

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۰ - طلوع آفتاب: ۶:۲۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۵ - اذان مغرب: ۱۹:۴۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۹	▲ ۴۲	▲ ۳۹	▲ ۴۱
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۳۰	▼ ۳۰

سبک زندگی

نباید با خوش بینی و بدبینی، چشم خود را روی حقایق ببندید!

یکی از مهم ترین متخصصان و صاحب نظران در زمینه خوش بینی در روانشناسی، مار تین سلینگمن است که در این خصوص مطالعات بسیار زیادی انجام داده و مطالب و کتاب هایی را نیز نوشته است. افراد خوش بین و بدبین، نگرش، دیدگاه ها و عقاید متفاوتی با یکدیگر دارند که هر یک منحصر به آن هاست. دیدگاه های متفاوت افراد خوش بین و بدبین مار تین سلینگمن بر این اعتقاد است که تفاوت بین خوش بین و بدبین بودن افراد در کوچک دیدن حوادث ناخوشایند و رضایت افراد خوش بین از زندگی نیست بلکه تفاوت عمده آن ها با یکدیگر به دلیل سبک تبیین آن ها از اتفاقات و حوادثی است که رخ می دهند که باید دید سبک تبیین سلینگمن چیست و از چه عواملی تشکیل شده است؟ واقعیت این است که سبک تبیین سه بُعد دارد که یکی تاووم، دیگری فراگیری و آخرین مورد هم شخصی سازی است که علت بروز حوادث نیز یکی از ابعاد مرتبط با سبک تبیین است. بدین معنی که وقتی افراد بدبین می خوانند در مورد حوادث ناخوشایند زندگی خود نتیجه گیری کنند اعتقاد دارند که این حوادث به دلیل رویدادهای موقتی رخ داده اند. به طور مثال: افرادی که بدبین هستند اگر در زمینه تحصیلی خود به موفقی دست پیدا کنند آن را خوش شانس می دانند. خود در همان روز می دانند. اما عکس این موضوع در افراد خوشبین صادق است؛ به طوری که وقتی آن ها قصد دارند دلیل یک اتفاق مثبت در زندگی خود را بیابان کنند آن را به یک عامل دائمی نسبت می دهند که از آن جمله می توان به موفقی تحصیلی شان اشاره کرد که در صورت بروز چنین موفقی، دلیل آن را باهوش بودن خود می دانند. حال اگر بخوایم موضوع فوق را با یک اتفاق ناخوشایند مقایسه کنیم باید بگوئیم که قضیه بالعکس است. یعنی افراد بدبین، عوامل دائمی را دلیل بروز اتفاقات ناخوشایند می دانند. مثلا وقتی خنمی تصادفی می کند دلیل آن اتفاق را یک چیز می داند و آن هم این است که زنان در مقایسه به مردان رانندگانی خوبی نیستند، اما افراد خوش بین در مواجهه با چنین اتفاقی به گونه ای دیگر عمل می کنند. جایی که بر این باور هستند که اتفاق های ناخوشایند، عواملی موقت و زود گذر هستند. مثلا، دلیل تصادف کردن یک فرد

کودک و نوجوان

استرس و اضطراب شمشیر دولبه ای که همیشه هم برای جوانان مضر نیستند

استرس و اضطراب مانند یک شمشیر دولبه هستند که هم میتوانست سود و هم می تواند زیان داشته باشند. افراد معمولا استرس و اضطراب را جزو مفاهیم منفی می دانند. این دو می توانند به سطوح نا سالم برسند و روانشناسان استرس را غیر قابل اجتناب می دانند. استرس و اضطراب نقش های مثبت و منفی در زندگی روزمره بازی می کنند. امروزه بسیاری از مردم دچار اضطراب و استرس میشوند و تنها زمانی سرع کمک حرفه ای ها میروند که استرس آنها از سطح سالم خود خارج شده باشد. استرس معمولا زمانی رخ می دهد که افراد به سر حد توانایی خود میرسند و یا زمانی که تحت تاثیر شرایط و فشار خودشان و بقیه مجبور به فراتر رفتن از قابلیت های خود و یا توان عادی خود می شوند. البته فهم این موضوع مهم است که استرس میتواند هم از اتفاق خوب و هم از اتفاق بد حاصل شود. برای مثال استخراج شستن از شغل و به دنیا آمدن فرزند جدید هر دو استرس آور هستند.

کاریکاتور



محتشم کاشانی

نشانه شام غمت گردد دل سپاهی را که دست نیست بدان هیچ پادشاهی را پناه صدل مجروح گشته کاکل تو چه پردلی که حمایت کند سپاهی را جز آن جمال که خال تو نصب کرده اوست که داد مرتبه خسروی سپاهی را به نیم جان چه کنم با نگاه دمدمش که صدهزار شهید است هر نگاهی را دلی که جان دو عالم به باد داده اوست در او اثر چو بود ناله ای و آهی را مرز و وصل بس این سروری که همچو هلال ز دور سجده کنم گوشه کلاهی را برای مهر و وفا کند کوه کن صد کوه ولی ننگد ز دیوار هجر کلاهی را روی صبا و به آن سرو پاکدامن گو که از برای تو کشتندی گناهی را جهان فتنه چشمت پرست ز انجم زلف نما به محتشم ای گل گریز گاهی را

نکته

مهمترین چیز این است که از زندگی لذت ببرید و شاد باشید. این تنها چیزی است که اهمیت دارد. آدری هیورن

استاندار هرمزگان:

۱۹ میلیارد اعتبار پرداخت پاداش پایان خدمت باز نشستگان هرمزگان تامین شد



اقتصاد کیش - استاندار هرمزگان اعلام کرد: ۱۹ میلیارد تومان برای پرداخت پاداش پایان خدمت باز نشستگان سال گذشته در استان، تامین اعتبار شده که به سرعت به آنها پرداخت خواهد شد. فریدون همتی در نشست شورایی برنامه ریزی و توسعه استان هرمزگان، حاجی آباد را نیز مورد اشاره قرار داد و گفت: با توجه به ارائه گزارش توسط مشاور و مطرح شدن نظر فرماندار، شهردار، شورای اسلامی شهر، معاونت

عمرانی استانداری و کمیسیون ماده پنجم و اختلاف نظر هایی که در خصوص این طرح وجود داشت، طرح به کمیته مربوطه باز می گردد تا اختلاف نظرها

شنبه ۳۰ مرداد ۱۴۰۰، ۱۲ محرم ۱۴۴۳، ۲۱ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۹۴ (۱۱۷۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانشنامه برای یک ارتباط موفق:

شنونده خوبی باشید

در حالی که به نظر می رسد گوش دادن به دیگران بسیار ساده است، اما اگر شنونده فن گوش دادن را نتواند به درستی به کار ببندد ارتباط دچار مشکل می شود. رمز یک ارتباط موفق، شنونده خوبی بودن است. هنگامی که دیگران صحبت می کنند به آن ها احترام بگذارید، حرف شان را قطع نکنید و فرصت بدهید تا منظور خود را بیان کنند. آن چه را می گویند خلاصه و تکرار کنید. هنگامی که هنوز فرد در حال صحبت کردن است پاسخ های تان را آماده نکنید، ایمل تان را چک نکنید یا بر گه های کاغذ کارتان را زیر رو نکنید و سعی کنید به چشمان طرف مقابل نگاه کنید.

آموزش آشپزی

چیکن کشیو برزیلی



مواد مورد نیاز برای تهیه خمیر کوکینا: کره: ۳۰۰ گرم، قرص عصاره مرغ: ۱ عدد، آب: ۲/۱ پیمانه، شیر: نیم لیتر، آرد الک شده: ۳۷۰ گرم. **طرز تهیه:** ابتدا کره، قرص عصاره مرغ، آب و شیر را داخل ظرف مناسبی ریخته و روی شعله ملایم همزدید تا کاملاً ذوب شود. سپس مرغ را به این مایه اضافه کنید و خوب همزدید. در نهایت آرد الک شده را به آرامی اضافه کنید تا خمیر غلیظ شود. از خمیر مخلوط مرغ و پنیر داخل فر قرار

دهد خمیر را بسته و شکلی مخروطی به آن دهید. در ظرف مناسبی تخم مرغ را با پنیر و آرد الک شده همزدید. کوکیناهای آماده را درون تخم مرغ قرار داده و سپس در پودر پانکو بغلتانید و در روغن داغ سرخ کنید.

عکس روز



عکس: مریم داورنیا

شیخون کرونا در ایستگاه پنجم

صنایع چوبی

حلاج کیش



کلیه سفارشات چوبی، MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل

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