

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۷ - طلوع آفتاب: ۶:۲۱ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۰ - اذان مغرب: ۱۹:۵۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۹	▲ ۳۶	▲ ۳۱	▲ ۴۲	▲ ۴۴	▲ ۴۱	▲ ۴۴
▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۳۱	▼ ۳۱

سبک زندگی

روش‌هایی برای آرام کردن خود از اضطراب و عصبانیت



روش‌های متعددی برای مقابله با استرس و خشم وجود دارد که در این مطلب به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. این یک بخش عادی از زندگی است که همه ما گاهی نگران و ناراحت می‌شویم. سوال این است که اگر هر یک از ما نتوانیم با خشم و اضطراب خود مقابله کنیم و آرام شویم چه اتفاقی می‌افتد؟ باید گفت که وقتی بتوانیم در لحظه خود را آرام کنیم، اغلب آسان‌تر از انجام آن است و شاید همه ما براحتی بگوییم که باید آرامش خود را حفظ کنیم اما در واقعیت این کار دشواری بر ایمان باشد. به همین دلیل چند استراتژی موثر می‌تواند در هنگام اضطراب و عصبانیت، به ما کمک کند. به همین منظور، باید دفعه بعد که نیاز به آرامش داریم، این چند استراتژی مفید و کاربردی که در این مطلب به آن‌ها اشاره شده است را امتحان کنیم.

نفس کشیدن
یک کارشناس می‌گوید که "نفس، اولین و موثرترین روش برای کاهش سریع عصبانیت و اضطراب است." هنگامی که ما مضطرب یا عصبانی هستیم، تمایل داریم که نفس‌های سریع و سطحی بکشیم که این کار، این پیام را به مغز ما می‌فرستد و باعث ایجاد یک حلقه بازخورد مثبت می‌شود و به همین دلیل است که تنفس‌های طولانی و عمیق

آرامش بخش به آرامش ما کمک می‌کند. تکنیک‌های مختلف تنفس برای کمک به آرامش ما وجود دارد که یکی از آن‌ها، تنفس سه قسمتی است و در حقیقت، تنفس سه قسمتی مستلزم این است که در حین توجه به بدن خود یک نفس عمیق بکشیم و سپس کاملاً بازدم کنیم و هنگامی که براحتی نفس عمیق کشیدیم می‌توانیم نسبت تنفس و بازدم را تا حدی تغییر دهیم؛ به طوری که سرعت بازدم خود را به حدی کاهش دهیم که دو برابر زمان تنفس ما باشد. به همین منظور، باید این تکنیک‌ها را به منظور آرامش تمرین کنیم تا بتوانیم چگونه آن‌ها را هنگام اضطراب انجام دهیم.

اعتراف کنیم که مضطرب یا عصبانی هستیم
باید به خودمان بگوییم و بقبولانیم که مضطرب یا عصبانی هستیم چرا که

کودک و نوجوان

راه و روش‌های موثر برای تربیت کودک دست و دلباز

نتیجه را با کودک‌کنان در میان بگذارید. از آنها سوال پرسید. کودک را با سخنان خود در مورد سخاوت درگیر کنید و از آنها پرسید که دوست دارند کاری در این راستا انجام دهند یا بخشی از آن باشند. از علاقه کودک خود آگاه شوید تا اگر راه خاصی وجود دارد به جامعه یا دنیای اطراف خود کمک کند. اگر ایده ای دارند، گوش کنید و آن را انجام دهید.

شناسیده شدن و کمک به کودک‌کنان برای انجام کار خیرخواهانه برایشان بسیار خاص خواهد بود. والدین بدانند که نباید به زور برای خیرخواهی فرزندان اقدام کنند اینگونه به جای خیرخواهی نتیجه معکوس می‌گیرند. کودک را به همدلی تشویق کنید. همدلی و سخاوت بسیار با هم مرتبط

باشید، باید او به روش‌های مختلف الگو ببیند. خودتان سخاوت را تمرین کنید و کارهایی مثل اهدای غذا، هدیه دادن لباس‌های قدیمی و وسایل کودک به افرادی سرپرست یا کمک‌های مالی به یک موسسه خیریه انجام دهید و کودک را با خود همراه کنید، اینگونه فرزندان عمل سخاوت را بیشتر درک می‌کنند. برای کودک داستان افراد سخاوتمند را بگویید.

داستان افراد سخاوتمند را برای کودکان خود بخوانید و به آنها بگویید که سخاوت آنها زندگی دیگران را چقدر تغییر داده و آنها را خوشحال نموده است. وقتی اخبار را مشاهده کردید که شخصی مبلغ زیادی را به نیازمندان اهدا می‌کند یا چقدر یک خیریه از دریافت کمک مالی خوشحال است به آنها بگویید. همه جنبه‌های سخاوت و

خودتان داوطلب شوید
اگر می‌خواهید کودک سخاوتمند تربیت کنید، باید برایش الگو باشید. به انتخاب خود داوطلب سازمانی برای کمک به دیگران شوید، هنگامی که کودک شما را می‌بیند که داوطلبانه به دیگران کمک می‌کنید، ممکن است او نیز بترغیب می‌شود، این کار را انجام دهید. برای داشتن فرزند دست‌ و دلباز فرزندان خود را به محض اینکه به اندازه کافی بزرگ شدند، درگیر کار داوطلبانه کنید.

کودکان بالای ۸ سال اغلب می‌توانند در مکان‌های خاصی مانند بوفه‌های غذا یا پناهگاه حیوانات در کنار والدین داوطلب شوند. کارهای داوطلبانه را حداقل سه ماه انجام دهید تا کودک متوجه اهمیت سخاوت شود.

کودک را با سخاوت پرورش دهید
برای اینکه کودک سخاوتمند داشته

شما را با سخاوت پرورش دهید. به او یاد دهید که چگونه به دیگران کمک کند. به او یاد دهید که چگونه به دیگران کمک کند. به او یاد دهید که چگونه به دیگران کمک کند.

محمد علی ابطحی:

حکمرانی خوب یعنی تحقق خواست همه مردم

در شرایط یکدستی دولت و مجلس، این تصور ایجاد می‌کند که قرار است این قانون تصویب شود و این فداکاری مجلس بوده تا بار این تصمیم بر دوش آقای ریسی نیفتد.

این توثیت شما را خواننده بوم اما آیا واقعا فکر می‌کنید که سطح همراهی مجلس و دولت به قدری است که مجلس چنین فداکاری انجام دهد؟ این نگاه واقع‌بینانه است؟

واقعیت امر را که نمی‌دانم، به عنوان یک تحلیلگر می‌گویم. بسا این میزان رای و اصل هشتاد و پنجمی کردن این قضیه ایمن تصور برای من ایجاد کرد که هم شده باشد این اتفاق رخ دهد و هم اینکه بگویند ما نبودیم.

البته این را هم بگویم که اساسا نگران است.

آدم برای آقای ریسی می‌سوزد که با این همه توقع بخواهد حکمرانی کند. یعنی اگر همکاری و تعامل نهادهای مختلف قدرت را یکی از شاخص‌های حکمرانی خوب بدانیم، باید فرض کرد که دولت ریسی این مشخصه را دارد بنام این تنها معیار ارزیابی ما این است که خواست مردم محقق می‌شود یا خیر، درست است؟

بله، حتی اگر دیده باشید در توثیتی نوشته بوم آدم تصور می‌کرد که مجلس با این تصمیم می‌خواهد در کار دولت بگذارد اما پرداختن به این موضوع با این عجله



در این دوره جدید اما اگر حکمرانی خوب اجرا نشود به این مناسبت که سیستم مدیریت در این چهل و چند سال که همه مادر آن شریک بودیم نمی‌تواند پاسخگو باشد چون از این یک‌دست‌تر وی مانع‌تسر وجود ندارد. این مجموعه یک‌دست حاکمیتی اگر باز هم به خودش بپردازد و به نظر مردم توجه نکند، حاکمیت خیلی سخت خواهد شد. دیگر الان کسی نیست که بار مشکلات را گردن او اندازند و بگویند که اگر نبود چنین و چنان می‌کردیم. برای همین دل

تا سه ماه آینده؛ واحدهای باقی مانده مسکن محرومان هرگز گران‌آماده می‌شود



مدیرکل مدیریت بحران استانداری هرمزگان گفت: ۲ هزار و ۱۸۶ واحد مسکن باقی مانده از سه هزار واحد مسکن محرومان این استان تا سه ماه آینده آماده بهره‌برداری می‌شود. مهراد حسن زاده اظهار داشت: این واحدها پیشرفت فیزیکی بین ۳۰ تا ۹۰ درصد دارند که تلاش می‌شود سریع‌تر آماده تحویل شوند. روی ادامه داد: علت تأخیر در آماده‌سازی این واحدهای مسکونی کمبود سیمان و مساله ایجاد شده در زمینه تأمین برق کارخانه‌های تولیدکننده سیمان به علت خاموشی‌های اعمال شده از سوی وزارت نیرو برای تأمین برق مصرف کنندگان مسکونی در تابستان باز می‌گردد. روی اضافه کرد: اکنون این مساله برطرف شده و با تأمین سیمان به میزان کافی منازل مسکونی محرومان به سرعت آماده می‌شود.

مدیرکل مدیریت بحران استانداری هرمزگان تأکید کرد: این خانه‌ها به کسانی تعلق دارد که تاکنون صاحب خانه نبوده‌اند و یا اینکه خانه‌هایشان غیر مقاوم است و هر چه برای مقاوم‌سازی در این استان لرزه‌خیز هر چه شود سرمایه گذاری برای کاهش خسارت در زمان وقوع حوادث است.

سه شنبه ۱۲ مرداد ۱۴۰۰، ۲۳ ذی‌الحجه ۱۴۴۲، ۳۰ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۸۶ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانش‌سناسی برای ارتباط موفق:

تا پنج بشمارید!

دفعه بعد که نمی‌خواهید کاری را انجام دهید که می‌دانید باید انجام دهید به خودتان بگویید که شما باید تا پنج بشمارید و سپس این کار را انجام دهید. این مدار کوتاه بخشی از مغز شما است که بهانه ای برای اینکه چرا خوردن بستنی به جای رفتن به ورزشگاه بهتر است، ارائه می‌کند.

آموزش آشپزی

شاهی پنیر؛ غذای پاکستانی - هندی



مواد لازم:
گوجه فرنگی رنده شده: ۴ عدد
شکر قاشق چایخوری
پیاز خرد شده: ۱ عدد
سیب رنده شده: ۲ حبه
تخم گشنیز پودر شده: ۱ قاشق غذاخوری
گشنیز سبز تازه: به مقدار کم
پودر فلفل قرمز: به مقدار دلخواه
زردچوبه و نمک: نصف قاشق چایخوری
روغن مایع: ۲ قاشق غذاخوری
آب و خامه هر کدام: ۴/۱ پیمانه

طرز تهیه:
در یک تابه مقداری روغن بریزید تا داغ شود. سپس پیازهای خرد شده را داخل آن بریزید و تفت دهید تا طلایی رنگ شود. بعد از طلایی شدن پیازها سیر خرد شده را اضافه کنید و کمی تفت دهید. پودر فلفل قرمز زردچوبه، پودر زرد سبز، نمک و تخم گشنیز پودر شده را به پیاز و سیر تفت داده شده اضافه کنید و ادویه‌ها را در روغن کمی تفت دهید.
بعد پوره گوجه فرنگی را به پیازها و ادویه جات تفت داده شده اضافه کنید و اجازه دهید تا آب پوره گوجه فرنگی بخار شود. سپس آب، شکر و پنیر خرد شده را

عکس روز



تشنگی نخل‌های خوزستان عکس: امین نظری

گروه هتل‌های تاپ تاورز

تاپ تاورز

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