

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۵ - طلوع آفتاب: ۵:۲۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۲۱ - اذان مغرب: ۱۸:۳۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۳۲	▲ ۳۰	▲ ۲۹	▲ ۳۱
▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۲۱	▼ ۱۸	▼ ۲۰	▼ ۲۱

سبک زندگی

سبک ارتباطی منفعل پر خاشگرانه را بشناسید



می آورند. افراد بسیار ترس دارند از اینکه با دیگران با پر خاشگری مواجه شوند و وقتی وارد این سبک شدند دیگر از مسیر رشد خود متوقف می شوند. مشاور و ریشه این سبک در کجاست؟ او در ادامه تصریح کرد: افرادی که این سبک را انتخاب می کنند و در طول روز از این نوع اخلاق خود برای ارتباط استفاده می کنند، حتما در گذشته تاریخچه ای از دو سبک منفعل و پر خاشگری را تجربه کرده اند. این افراد در گذشته بسیار دچار ناتوانی شده و دیگران هم از او حمایتی نکردند. در این مواقع فرد خشم خود را به صورت عصبانیت بروز میدهد. به همین دلیل دچار تاوان شدیدی می شوند و سبک بعدی خود را فعال - پر خاشگر انتخاب می کنند. اینجاست که فرد در مسیر رشد و شکوفایی درجا میزند. در نتیجه مواظب سبک ارتباط خودمان در روابط و تعاملات باشیم که به نوعی لایف استایل ما را در زندگی شکل خواهد داد.

یک روانشناس گفت: سبک ارتباطی منفعل پر خاشگرانه تلفیقی از سبک فعال، پر خاشگری است که به راحتی حقوق دیگران نادیده گرفته می شود. زهره قاسمی روانشناس اظهار کرد: سبک ارتباطی منفعل پر خاشگرانه تلفیقی از سبک فعال، پر خاشگری است. افراد تلفیقی از عواطف ناخوشایند مثل خشم و خصومت را تجربه می کنند و چون قدرت بیان این عواطف را ندارند با توسل به شیوه های غیر مستقیم و انحرافی خشم خود را خالی می کنند. او در ادامه بیان کرد: این نوع الگو بدترین سبک ارتباطی است، زیرا کسی که در برابر آماج خشم این افراد قرار میگیرد نمی داند و درک نمی کند که بابت چه تقصیر و گناهی است. این افراد بسیار سلطه گر هستند و بدون پر خاشگری واضح، به راحتی حقوق دیگران را نادیده میگیرند و برای رسیدن به اهداف خودشان با احترامهای افراطی و تملق گویی و ابزار احساسات مصنوعی از افراد

استفاده ابزاری می کنند. قاسمی تصریح کرد: این نوع افراد برای خودشان و دیگران احترامی قائل نیستند و نسب به خود و حتی دیگران حسن منفی زیادی دارند. دیگران را معمولاً نادان و سطح پایین تر از خود تلقی می کنند. معمولاً قول و وعده های دروغین و بی پایه اساس بسیار به زیان

آموزش آشپزی

ماکو دا؛ کتلت مراکتشی



ابتدا برای تهیه ماکو دا باید سبب زمینی ها را به خوبی بشویید و با پوست درون یک قابلمه مناسب آب بپز کنید. پس از آب پز شدن سبب زمینی پوست آن را جدا نمایید و در کاسه ای رنده کنید. نمک و فلفل را به کاسه اضافه کنید و هم بزنید تا به خوبی مخلوط شوند. تخم مرغ، برگ گشنیز خرد شده و سیر را به کاسه اضافه کرده و با دست ورز دهید تا به خوبی مواد کتلت مخلوط شوند. مقداری از مواد کتلت را بردارید و در دست به صورت گرد کنید و در مقداری آرد بغلتانید. سپس تابه ای مناسب را با مقداری روغن بر روی حرارت قرار دهید. صبر کنید تا روغن داغ شود. پس از داغ شدن روغن کتلت های گرد خود را در تابه سراز کنید. به دلخواه می توان شکل کتلت ها را با دست تغییر داد قبل از سرخ

مواد لازم:
تخم مرغ ۲ عدد
سبب زمینی ۳ عدد
آرد ۱ پیمانه
سیر ۳ حبه
برگ گشنیز خرد شده ۱ مشت
نمک به مقدار لازم
فلفل سیاه به مقدار لازم
روغن به مقدار لازم
طرز تهیه:

یک فانتزی فروشی جدید

های تحریر

کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

@hany_tahrir

با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید 15% OFF

شنبه ۱ اردیبهشت ۱۴۰۳، ۱۱ شوال ۱۴۴۵، ۲۰ آوریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۴۳ (۱۸۲۷ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

جا مانده است چیزی جایی که هیچ گاه دیگر هیچ چیز جایش را پر نخواهد کرد...
نه موهای سیاه نه دندان های سفید!

حسین پناهی

کاریکاتور



سهراب سپهری

نیست رنگی که بگوید با من اندکی صبر، سحر نزدیک است هر دم این بانگ برآرم از دل: وای، این شب چقدر تاریک است! خنده ای کو که به دل انگیزم؟ قطره ای کو که به دریا ریزم؟ صخره ای کو که بدن آویزم؟ مثل این است که شب نمناک است دیگران را هم غم هست به دل، غم من، لیک، غمی غمناک است

چهل قاعده شمس تبریزی

قاعده ۳۵

در این زندگی فقط با تضادهاست که می توانیم پیش برویم. مومن با منکر درونش آشنا شود، ملحد با مومن درونش. شخص تا هنگامی که به مرتبه انسان کامل برسد پله پله پیش می رود. و فقط تا حدی که تضادها را پذیرفته، بالغ می شود.

عکس روز



تالاب بزرگ خور خوران - بندر خمیر

سما را رشیدی | Mica Art Gallery

مهلت ثبت نام: ۵ اردیبهشت

زمان آغاز دوره: ۷ اردیبهشت

فن سان

ثبت نام دوره جدید:

با من حرف بزن

مدرس: ثمره رشیدی
گوینده و مجری صدا و سیما

کسب اطلاعات بیشتر: +۹۸ ۰۹۳۷۳۳۲۴۷۱۸

استودو پو الپنجا

تصویر برداری | پرستاری | عکاسی | عروس

مجتمع الست

Alast Complex

اولین مرکز تفصیصی انتشارات
طراحی، چاپ و تبلیغات، فیلم، عکس، تیزر

آدرس: همپزه کیش، خیابان فردوسی، جنب بازار بین المللی پانیز مجتمع الست

شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین

شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک

Hany_Tahrir 0902 299 2099

نهشت افزار هانی

تحويل در محل
ویژه ادارات