

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۷:۵۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۷ - اذان مغرب: ۱۷:۲۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۱	▲ ۲۵	▲ ۲۶
▼ ۱۸	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۶	▼ ۱۱	▼ ۶	▼ ۱۶	▼ ۱۸

سبک زندگی

آیا قهر و آشتی نمک زندگی است؟

یک روانشناس بالینی درباره معضل قهر کردن در زندگی مشترک توضیحاتی داد. قهر و آشتی، دو واژه تلخ و شیرینی که همه زوجین در طول زندگی مشترک خود تجربه کرده اند که گاهی دعوا و بحث میان آن‌ها با آشتی کردن ختم شده و گاهی دیگر منجر به قهری طولانی مدت می‌شود که در برخی از زندگی‌ها تا جایی پیش می‌رود که نتیجه آن طلاق است. برخی از افراد بر این باور هستند که اگر قهر و آشتی کردن با شکستن حرمت‌ها همراه نباشد ارتباط زوجین حفظ شود، نمک هر زندگی‌ای است و در این میان، نباید رشته آن را اینقدر کشید که موضوعات ساده، پیچیده و جدی شوند. بسیاری از زوجینی که یک‌دیگر بحث و دعوا می‌کنند به دلیل فشار حاکم بر آن شرایط، ممکن است که عصبانی شوند و حرف‌هایی که بعضاً توهین آمیز هم هستند میان آن‌ها رد و بدل شود و همین موضوع باعث شود که اگر پس از فروکش شدن عصبانیت بخواهند با یکدیگر آشتی کنند و باب فراموش کردن تمامی اختلاف‌های میان آن‌ها باز شود به دلیل حرمت شکنی از این کار اجتناب کنند. به همین دلیل، اغلب روانشناسان بر این عقیده هستند که افراد باید هنگام عصبانیت، خود را کنترل و آرامش خود را حفظ کنند تا پس از اتمام بحث و دعوا بتوانند با علیرخواستی و دلجویی کردن، روابط سالم زندگی

مشترک خود را حفظ کنند. هنگامی که زوجین از دست یکدیگر عصبانی هستند در راهکار پیش روی آن‌ها هستند. یکی آن که موضوع را به طور مستقیم با فرد مقابل خود در میان بگذارند و مسئله را به خوبی حل و فصل کنند و یا این که فرد مقابل خود را ببخشند و به طور کلی، مسئله را فراموش کنند. این در حالی است که برخی از زوجین، این دو کار را انجام نمی‌دهند و بالعکس، در ذهن خود مسئله را باز می‌کنند و صد بار به واکاوی آن می‌پردازند و حتی در این میان، با طرف مقابل خود دعوا می‌کنند که نتیجه و پیامدهای منفی به همراه دارد؛ به طوری که یا خشم و کدورت و ناراحتی، تمام وجود فرد را فرا می‌گیرد و خشم خود را به نوعی روی طرف مقابل خالی می‌کند و یا این که این کدورت و ناراحتی در دل فرد باقی می‌ماند و در بلندمدت به یک کینه از طرف مقابل تبدیل می‌شود و سپس خود را به شکل افسردگی نشان می‌دهد. بسیاری از زوجین، دعوا و بحث کردن را نقطه پایان خوشبختی زندگی خود می‌دانند و اغلب، به دلیل چنین تفکری اختلاف نظر نشان را در دل خود نگه می‌دارند و تلاش می‌کنند با سکوت کردن جلوسوی بحث را بگیرند، اما باید توجه کنند که ترس نشان‌های خوشبختی نیست و یک زوج خوشبخت می‌تواند اختلاف‌شان را به راحتی با یکدیگر در میان بگذارد و بسیاری موضوعاتی که ارزش حیاتی

برایشان دارد گفتگو کنند و معقولانه و در کمال آرامش به نتیجه مطلوب دست پیدا کنند. همیشه این طور نیست که یک زوج ایده آل روی یک خط صاف پر از لبخند زندگی کنند چرا که زندگی مشترک همیشه با موانع و اختلاف نظرهایی همراه است و همین موضوع‌ها است که باعث دلخوری و رنجش خاطر از یکدیگر می‌شود، اما نکته مهم این است که زوج ایده آل و خوشبخت همیشه هوشمندانه از عهده غلبه بر چنین اختلاف نظرها و مشکلاتی بر می‌آیند و به جای دلخوری‌های بی مورد از این بحث‌ها و اختلاف نظرها درس می‌گیرند. راحیل شمسایی روانشناس بالینی در رابطه با موضوع قهر کردن زوجین در زندگی مشترک اظهار کرد: هر زمانی که زوجین خواستند با یکدیگر قهر کنند باید به برخی از نکات مهم اهتمام ویژه داشته باشند و باید قوانین قهر کردن را رعایت کنند که یکی از این موارد این است که زوجین حق ندارند به خانواده یکدیگر توهین کنند چرا که این مسئله زناشویی است و هیچ گونه ارتباطی با خانواده‌های طرف ندارد و از طرفی، آن‌ها نباید مسائل و مشکلات قدیمی را دوباره مطرح کنند چرا که گذشته‌ها گذشته است و این کار باعث یادآوری خاطرات تلخ می‌شود. بنابراین، زوجین باید توجه کنند که وقتی مشکلات و دعوی‌ها دارند صرفاً در خصوص همان موضوع صحبت

بیمه ناهمداد خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

به آسایتس لبخند بز نید

سه شنبه ۲ دی ۱۳۹۹، ۷ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۲۲ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۴۰ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته زندگی مجموعه‌ای است از تغییرات خودانگیخته و طبیعی. در مقابل این تغییرات نایستید که چیزی به جز اندوه برای تان به بار نخواهد آمد. بگذارید واقعیت، واقعیت بماند، بگذارید هر چیزی در مسیر جریان سیال و طبیعی خود پیش برود. «لایو تزو»

آموزش آشپزی

«کوکو برنج»

مواد لازم:
برنج پخته شده: ۲ لیوان
زعفران: ۱ قاشق غذاخوری
تخم مرغ: ۴ عدد
سیب زمینی: ۱ عدد
پیازچه ریز خرد شده: ۶ عدد
قاشق غذاخوری: ۱
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه و پودر سیر: به اندازه کافی

ابتدا سیب زمینی را با پوست در مقادری آب بپزید. در روغن حرارت قرار دهید تا نیم پز شود در این فاصله برنج پخته شده را له کنید تا به شکل پوره شود. پیازچه‌های خرد شده را به برنج پوره شده اضافه کنید و داخل آنها تخم مرغ‌ها را بشکنید. مواد را کمی هم بزنید و بعد ادویه‌ها را به همراه پودر سوخاری و زعفران اضافه کنید و خوب هم بزنید. سیب زمینی نیم پز شده را از آب بیرون بیاورید و پوست بکنید. سپس بعد خنک شدن آن رانده کنید و به بقیه مواد کوکو اضافه کنید. مواد را با هم مخلوط کنید. تابه‌ای را روی حرارت کم قرار دهید و مقداری روغن داخل آن بریزید تا داغ شود. از مایه کوکو به اندازه یک نارنگی اندازه کافی

کوچک برآید و در کف دست آن را فرم دهید و در روغن بیندازید. وقتی یک طرف کوکو سرخ شد آن را برگراندید تا طرف دیگر آن هم سرخ شود. سپس کوکو‌ها را روی دستمال روغن گیر قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود.

عکس روز

از نگاه پرستاران

صنایع چوبی

حلاج کیش

کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه
و منزل

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

کودک و نوجوان

ایده های بازی با کودک مخصوص والدین شاغل

- اگر وقت بسازی با کودک را ندراید از او بخواهید نقاشی بکشد و نقاشی خود را رنگ کرده و به شما نشان دهد، سپس نقاشی او را به دیوار بزنید.
- نقاشی‌ها را در اختیار کودک قرار دهید و از او بخواهید کوه‌ها، پل، رودخانه‌ها یا پارک‌ها را مشخص کند.
- یک کتاب برای او بخريد و از او بخواهید با صدای بلند داستان کتاب را برای شما تعريف کند.
- از کودک بخواهید کار دستي درست کند. کودکان به درست کردن کار دستي علاقه دارند، مقداری مقوا، چسب و قیچی در اختیار او قرار دهید و از او بخواهید کار دستي مثلا کلاه یا کارت تبریک درست کند. توجه کنید اگر کودک خردسال است قیچی در اختیار او قرار ندهید.
- برای او پازل تهیه کنید و از او بخواهید آن را مرتب نماید و پس از درست کردن پازل برای او جایزه کوچکی تهیه کنید.
- مسئله تو انبساط برای کودکان خمیر بازی، اسلام، گل بهداشتی تهیه کنید و از او بخواهید چیزهای مختلفی درست نموده و به شما نشان دهد.
- کتاب رنگ آمیزی برای کودک بخريد و به او نشان دهید که چگونه بدون بیرون زدگی اشکال را رنگ کند.
- روی کاغذی برای کودک پرچم کشورمان را نقاشی کنید و از او بخواهید پرچم را رنگ کند و سپس پرچم را روی تکه چوبی بزنید. حالا از او بخواهید با زورمه آهنگ مورد علاقه اش رژه بزند.
- انجام کارهای خانه برای

برخی کودکان لذت بخش است. کودک خود را در انجام کار مشارکت دهید و با بازی و خنده این کار را لذت بخش کنید. با توجه به سن کودک و همین طور توانایی و علاقه‌ای که به این کار دارد، می‌توانید وظایف مختلفی را به او بسپارید. ۱۰. از فرزندان بخواهید در پخت غذا و آماده کردن یک یا دسر به شما کمک کند. شاید این کار از نظر بزرگ ترها تفریح و سرگرمی نباشد اما بچه‌ها از انجام دادن آن لذت می‌برند و حس خوبی خواهند داشت. ۱۱. ظرف‌های مختلفی را در اختیار فرزندان قرار دهید و به او کمک کنید با استفاده از قاشقی چوبی برای خودش آهنگ زیبایی بسازد. ۱۲. نمایش عروسکی اجرا کنید. شخصیت‌های داستان می‌توانند عروسک‌های فرزندان یا نقاشی

کاریکاتور

۱۱۱۱۱۱
ما سال نوی؟

دل و دینم شد و دلبر به ملامت برخاست
گفت با ما منشین کز تو سلامت برخاست
که شنیدی که در این بزم دمی خوش بنشست
که نه در آخر صحبت به ندامت برخاست
شمع اگر زان لب خندان به زبان لای زد
پیش عشاق تو شب‌ها به غرامت برخاست
در چمن باد بهاری ز کنار گل و سرو
به هواداری آن عارض و قامت برخاست
مست بگذشتی و از خلوتیان ملکوت
به تماشای تو آشوب قیامت برخاست
پیش رفتار تو با برنگرفت از خجلت
سرو سرکش که به ناز از قد و قامت برخاست
حافظ این خرقة پینداز مگر جان ببری
کاتش از خرقة سالوس و کرامت برخاست

صنایع چوبی

حلاج کیش

کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه
و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲