

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۷ - طلوع آفتاب: ۶:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۱۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۰	▲ ۳۹	▲ ۴۴	▲ ۴۰	▲ ۴۱
▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۶	▼ ۲۸	▼ ۲۹

سبک زندگی

## چگونه اجازه ندهیم دیگران شخصیت مان را تخریب کنند؟



عزت نفس تعاریف بسیار زیاد و مختلفی دارد که یکی از آن‌ها به دست آوردن یک برداشت خوب و مثبت از خود است. عزت نفس، جنبه ارزیابی شده‌ای که هر فرد در مورد خودش دارد و میزان احترامی که برای خودش و دیگران قائل است و به داشته‌ها و توانایی‌هایش باور دارد. عزت نفس ربطی به دستاوردهای انسان ندارد و حتی پدر و مادر ما نیز نمی‌توانند عزت نفس ما را بالا ببرند و در حقیقت، آن‌ها تنها می‌توانند مصالح مناسبی برای شالوده عزت نفس در اختیار ما قرار دهند. به طور کلی، عزت نفس یعنی احساس خوب نسبت به خود داشتن، پذیرفتن تمامیت خود و با خود در صلح بودن و خود ارزشمندی داشتن. مدرس آموزش‌های سخنرانی گفت: انسان‌هایی که به جای عزت نفس برای اعتماد به نفس هزینه می‌کنند دقیقاً شبیه کسانی هستند که یک خانه زیبا را روی آب بنا کرده‌اند و افراد باید بدانند که اهمیت عزت نفس بالا تا جایی است که تقویت آن به معنای واقعی کلمه از فرد یک گوه می‌سازد. ارجمندی با اشاره به ویژگی‌های افرادی که عزت نفس پایین دارند، تصریح کرد: اگر چه نمی‌توان به تمام ویژگی‌های افرادی که عزت نفس پایین دارند اشاره کرد، اما در این مطلب، به برخی از آن‌ها می‌پردازیم تا بتوان به خود نمره ۱۰ تا ۱۰ داد و هر چه این نمره به ۱۰ نزدیک‌تر باشد نشانگر این موضوع است که این ویژگی در ما بسیار زیاد است و اگر نمره فرد یک باشد یعنی این ویژگی در وجود آن‌ها به میزان کمی وجود دارد. بهتر است افراد با خود صادق باشند. بنابراین، برای بالا بردن عزت

نفس خود، ابتدا باید ویژگی‌های دوست داشتنی و دوست نداشتنی خود را بررسی کنند. بی‌ثباتی در انتخاب شغل (همه کاره و هیچ کاره) ارجمندی گفت: اصطلاح همه کاره و هیچ کاره نشان دهنده برخی از افرادی است که در زمینه‌های مختلف اطلاعات سطحی دارند، اما هیچ یک از این اطلاعات آن‌ها عمق ندارند و به همین دلیل، متخصص نیستند و از آن جایی که مردم برای افراد متخصص ارزش زیادی قائل هستند، در نتیجه، این افراد شغل خوب و مناسب و رفاه و درآمد خوبی را تجربه نخواهند کرد.

### این افراد عزت نفس خود را به نتیجه گره می‌زنند

این مدرس آموزش‌های سخنرانی ادامه داد: زمانی افراد می‌توانند در یک شغل یا یک رشته نتیجه مناسب بگیرند که در آن شغل یا رشته تجربه‌های زیادی کسب کرده باشند. اما هنگامی که افراد عزت نفس خود را به نتیجه گره بزنند و بعد از شش ماه، نتیجه حاصل نشود آن‌ها حرفه را کنار خواهند

رییس سازمان صنعت، معدن و تجارت استان هرمزگان:

## ۱۳۵ فقره جواز تاسیس صنعتی در هرمزگان صادر شد



صنعتی نیمه تمام با پیشرفت فیزیکی بالای ۶۰ درصد در استان در حال انجام می‌باشد. قاسمی گفت: همچنین مقاضیان می‌توانند برای ثبت نام به آدرس [www.behinyab.ir](http://www.behinyab.ir) مراجعه نمایند که پس از بررسی در کارگروه رونق تولید از سوی این سازمان تصمیم گیری و مصوب خواهد شد و براساس دستورالعمل ابلاغی نرخ سود تسهیلات بین ۱۲ تا ۱۴ درصد از طریق بانک‌های عامل

سرمايه گذاري برای یک هزار و ۳۳۵ نفر اشتغال پيش شده است. رييس سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان گفت: ۱۳۵ فقره جواز تاسيس صنعتي در سه ماهه نخست سالجاري صادر شد که از رشد ۲ درصدی در همسنگی با سال قبل برخوردار است. خليل قاسمی با اعلام این خبر به رسانه‌ها افزود: برای این جوازهای صنعتی ۱۱ هزار و ۱۰۳ میلیارد ریال سرمایه گذاری شده است. وی بیان داشت: در صورت تحقق این میزان

اقتصاد کیش - رییس سازمان صنعت، معدن و تجارت هرمزگان گفت: ۱۳۵ فقره جواز تاسیس صنعتی در سه ماهه نخست سالجاری صادر شد که از رشد ۲ درصدی در همسنگی با سال قبل برخوردار است. خليل قاسمی با اعلام این خبر به رسانه‌ها افزود: برای این جوازهای صنعتی ۱۱ هزار و ۱۰۳ میلیارد ریال سرمایه گذاری شده است. وی بیان داشت: در صورت تحقق این میزان

۳۰ از چهل قاعده شمس تبریزی

صوفی حقیقی آن است که اگر دیگران سرزنشش کنند، عیبش بجویند، بدش بگویند، حتی به او افترا ببینند، دهانش را بسته نگه دارد و درباره کسی حتی یک کلمه حرف ناشایست نزند. صوفی عیب را نمی‌بیند، عیب را می‌پوشاند.

آموزش آشپزی

## جوجه گریل شده با سس سویا



بزیید کامی غسل نرم شود. دو حبه سیر رانده کنید و به غسل اضافه کنید. سپس آبلیمو ترش و ادویه‌ها را به سس اضافه کنید و هم بزنید تا سس کاملاً آماده شود. سینه مرغ را درون سس قوطه رو کنید و زیر و رو کنید تا کاملاً سس به خورد سینه مرغ برود.

سس خارج کنید و روی گریل قرار دهید و بگذارید تا هر طرف مرغ کاملاً سرخ شود. می‌توانید این غذا را با لیمو ترش و سبب زمینی و یا هر سبزیجات گریل شده دیگری سرو کنید.

مواد لازم: سینه مرغ بدون استخوان: ۴ تیکه غسل: یک ق چ روغن نباتی: یک ق چ آب لیمو ترش: یک ق چ سیر: دو حبه سس سویا: ۲ ق چ نمک فلفل و ادویه: به مقدار دلخواه طرز تهیه: ابتدا در یک ظرف غسل را به همراه سس سویا هم

عکس روز



اجرای طرح «هر خانه یک رنگ» - مشهد

کودک و نوجوان

## چراهای والدین که خستگی را به تن فرزندان می‌نشانند!



فرزندپروری، مهارتی است که والدین باید آن را به شیوه‌های صحیح یاد بگیرند و اجرا کنند. وقتی با کودکان و نوجوانان و بزرگسالان به گفت‌وگو می‌نشینیم اغلب آن‌ها از چراهای والدین خود ابراز ناراحتی و حتی خستگی کرده و تاکید می‌کنند که همیشه با علائم سوال‌هایی چون: چرا این کار را انجام دادی؟ چرا این رفتار داشتی؟ چرا درس نخواندی؟ چرا تادیر وقت بیدار بودی؟ چرا این نمره را گرفتی؟ و صدها چراهای دیگر روبرو می‌شوند. و این موضوع برای آن‌ها بسیار آزار دهنده است.

"چرا" واژه‌ای که اگر والدین، به‌طور مداوم برای فرزند خود استفاده کنند باعث بروز آسیب‌های جدی در تربیت و رشد او می‌شوند. شاید شما در مقام پدر یا مادر با خود بگویید که اگر از فرزند خود دلایل انجام دادن و یا ندادن برخی از کارها و رفتارهای او را نپرسیم چگونه بتوانیم از زیر و بم زندگی او مطلع شویم؟ نمی‌توانم که او را به حال خود رها کنم و بگذارم که هر کاری دلم می‌خواهد انجام دهد و بی تفاوت از کنار کارها و رفتارهای او بگذرم. فرزندپروری، یکی از موضوع‌های بسیار مهمی است که امروزه اغلب والدین در این مسیر، با مشکلات ناشی از آن روبرو هستند، چرا که کافی است نگاهی به اطراف خود داشته باشیم و والدینی را مشاهده کنیم که با حساسیت‌های بیش از اندازه خود و مورد کنکاش قرار دادن مداوم فرزندانشان و مطرح کردن پرسش‌هایی که شسرو ع آن‌ها واژه چرا است برای فرزند خود مشکل

آفرینی می‌کنند، غافل از اینکه با این شیوه فرزندپروری باعث دور شدن فرزندان از خود می‌شوند که این موضوع می‌تواند در بزرگسالی، خود را به شکل‌های مختلفی نشان دهد. روانپرونی جامعه‌شناس در رابطه با حساسیت‌های بالای والدین نسبت به فرزندان خود و پرسش‌های مداوم آن‌ها اظهار کرد: فرزندپروری، یک مهارت و هنر است که به آموزش نیاز دارد، به همین دلیل وقتی شما به عنوان والدین، گفت‌وگو می‌کنید با فرزندان خود یا با کلمه "چرا" شروع می‌کنید، ناخواسته معنای نشان دادن او را جایگاه متهم، سزاوار سرزنش و استنطاق او به او منتقل می‌کنید، زیرا کودکی که به‌طور مداوم در برابر چراهای شما قرار می‌گیرد شخصیت دفاعی را اتخاذ می‌کند و خودش در آینده با همین ساختار باز پرس گونه، همه چیز را مورد

نکته

### باور کنید

زندگی ارزش زیستن و

ادامه دادن را دارد.

این باور به خلق حقایق

کمک خواهد کرد.

ویلیام جیمز

همان تبریزی

با آن که بر شکستی چون زلف خویش ما را گفتن ادب نباشد پیمان شکن نگارا هستند پادشاهان پیش درت گدایان بنگر چه قدر باشد درویش بی‌توارا از چشم من نهانی ای آب زندگانی وصلت مناسب آمد سیمرخ و کیمیا را در چشم من فرقت نگذاشت روشنایی ای آفتاب تابان دریاب دیده‌ها را زان لب سلام ما را نشنیده‌ام جوابی بیگانه می‌شماری پاران آشورا پیش رخ تو باید بر خاک سر نهادن شرط است سجده بردن آینه خدارا چشم تو ریخت خونم شرم آدم که گویم از بهر نیم جانی با دوست ماجرا را در زهد و پارسایی چندان عجیب نباشد سر مست چشم خود بین زندان پارسارا سوی همام بنگر باری به چشم احسان با بنده التفاتی رسم است پادشارا

کاریکاتور





# پانیز

مرکز خرید بین المللی

خریدت رو شیرین کن!



ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می‌کنیم

پانیز، بازار خانواده‌ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فر دوسی

مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰

ما در اینستاگرام دنبال کنید

[www.panizmall.com](https://www.panizmall.com)