشان را جلوی دیگران خوب جلوه دهند. این موقعیتها چندان دردسر ساز نیستند، اما اگر پای اعتماد و خوشنودی و مسائل مالی در میان باشد یا دروغ منجر به آسیب جدی شود، موقعیت کاملاً فرق می کند.

از کلمه «دروغگو» استفاده نکنید

مقابله با یک دروغگو به ندرت منجر به یک تغییر مثبت می شود. حتی اگر شما تمام شواهد را در اختیار داشته باشید و او نیز این را بداند، باز هم باعث نمی شود دست از دروغ گفتن بردارد. یا حتی بدتر؛ او را هوشیارتر می کنید و باعث می شوید نسبت به شما بی اعتماد شود. یعنی این فقط شما نیستید که فریب خورده اید بلکه آدم دروغگو نیز احساس می کند در تله شما افتاده است. دروغگو خطاب کردن و سوال پیچ کردن فرد دروغگو تنها او را تشویق می کند. ششوی دروغگویی اش را تغییر دهد. تا دیگر دستش رو نشود. پس بهتر است به طور کل از اختلاف بزرگتری اجتناب کنید تا دروغهای بزرگتری رخ ندهد!

اگر یک دوست یا عضوی از خانواده به شما دروغ می گوید نمی توانید او را دور بیندازید یعنی نمی توانید رابطه ای خود را با او قطع کنید، بلکه وظیفه شماست که موقعیت را تغییر دهید. شما باید احساسات مثبت او را تقویت کنید و

این کسی که دوستش دارید به شما دروغ می گوید، بهتر است به او اجازه ندهید زندگی تان را کنترل کند. یا برای شما تصمیم بگیرد. دروغ او باید رنگ پیدار باقی بماند. اگر شما باشد که دیگر به او تکیه نکنید و کنترل زندگی تان را دست خودتان بگیرید. وقتی متوجه این الگوی رفتاری اشتباه در طرف مقابل تان شدید دو راه دارید: قریب باشوید یا اینکه مسئولیت رابطه ای را به عهده بگیرید که در آن شما تحت تأثیر آدم دروغگو نباشید. با نگرش مثبت هر اتفاق خوبی می تواند بیفتد. صبر کنید و عاقل و هوشیار باشید!

مثلاً اگر شما پدر یا مادری هستید که فرزندان دروغ می گوید لازم نیست از فرزندان کناره گیری کنید و نباید هم این کار را بکنید. اما می توانید محلوده هایی مشخص کنید، به او وابسته نباشید و به او مسئولیت های مهم بدهید.

کمی فاصله گرفتن به این معنی نیست که فاصله گرفتن از دروغ است

کمی فاصله گرفتن از کسی که به شما دروغ می گوید معنی اش این نیست که دوستش ندارید، بلکه باید تا جایی که می توانید از او حمایت کنید. پس از ایجاد کمربند ایمنی برای خودتان.

در نهایت اگر دروغهایی کمی شنوید تأثیر بسیار بدی بر زندگی تان می گذارد پس شاید لازم باشد فکر دیگری بکنید. داشتن دوست یا همسری که مدام دروغ می گوید می تواند خطرناک و فرسوده کننده باشد.

معاون پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش خبر داد:

۶۲۵ پایگاه اوقات فراغت دانش آموزی در هرمزگان تشکیل شد

آموزشی، فرآیند آموزش دانش آموزان علاقه مندان را در تابستان امسال بر عهده دارند. معاون پرورشی و فرهنگی آموزش و پرورش هرمزگان اظهار داشت: فرآیند اجرایی طرح اوقات فراغت تابستان با تعیین پایگاهها از اول خردادماه ۱۴۰۰ در بستر سامانه همگام آغاز شده است و مسالجه جاری بر پنج محور «مهارت های ارتباطی، معرفتی، هویتی و بصیرتی»، «مهارت های حرفه ای»، «مهارت های فرهنگی و هنری»، «مهارت های اقتصادی و اشتغالزایی» و «مهارت های ورزشی و سلامت» متمرکز خواهد بود.

شنبه ۲۹ خرداد ۱۴۰۰، ۸ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۱۹ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۵۴ (۱۱۳۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۱۹ از چهل قاعده شمس تبریزی

اگر چشم انتظار احترام و توجه و محبت دیگرانی، ابتدا اینها را به خودت بدهکاری. کسی که خودش را دوست نداشته باشد ممکن نیست دیگران دوستش داشته باشند. خودت را که دوست داشته باشی، اگر دنیا پر از خار هم بشود، نوید نشو، چون به زودی خارها گل می شود.

آموزش آشپزی

خوراک بادمجان کبابی به سبک ترکیه

مواد لازم:
بادمجان: ۴ عدد
گوجه فرنگی: ۲ عدد
فلفل سبز: ۲ عدد
فلفل قرمز: ۱ عدد
پیاز: ۱ عدد
سیر: ۲ حبه

طرز تهیه:
بادمجان کباب شده و پوست کنده را به صورت مربع های بزرگ خرد می کنیم و کنسار می گذاریم. گوجه فرنگی ها را می شویم و پوست آن ها را می گیریم و روی تخته آشپزخانه به صورت مربع های ریز خرد می کنیم و کنار می گذاریم.
پیاز را پوست می گیریم و می شویم و روی تخته آشپزخانه کینی خرد می کنیم. قیلم های را روی حرارت کم قرار

می دهیم و روغن داخل آن می ریزیم و کمی که داغ شد پیازها را اضافه می کنیم و وقت می دهیم تا سبک و نرم شوند.
در همین حین فلفل هسار را ریز خرد می کنیم و به پیاز اضافه می کنیم و به مدت ۲ دقیقه تفت می دهیم و گوجه فرنگی ها خرد شده را به مواد می افزاییم و تفت می دهیم. سیرهای را قبل تفت داده شده را اضافه می کنیم.
حالا اجزای می دهیم ۲ دقیقه مواد با حرارت کم بپزد. سپس بادمجانها را همراه با چیلی قرمز، فلفل قرمز و سیاه و کمی نمک به مواد می افزاییم و همگی شده و نان سرو کنید.

عکس روز

نخلستان های سوخته اروندکنار

نخلستان های سوخته اروندکنار

صنایع چوبی

حلاج کیش

کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه
و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی
درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

کودک و نوجوان

تأثیر جر و بحث و دعوی والدین مقابل کودکان

این ها روی سلامت جسمی آن ها نیز تأثیر گذار است.

۵. خواب ناآرام
- مشاجرات والدین روی الگوی خواب کودکان تأثیر منفی دارد و خواب آرام از کودکان می گیرد و باعث زودرنجی و پنهان جویی کودک می شود.
۶. ناتوانی در تمرکز برای مطالعه و افت تحصیلی
- دعوی کردن در مقابل کودک باعث می شود که ذهن او یکسره مشغول باشد و در نتیجه نمی تواند فکر خود را از این دعواها به درس هایش متمرکز کند و تمرکز او پایین خواهد آمد.
۷. اعتماد به نفس پایین
- ترکیب احساساتی مثل گناه، خجالت، بی ارزشی و ناامیدی در کودکی با این شرایط ایجاد می شود و باعث می شود که او به طور کلی احساس اعتماد به نفس پایینی داشته باشد.
۸. مشکلات ارتباطی با همسالان
- مشاجرات والدین کودکان را غمگین، مشوش، پر خاشاگر، لجباز می کند و سبب می شود مشکلات ارتباطی با همسالان خود داشته باشند.

دعوی و جر و بحث بخشی از یک زندگی معمولی می باشد و هیچ راهی وجود ندارد که بتوان به طور کامل از آن جلوگیری کرد اما همه ما وظیفه داریم به عنوان والدین، مسائل کاری و خانوادگی را از یکدیگر جدا کنیم تا بتوانیم آرامش بیشتری را برای فرزندان فراهم کنیم و از طرفی جر و بحث مادر مقابله فرزندانی می تواند تأثیرات ناخوشایندی روی آن ها بگذارد. در هر خانواده ای افسردگی اختلاقی عقاید می باشند که می تواند آرامش آن ها را به طور موقت به هم بزند اما باید قبل از هر کاری فکر کرد که این اتفاقات چه تأثیرات منفی روی کودکان می گذارد.

۱. اضطراب عاطفی
- خانواده هایی که در مقابل کودک خود جر و بحث می کنند، نوعی اضطراب را به کودک القا می کنند. دعوی پدر و مادر می تواند تأثیرات منفی را از لحاظ عاطفی روی کودک بگذارد و این کار باعث احساس ناامنی در کودکان خواهد شد و در نتیجه این احساس ناامنی باعث می شود که کودکان در آینده از مشکلاتی مثل اضطراب و افسردگی رنج ببرند.
۲. پر خاشا

خانواده هایی که جلوی فرزندان خود دعوی می کنند، در واقع به فرزند خود این گونه یاد می دهند که برای حل مشکلات باید پرخاش کرد و دعوا راه انداخت و بنابراین کودکان سعی می کنند که مشکلات خود را از همین طریق حل کنند و نتیجه این اتفاق باعث روابط شکست خورده و پرخاشگری می شود.

۳. شکست در روابط
- کودکان سعی می کنند در روابط خود مانند پدر یا مادر شان رفتار کنند و اگر شما هم در حال جر و بحث باشید، کودک تان در آینده همین رفتار را در رابطه به کار می گیرد و در نتیجه روابط کودک های شما در آینده دچار شکست خواهد بود و او نیز همیشه از این شکست ها آسیب می بیند.
۴. مشکلات جسمی
- دیدن دعوی خانواده می تواند باعث احساس اضطراب و افسردگی و درمماندی در کودکان شود و در نتیجه این احساسات منفی بر روی سلامتی انسان تأثیر می گذارد و گاهی اوقات در بعضی از کودکان باعث غذا نخوردن و در بعضی دیگر باعث پر خوری می شود که تمام

کاریکاتور

ملک الشعراى بهار

غم طوفى از آهن شد و برگردم آوىخت
چون ژنده درویش، بلاد در تم آوىخت
در گردن دلدار نیاویخته، دستم
بشکست به صد خواری و در گردن آوىخت
آن طفل که پروده دل بود چو اغیار
افتاد ز چشم من و در دامن آوىخت
بد گویى جھال به بوم و پرم اشفت
بیخاره حساد به پیر اتم آوىخت
بیرید طبیعت ز هواهای دلم سر
و آورد ویکایک به سر روزم آوىخت
بلبل صفت آفات سخن گفتن شیرین
در خانه و در لانه و در گلشنم آوىخت
چون منقش شیرین مرا دیل زمانه
از طاق فلک در قفس اتم آوىخت
بگذاخت تم شمع صفت وین دل سوزان
چون شعله فانوس به پیر اتم آوىخت
هر چیز کزان بدم داشت تنفر
چون پرده تازی به در روزم آوىخت
تاریکی افکار حرفان چو حجایی
گرد آمد و دریش دل روشنم آوىخت
حلاج صفت، تاز چه گفته سخن حق
از در بلا این فلک ریعمم آوىخت

دو اشتباه بسیار بزرگ
یکی این است
که قبل از موعد اقدام
به عمل کنیم و دیگری
این است که
فرصت مناسب را از دست
بدهیم.

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹