

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۰۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۹	▲ ۴۲	▲ ۳۸	▲ ۳۳	▲ ۴۶	▲ ۴۶	▲ ۴۳	▲ ۴۴
▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۹	▼ ۲۹

سبک زندگی

قاطعیت و نکاتی مهم درباره آن



آیا می‌توانید یاد بگیرید چگونه انسان قاطعی باشید؟ منظورمان از انسان قاطع، همان شخص در محل کار، سوپرمارکت یا باشگاه ورزشی است که از قاطعیت و اعتماد به نفس بالایی برخوردار است بدون این که پرخاشگر و عصبی باشد. شخصی که مهربان، صمیمی و قادر به ایجاب بل از تباطی بین مردم است، این فرد نمادی از قاطعیت است.

چگونه قاطع باشیم؟

قاطعیت یک مهارت حیاتی و آموختنی است. اما افراد قاطع لزوماً از بدو تولد این گونه ندهند، بلکه آن‌ها برای از تباطات ارزش قائلند و مایلند در بهبود سبک ارتباطی و عادات خود کار کنند.

در اینجا ۹ ویژگی شخصیتی افراد قاطع را بیان می‌کنیم:

۱. افراد قاطع اعتماد به نفس دارند. شما می‌دانید که هستند، چه چیزی را دوست دارید و چه چیزی را دوست ندارید. شما برای ارزش قائل هستید، اما خود را بیش از حد دست بالا نمی‌گیرید و مغرور نیستید. شما به عقاید خود اطمینان دارید، اما اعتقاد ندارید که برتر از دیگران هستید. شما می‌دانید که خودتان نیز دارای نقاط قوت و ضعف هستید.
۲. افراد قاطع نسبت به دیگران و خودشان احترام قائل اند. قاطع بدون قضاوت از همه نظرات استقبال می‌کند. شما از افرادی که نظر اشتباه یا نظر شما متفاوت است انتقاد نمی‌کنید. شما همچنین می‌دانید که چگونه در شدن از طرف دیگران را مدیریت کنید.
۳. رفتارهای شما با وجدانات همسو است. شما تنها به خاطر این که از جانب دیگران مورد تائید قرار بگیرید، تصمیم نمی‌گیرید، بلکه مطابق با ارزش‌های خود زندگی را پیش می‌برید.
۴. شما نیز مانند دیگران دوست دارید مورد توجه قرار

می‌دانید که مشکلات اغلب به دلیل ارتباط نادرست به وجود می‌آیند و بهبود ارتباطی توان بسیاری از مشکلات را برطرف کند. ۶. افراد قاطع صادق و بی‌ریا هستند. باورها به شما انگیزه می‌دهند، نه منافع. شما در روابطی که دائم در آن‌ها تعارض است، وارد نمی‌شوید و یاد در آن‌ها باقی نمی‌مانید و برای روابط خوب ارزش قائلید. ۷. افراد قاطع فروتن هستند. شما متواضع می‌باشید که همه مردم، از جمله خود شما، انسان هستند و انسان بودن یعنی نقص داشتن. هیچ یک از ما کامل نیستیم. شما به خوبی از این واقعیت آگاه هستید و از "نقص" خود به عنوان انگیزه برای تبدیل شدن به یک انسان بهتر استفاده می‌کنید. ۸. افراد قاطع در تنظیم رفتار خود مهارت دارند. این توانایی یعنی شما حتی زمانی که احساسات سخت و دشوار دارید، قدرت تحملتان بالاست. وقتی احساساتی مانند خشم یا ناامیدی به شما دست می‌دهد، آن‌ها را به روشی آرام و کنترل شده پردازش می‌کنید. شما از کوره در نمی‌روید و احساسات خود را به طور نامناسب ابراز نمی‌کنید. شما همچنین می‌توانید به افراد دیگر کمک کنید تا در منطقه تحمل خود باقی بمانند و کنترل احساسات خود را از دست ندهند. ۹. افراد قاطع برای خود حد و مرز دارند. شما می‌دانید که همه آدم‌ها قرار نیست باهم کنار بیایند. اصطلاحاً طبیعت انسان این گونه است. بعضی انسان‌ها همگام است در دل کینه یا تمایلات منفی داشته باشند. شما تشخیص می‌دهید که لازم نیست حتماً این نوع آدم‌ها را تعقیب کنید. در عوض، می‌دانید کجا و چگونه حد و مرز تعیین کنید. شما همچنین متوجه هستید که لزوماً قرار نیست همه از شما خوششان بیاید.

سنجش سلامت دانش آموزان از اول تیر



اقتصاد کیش - طرح سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی دانش آموزان بدو ورود به دبستان از اول تیرماه آغاز می‌شود. حوریه حاجی زاده معاون آموزش ابتدایی آموزش و پرورش هرمزگان در جلسه کمیته سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی دانش آموزان با اشاره به آغاز سنجش دانش آموزان از اول تیرماه گفت: امسال ۴۵ هزار و یک دانش آموز بدو ورود به پایه اول و ۲۵ هزار و ۲۵۰ دانش آموز

پیش دبستانی در استان داریم. طرح سنجش سلامت جسمانی و آمادگی تحصیلی دانش آموزان بدو ورود به دبستان و دوره پیش دبستانی تا پایان مردادماه ۱۴۰۰ ادامه دارد. حوریه حاجی زاده افزود: امسال ۳۳ پایگاه‌های سنجش در سراسر استان بصورت تخصصی بر اساس شاخص‌های تعریف شده، دانش آموزان و نوآموزان را مورد سنجش قرار می‌دهند و با اشاره به شرایط کنونی شیوع ویروس کرونا گفت: نوآموزان و

یکشنبه ۳۰ خرداد ۱۴۰۰، ۹ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۲۰ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۵۵ (۱۱۳۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۲۰ از چهل قاعده شمس تبریزی

اندیشیدن به پایان راه کاری بیهوده است. وظیفه تو فقط اندیشیدن به نخستین گامی است که برمی‌داری. ادامه‌اش خودبه‌خود می‌آید.

آموزش آشپزی



گوشت‌ها تغییر پیدا کند و مقداری سرخ شود. پس از گذشت حدود ۵ دقیقه گوشت‌ها تغییر رنگ خواهند داد، در این مرحله فلفل سیاه و زردچوبه را به گوشت‌ها اضافه کنید. نعنا و جعفری سرخ شده را به گوشت اضافه کنید و خوب تفت دهید. یک قاشق رب گوجه فرنگی به موادتان اضافه کنید و هم بزنید. یک لیتر آب را به گوشت اضافه کنید و بگذارید تا نیم پز شود. پس از اینکه نیم پز شد نمک را به خوردشت تان اضافه کنید. لیموعمانی‌های سوراخ شده را به همراه گوشت‌ها بپزید.

خورش کنگر

صورت نگینی خرد کرده اید. درون قابلمه بریزید و تفت دهید تا سرخ شود. در حین سرخ شدن پیازها در یک تابه مناسب مقداری روغن بریزید و حدود یک چهارم قاشق غذاخوری به آن زردچوبه اضافه کنید. بلافاصله روغن مایع را به میزان لازم و تفت دهید تا حالت خشکی خارج شود و کمی نرم تر شود مانند کرفس. گوشت‌ها را به پیازهای نرم شتان اضافه کنید و هم بزنید تا زمانی که رنگ



ساخت و تعمیر سازه‌های دریایی بندر عباس. عکس: نادر ناصری



گروه هتل های تاپ تورز



www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | 021-8586

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

کودک و نوجوان

مهارت های لازم برای یک کودک ده ساله

به کودک ده ساله خود آماده کردن یک غذای ساده و لباس شستن را بیاموزید تا در زندگی شخصی آینده اش دچار مشکل نشود.

۱. رختشویی: نوجوان بسیاری وجود دارند حتی در سنین دانشگاه که نمی‌توانند لباس‌های خود را بشویند. اجازه ندهید فرزند شما یکی از آنها شود. شما می‌توانید هنگامی که فرزند شما حدود ۶ ساله است، او را آموزش دهید. اگر شما یک ماشین لباسشویی لگنی دارید، به میزان کافی از مواد شوینده استفاده کرده و شروع به کار با ماشین لباسشویی خود کنید. آموزش شستشوی لباس با ماشین لباسشویی اتوماتیک نیز کار ساده‌ای است تنها باید بر نامه و کار دکمه‌های آن به فرزندتان بیاموزید.
۲. کاشت نهال: بسیاری از کودکان پیش دبستانی یاد می‌گیرند چگونه بذر را بکارند، اما یاد نمی‌گیرند چگونه جوانه‌ها را به یک باغ منتقل کنند. از کودک خود بخواهید یک حفره که کمی بزرگتر از گلدان بذر کاشته شده است را بزرگ کند. هنگامی که گیاه از گلدان بیرون می‌آورد و آن را در سوراخ قرار می‌دهید، خاکش را به آرامی فشار دهید و آن را محکم کنید. اجازه دهید فرزند شما با یک جریبل ملایم از آب با یک نازل آن را آبیاری کند. تا سن ۶ یا ۷ سالگی، فرزند شما می‌تواند یک گیاهچه را به تنهایی بکارد؛ از کودک خود، بخواهید ریشه گیاه را بین دو انگشت خود گرفته و به بیرون بکشد تا کاملاً از خاک بیرون بیاید. اگر ریشه‌ها به

نکته

زندگی برای کسانی که فکر می‌کنند یک کمدی و برای کسانی که احساس می‌کنند یک تراژدی است.

هوراس والپول

انوری

جرمی ندارم بیش از این کز جان وفادارم ترا
ور قصد آزارم کنی هرگز نیازارم ترا
زین جور بر جانم کنون، دست از جفا شستی
به خون
جانا چه خواهد شد فزون، آخر ز آزارم ترا
رخ گر به خون شویم همی، آب از جگر جویم
همی
در حال خود گویم همی، یادی بود کارم ترا
آب رخان من میر، دل رفت و جان را درنگر
تیمار کار من بخور، کز جان خریدارم ترا
هان ای صنم خواری مکن، ما را فرازاری مکن
آبم به تاتاری مکن، تا در دسر نام ترا
جانا ز لطف ایزدی گر بر دل و جانم زدی
هرگز نگوئی انوری، روزی وفادارم ترا

کاریکاتور



نکته

زندگی برای کسانی که فکر می‌کنند یک کمدی و برای کسانی که احساس می‌کنند یک تراژدی است.

هوراس والپول