

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳- طلوع آفتاب: ۶:۳۹- اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۰- غروب آفتاب: ۱۹:۰۱- اذان مغرب: ۱۹:۱۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۳۷ ▲ ۳۰ ▼	 ۳۹ ▲ ۲۹ ▼	 ۳۶ ▲ ۳۱ ▼	 ۳۹ ▲ ۲۹ ▼	 ۴۲ ▲ ۲۷ ▼	 ۴۲ ▲ ۲۴ ▼	 ۳۹ ▲ ۲۸ ▼	 ۴۲ ▲ ۲۸ ▼

سبک زندگی

عامل کاهش اعتماد به نفس مردان متاهل



یک روانشناس بالینی گفت: کاهش اعتماد به نفس اولین نتیجه بی توجهی به مردان در زندگی زناشویی است.

امینه علیزاده، افزود: اگر مرد در زندگی زناشویی مورد بی توجهی قرار بگیرد و حس مهم بودن در زندگی را از همسرش دریافت نکند، اتفاقات غیر قابل جبرانی رخ می دهد.

وی اضافه کرد: مردان هم همانند زنان نیازمند توجه و محبت هستند و کم محلی به شوهر می تواند در تمام جنبه های زندگی مشترک تأثیر گذار باشد، تأثیر کم محلی و بی توجهی به مردان ممکن است بسیار مهلک و آسیب رسان باشد.

این روانشناس بالینی اظهار کرد: زندگی زناشویی و ارتباطات بین زن و مرد سراسر پیچیدگی و شگفتی است، کم محلی به مردان شاید با برنامه یابدون هیچ نیتی باشد، اما در هر صورت تأثیرات منفی در زندگی زوجین خواهد داشت.

علیزاده ادامه داد: مردان از همسران خود توقع دارند آنها را خوب ببینند و جنبه های مثبت شخصیتی آنها را گوشزد کنند، کسب موفقیت برای مردان در ارتباط مستقیم با میزان اعتماد به نفس آنها است.

وی تصریح کرد: کاهش اعتماد به نفس اولین نتیجه بی توجهی به مردان است، مردی که اعتماد به نفس نداشته باشد به سختی می تواند به خواسته های خود در زندگی برسد.

علیزاده ادامه داد: به طور کلی زوجین باید قبل از ورود به هر رابطه احساسی، هنر در رابطه بودن را بیاموزند، بی محلی به همسر آخرین کاری است که باید در زندگی

کودک و نوجوان

آموزش عذرخواهی به کودکان با شیوه صحیح



عذرخواهی کردن معمولاً کار ساده ای نیست حتی برای بزرگسالان. به عنوان والدین یک فرزند، آموختن چگونگی عذرخواهی کردن می تواند امری بسیار پیچیده باشد بدان دلیل که کودکان به صورت طبیعی و ذاتی همدلی دارند اما درک کاملی از مفهوم عذرخواهی کردن ندارند. اکثر والدین سعی می کنند معذرت خواهی کردن را به کودک خود آموزش دهند. اما روش نامناسب در یادگیری این کار می تواند نتیجه ای ناموفق در پی داشته باشد.

چگونه معذرت خواهی کردن به کودک را بیاموزید؟

برای عذرخواهی کردن ابتدا شما باید مسئولیت اقدامات خود را بر عهده بگیرید و احساسات دیگران را درک کنید. جلوی کودک از او بابت رفتار اشتباهی که انجام داده اید عذرخواهی کنید.

هرگز از جملاتی چون: «از من عذرخواهی کن و با من حرف زن» و یا «منتظرم از من عذر خواهی کنی» استفاده نکنید. گاهی اوقات کلماتی را میگوید که به آن ها حتی فکر نکرده اید.

آیا اعتقاد شما بر این است که کودک باید اجباراً عذرخواهی کند؟ حقیقت این است که نباید فرزند را به زور مجبور به انجام کاری کنید زیرا او می آموزد

که ناچار باید از والدین خود پیروی کند. هدف نهایی آن است که کودک مسئولیت اشتباهات خود را بر عهده گیرد و کار اشتباهی که انجام داده است را بپذیرد.

آموزش عذرخواهی

از او پرسید که چگونه می تواند کاری انجام دهد تا

کودک دیگر احساس بهتری داشته باشد:

والدین باید الگوی مهمی برای کودک باشند.

بگذارید فرزندتان نحوه عذرخواهی کردن را انتخاب کند. گفتن «ببخشید» گاهی اوقات چیزی نیست که

یک کودک نیاز دارد. آن ها را در آغوش بگیرید و به بازی یا نقاشی دعوت کنید. هدف آن است که کودک

مسئولیت اعمال خود را به نحوی برعهده گیرد.

از او پرسید که چگونه می تواند کاری انجام دهد تا

کودک دیگر احساس بهتری داشته باشد و کار خود را جبران کند. در آموزش مستقیم به کودک توضیح

بدهیم که با جبران کردن نشان می دهیم مسئولیت کار

اشتباهمان را پذیرفته ایم و احساس طرف مقابل را به خوبی در کرده ایم این کار باعث می شود هم طرف

مقابل را خوشحال کنیم و هم خودمان احساس

بهتری داشته باشیم.

وحشی بافقی

هست امید قوتی بخت ضعیف حال را

مژده یک خرام ده منتظر وصال را

گوشه ناامیدیم داد ز سد بلا امان

هست قفس حصار جان مرغ شکسته بال را

رشحه وصل کو کزو گرد امید نم کدش

وز نم آن برآورم رخنه انفصال را

نیم شبان نشسته جان، بر در خلوت دلم

منتظر صدای پامهد کش خیال را

من که به وصل تشنه ام خضر چه آیم آورد؟

رفع عطش نمی شود تشنه این زلال را

دل ز فریب حسن او بزم فسوس و اندرو

انجمنی به هر طرف آرزوی محال را

وحشی محو مانده را قوت شکر وصل کو

حیرت دیده گو به گو عذر زبان لال را

نکته

رؤیاهایت را به خاطر بسپار و

برای شان بجنگ. باید بدانی

که از زندگی چه می خواهی

و تنها یک چیز تو را از تحقق

آرزوهایت باز می نشاند:

ترس از شکست.

پائولو کوئیلو

مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان خبر داد:

آغاز توزیع کتاب‌های درسی دانش آموزان در هرمزگان



اقتصاد کیش – مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان گفت: توزیع کتاب‌های درسی دانش آموزان در همه مقاطع تحصیلی از ۲۰ شهریور در مدارس استان آغاز شده است.

ایرج بیت‌اللهی افزود: امسال همه کتاب‌ها در مدارس توزیع می‌شود و هیچ کتابی در کتاب‌فروشی‌ها فروخته نخواهد شد.

وی اضافه کرد: خرید کتاب درسی نیازمند ثبت نام دانش آموزان در سامانه "پادا"

و مشخص شدن مدرسه محل تحصیل آن‌ها است و در صورتی که دانش آموزی

در این سامانه ثبت نام نکند موفق به خرید کتاب درسی هم نمی‌شود.

مدیر کل آموزش و پرورش هرمزگان در پایان خاطر نشان کرد: دانش آموزانی که

مدرسه محل تحصیل خود را تغییر داده اند تا ۳۱ شهریور فرصت دارند نسبت به

اصلاح‌نشانی مدرسه محل تحصیل خود اقدام کنند

دوشنبه ۲۲ شهریور ۱۴۰۰، ۶ صفر ۱۴۴۳، ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۱۰ (۱۱۹۴ دوره جدید) – ۱۲ صفحه – قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:

انتظارات خود را کاهش دهید

سعی کنید با ذهن باز وارد یک رابطه شوید. انتظارات واقع بینانه داشته باشید و خودتان را درگیر توقعات بی جا نکنید. همین باعث می‌شود

که ارتباط پایدارتری را رقم بزنید. دیگران را همانگونه که هستند، بپذیرید و بیش از حد برای آن ها تعیین تکلیف نکنید.

آموزش آشپزی

ترشی انبه

مواد لازم:

انبه سفت و سبز: ۲ عدد

کنسرو گوجه یا ۳ عدد گوجه خرد شده

عصاره ثمر هندی: ۱ لیوان

روغن کنجد یا هسته انگور: ۱ لیوان

سیر: ۲ حبه

سرکه: ۱ لیوان

زردچوبه: تخم گشنیز؛ سیاه‌دانه؛ نمک و فلفل؛ به‌میزان

لازم

طرز تهیه:

در ابتدا گوجه‌ها را از پوست جدا و رنده کرده و داخل



قبل از آن بهتر است یک استکان یا نصف استکان روغن

را به آن اضافه کنیم تا از کپک زدن آن جلوگیری کنیم.

بهتر است این ترشی به مدت دو هفته تا یک ماه در

یخچال بماند تا کاملاً رسیده شود و بعد مصرف شود.

عکس روز



ساخت شناور در کارگاههای شناور سازی هرمزگان



پانیذ
مرکز خرید بین المللی

خریدت رو شیرین کن !



ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیذ، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فر دوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰ مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰

ما را در اینستاگرام دنبال کنید @panizmall www.panizmall.com

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه