

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۵ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۴۸ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۵ - اذان مغرب: ۱۹:۱۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۳۳	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۳۸	▲ ۴۱
▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۸	▼ ۲۸

سبک زندگی

نکاتی که برای ازدواجی موفق و پایدار باید بدانیم

زمانی که دو نفر پیمان ازدواج می بندند به یکدیگر متعهد می شوند که در طول زندگی در کنار یکدیگر بمانند. در مسیر زندگی ممکن است آن عشق آتشین روزهای اول و دوم کمرنگ شود و رابطه زن و شوهر به سردی برود و سردی به جایی برسد که طرفین به جدایی فکر کنند. لذا حفظ زندگی زناشویی نیاز به توجه و مراقبت بیشتری دارد.

مهرنوش دارینی روانشناس خانواده در مورد ازدواج و پیوند زناشویی گفت: ازدواج، متصل شدن دو فرد متفاوت است و ممکن است مشابهت هایی نیز یکدیگر داشته باشند. هدف ازدواج این است که افراد بتوانند در مجاورت یکدیگر رابطه پایداری داشته باشند.

وی بیان کرد: لزوماً نمی توان گفت نظر بهایی که در ازدواج وجود دارد فقط به همسان همسری مربوط می شود. گاهی هم ناهمسان همسری به لحاظ ویژگی های شخصیتی است، به این معنا که فردی که درون گرا است، جذب فرد بیرون گرا می شود و بالعکس و باعث تکامل یکدیگر می شوند. در واقع آن فرد احساس می کند قسمتی که در وجودش ندارد در طرف مقابل می بیند و آن لذت می برد این افراد مانع یکدیگر نیستند و به سمت رشد حرکت می کنند.

دارینی مطرح کرد: افراد ممکن است بیشتر به دنبال همسویی و همسانی حرکت کنند. بر کسی می تواند فرادور آن آشنایی ممکن است دچار خطاهایی شوند و آن ها را نادیده گیرند. نادیده گرفتن هادر گذر زمان مشکلاتی را به همراه می آورد.

وی افزود: افراد در زندگی چندین انتخاب محدود مانند رشته تحصیلی، شغل، ازدواج و... دارند و بعضی انتخابات دست خود فرد نیستند اما در نهایت آن ها را انتخاب کرده اند. در نتیجه این موارد انتخاب های آن ها نیست و کسی هم اجازه ندارد آن چیزی که انتخاب کرده را مورد قضاوت قرار دهد. ولی زمانی که فرد دست به تصمیم بسیار خوبی مانند زندگی مشترک می زند باید مواردی را لحاظ کند و در زمینه های متفاوت برای تصمیم گیری آمادگی داشته باشد.

این روانشناس ادامه داد: مشاوره پیش از ازدواج زمانی اتفاق می افتد که فرد انتخاب قطعی خود را نکرده است و باید از مشاور کمک بگیرد که اگر طرفین همسو نیستند و یا ضریب پیش بینی موفقیت این ازدواج بالا نیست، از آن صرف نظر شود. البته مشاوره های پس از انتخاب قطعی می توانند میزان آسیب را کاهش دهند.

وی تصریح کرد: برخی از افراد هستند انتخاب قطعی خود را گرفته اند، ولی برای تاییدیه نهایی به مشاور مراجعه می کنند. یکی از خطاهایی که فرد در حالت تصمیم گیری قاطعانه نادیده می گیرد این است که نکاتی را که مشاور نسبت به آن ها هشدار داده بود را در فرد مقابل می بیند اما به آن ها توجهی نمی کند.

دارینی بیان کرد: اینکه افراد در چه زمانی به مشاور خانواده مراجعه کنند بسیار مهم است. بعضی از افراد بسیار کمال طلب هستند و رویا پرزازی می کنند و شرایط را سخت می گیرند و می خواهند در شرایط ایده آل ازدواج صورت گیرد و این باعث می شود که زمان را از دست بدهند.

وی تصریح کرد: گام دوم خودشناسی است. این مهارتی است که به فرد کمک می کند به درستی در آمادگی قرار گیرد. اولین سوالی که مشاور از افراد می پرسد این است که چرا می خواهی ازدواج کنی؟ آیا در خودت آمادگی تشکیل زندگی مشترک را می بینی و با مسئولیت های آن آشنا هستی؟

این روانشناس خانواده در ادامه آمادگی و مسئولیت پذیری را مهم برای آغاز زندگی مشترک دانست و گفت: لازم می آید که در ازدواج، این است که خودمان را بشناسیم و بدانیم چه انتظاراتی از زندگی مشترک داریم.

عضو شورای اسلامی شهر بندر عباس:

نگاه دوگانه به محلات بندر عباس تغییر کند



دانش: مردم شهرک پیامبر اعظم، دوهزار، کمر بندگی و شیرسوم همانقدر شهر و بندشهر هستند که ساکنین گلشهر شهروند هستند. عامری بایبان اینکه از شهر دار درخواست دارم در نگاه توسعه ای خود این محلات نیز را مدنظر قرار دهیم. تصریح کرد: سازمان فرهنگی و ورزشی شهرداری تذکر می دهم: تیم بانوان ساحلی در حال قهرمانی است و حق آن نیست که لنگ اسکان آب معدنی باشد. امید داریم شهردار منتخب ضمن اعتماد به بانوان از توان آن ها برای مدیریت شهرداری استفاده کند. وی مطرح کرد: برای زنده نگاه داشتن یاد و خاطره شهید در خواست نام گذاری معابر و خیابان های شهر به نام این بزرگواران را دارم.

اقتصاد کیش - عضو شورای اسلامی شهر بندر عباس گفت: نگاه دوگانه به محلات بندر عباس تغییر کند. فریده عامری در هشتمین جلسه شورای اسلامی شهر بندر عباس اظهار کرد: طبق بند ۲ ماده ۷۱ وظایف شورای اسلامی، تذکر اول بنده به سازمان حمل و نقل ترافیک شهری و اداره برق در خصوص روشنایی برخی از محلات بندر عباس است. وی عنوان کرد: علائم راهنمایی و روشنایی در شهرک پیامبر اعظم وضعیت اسفناکی دارد که باید تجدید نظری در نوع نگاه به این محلات صورت گیرد. عضو شورای اسلامی شهر بندر عباس با ذکر این نکته که در بندر عباس، شهروند در چه دو نداریم، ابراز

شنبه ۲۷ شهریور ۱۴۰۰، ۱۱ صفر ۱۴۴۳، ۱۸ سپتامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۱۳ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانشی برای ارتباط موفق:

حواستان به کلامتان باشد

هنگام صحبت نمودن برای تاثیر گذاری بر دیگران از واژگان درستی استفاده نمایید. از به کار بردن واژگانی که در دیگران واکنش تدافعی ایجاد می کند بپرهیزید و به جای واژه تو از واژه من یا ما استفاده کنید. هیچ کس را سرزنش نکنید و در کل حواستان به کلامتان باشد تا ارتباط موثرتری داشته باشید.

آموزش آشپزی

اوتمیل رژیمی



مواد لازم:
جو دوسر پرک ۴۰ گرم
شیر کم چرب یک لیوان
موز یک عدد
گردو پنج عدد
عسل و دارچین به مقدار لازم

طرز تهیه:
۱. شیر را با جو دوسر پرک و دارچین داخل یک کاسه ریخته و مخلوط کنید. سپس کاسه را از شب تا صبح داخل یخچال قرار دهید تا ششایر به خورد جو رفته و عالی رامیل کنید.

اوتمیل غلیظ شود.
۲. بعد از گذشت هشت تا ۹ ساعت صبحانه پروتئینی خوشمزه شما آماده است. آن را در ظرفی مناسب سرو کرده، مقداری عسل روی آن بریزید. موز را هم به صورت حلقه های برش داده و همراه گردو ها روی اوتمیل بیندازید. در آخر از مقداری دارچین تریز استفاده کنید.
۳. می توانید عسل را به شکل لایه لایه میان آن بریزید یا اینکه با شربت کامل یا شهد دلخواهتان این صبحانه عالی رامیل کنید.

عکس روز



عکس: اشرف زابلی

کودک و نوجوان

آنچه برای فرزند پروری مثبت و موفق نیاز است بدانید

در طول روز به نشانه احترام گذاشتن به فرزند است. به عنوان یک شخص از اینکه بدانید در طول روز چه چیزی برای شما اتفاق می افتد لذت می برید. به همین دلیل برنامه ریزی و پیش بینی می کنید همچنین دوست دارید دلایل اتفاقات را بدانید که به درک شما از جهان کمک می کند. کودکان نیز همین طور هستند بنابراین در طول روز با آنها ارتباط مناسب و موثری داشته باشید.

دادن قدرت و اعتماد به نفس به کودک
کودکان پس از دو سالگی توانایی مرتب کردن اتاق خود را دارند، حداقل در جایی اسباب بازی ها می توانند، به هم ریختگی اتاق را مرتب کنند. برای افزایش اعتماد به نفس و دادن قدرت به فرزندان اجازه تصمیم گیری به تنهایی را بدهید.

حفظ آرامش
اگر احساس استرس دارید کودکان نیز دچار استرس می شوند. اگر واقعا نیاز به استراحت داشته باشید، نسی می توانید کودک خود را نیز آرام کنید. هنگامی که شما کودکی دارید گاهی این استرس ها ایجاد می شود. اما نباید فراموش کنید که کودکان با الگوسازی یاد می گیرند.

مثبت باشید
روش پاسخ و عمل شمار بر روی کودکان تاثیر می گذارد. اگر تلاش به مثبت بودن کنید، طرز فکر، احساس و پاسخ به موقعیت های مختلف آنها نیز تاثیر می پذیرد.

قوانین انضباطی قاطعی وضع کنید
داشتن نظم و انضباطی قاطع و پایبند بودن به آن به معنای با ثبات بودن و عمل کردن سریع در زمانهایی است که رفتار درست کودک را مشاهده می کنید و شمار رفتار درست را به او می آموزید.

ایجاد محیط مثبت آموزشی برای فرزند
والدین باید در دسترس کودکان باشند. البته بدان معنی نیست که در تمام لحظات در کنار فرزند باشند بلکه در زمانی که کودک به توجه یا مراقبت شما نیاز دارد به راحتی به والدین دسترسی داشته باشند.

داشتن انتظار واقع بینانه از فرزند
انتظارات والدین از فرزندان خود به این بستگی دارد که آن ها چه چیزی را در سنین مختلف عادی می دانند. باید توجه داشت که کودکان افراد منحصر به فردی هستند که با سرعت های مختلفی رشد می کنند.

هنگام صحبت با کودک، هم قد او شوید
از بالا با کودک خود صحبت نکنید، سطح خود را تا چشم کودک پایین آورید تا چشم در چشم شوید. خیره شدن در چشمان فرزند، صمیمیت و احترام را نشان می دهد و یک روشی عالی برای شنیدن دقیق سخنان شما می باشد.

برقراری ارتباط
با کودک خود مانند یک شخص صحبت کنید و از زبان مناسب سن او استفاده کنید. فکر نکنید که کودک شما برای فهمیدن بسیار کوچک است. ارتباط مناسب

گروه هتل های تاب تورز



© 021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours_Group ttgroup.ir

مشاوره و صدور انواع بیمه نامه ها
بندر عباس، اوقاف، پاساژ آسمان
تلفن: ۳۳۶۷۸۶۳۸ موبایل: ۰۹۱۷۷۶۴۱۲۲۱



نماینده چارکی زاده کد: ۶۰۶

