

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۴ - طلوع آفتاب: ۶:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۱ - اذان مغرب: ۱۷:۳۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۶
▼ ۱۸	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۵	▼ ۹	▼ ۹	▼ ۱۴	▼ ۱۳



چهارشنبه ۲۲ دی ۱۴۰۰، ۹ جمادی الثانی ۱۴۴۳، ۱۲ زانویه ۲۰۲۲، شماره ۳۸۹۳ (۱۲۷۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

هرگاه در زندگی به یک در بزرگ که یک قفل بزرگ هم دارد رسیدی؛
ترس و ناامید نشو.
زیرا اگر قرار بود در باز نشود جای آن یک دیوار می گذاشتند!

آموزش آشپزی

چیز یک فیلدلفیا

مواد لازم:

- بیسکویت شک ۲۵۰ گرم
- پنیر فیلدلفیا ۲۵۰ گرم
- خامه ترش ۱ پیمانه
- کره ذوب شده ۱/۴ پیمانه
- تخم مرغ ۴ عدد
- شکر ۱ پیمانه
- لیموت ترش ۱/۲ عدد
- آرد ۳ قاشق چایخوری
- قاشق چایخوری ۱

طرز تهیه:

بیسکویت ها را درون میکسر بریزید تا خرد شود. دقت و رسیدگی کنید. باین کار شرایط را نه تنها برای خود بلکه برای تمام افراد خانه بهینه کرده‌اید. نگذارید بچه‌های مورد علاقه خودشان طی روز بخشی را در نظر نمی‌گیرند. اول این که مادر برای زندگی خود باید نظم داشته باشد. مثلاً این که هر شب پلاندری برای فردای خود چه برنامه‌هایی را باید داشته باشد و انجام دهد. البته که در این مورد نکته قابل توجه آن است که قبل از هر برنامه‌ریزی‌ای باید توان جسمی و روحی خود را مشخص کنید. بسنجید و برای تثبیت برنامه دو نکته را دقت کنید: اول این که برنامه باید شش‌ساعتی باشد و با خواب و بیداری و جای جایی اتفاقات روزانه هیچ‌جا اختلال نشود. دوم آن که در برنامه روزانه‌اش کارهای مورد علاقه خود را حتماً بگنجانید. ورزش، کلاس‌های جذاب و حتی مطالعه و مهمانی و دیدار با دوستان به صورت تنها، باید در برنامه مادر باشد تا حال مادر خوبی داشته باشد. یک ربع مایه‌وری و صبحگاهی، انجام درازنشست در خانه، در هر ساعتی از روز ممکن است. در یک دفترچه‌ای برنامه‌ها را بنویسید و برای اجرای آن طی روز جملی باشد و به خود ایمان داشته باشد. چون عمل نکردن به برنامه‌ریزی خود نیاز طبیعی تان را پاسخ دهد.



پهلوی گیری بزرگترین کشتی حامل گندم در بندر شهید رجایی

شرکت جنگل آرا جنوب کیش

تولید کننده مبلمان شهری از جنس بتن پلیمری

انواع میز و صندلی های لوکس ویلایی، سطل زباله، گلدان باربیکو، نیمکت، فلاور باکس و نرده باغچه ...

آدرس: شهرک کارگاهی، ورودی اول، خیابان عقیق، قطعه ۵۴

شماره تماس: ۰۹۳۴ ۷۶۹ ۹۸۲۰

عدالت

Follow us: @kish_greenstone

چگونه مادر بهتری باشیم؟

خانواده خودتان و یا خانواده همسر با همه نسبت‌های فامیلی جمع‌قابل توجهی از انسان‌ها هستند که اگر بخواهید برای تربیت فرزند خود و حتی نوع‌مادری کردن خود نظر تجربه تمام افراد داشته باشید ممکن نیست. پس بهترین است که قبل از مادر شدن و یا حتی قبل از ازدواج در مورد نوع‌مادری کردن خود خوب بیندیشید و در صورت لزوم شبیهات در ذهن خود را با افراد صاحب‌نظر و کارشناس در میان بگذارید تا به یک نتیجه (تأخیر) مشخص برسید. برای نوع‌مادری خود اگر نیاز است دوره‌هایی را ببینید و یا پیش نیازهایی را که لازم است را در نظر بگیرید تا با آمادگی نسبی وارد دنیای شیرین و پرده‌غده‌مادری شود.

برنامه‌ریزی مادرانه

اغلب مادرهای خودسرزنشگر از افرادی هستند که برای برنامه‌های مورد علاقه خودشان طی روز بخشی را در نظر نمی‌گیرند. اول این که مادر برای زندگی خود باید نظم داشته باشد. مثلاً این که هر شب پلاندری برای فردای خود چه برنامه‌هایی را باید داشته باشد و انجام دهد. البته که در این مورد نکته قابل توجه آن است که قبل از هر برنامه‌ریزی‌ای باید توان جسمی و روحی خود را مشخص کنید. بسنجید و برای تثبیت برنامه دو نکته را دقت کنید: اول این که برنامه باید شش‌ساعتی باشد و با خواب و بیداری و جای جایی اتفاقات روزانه هیچ‌جا اختلال نشود. دوم آن که در برنامه روزانه‌اش کارهای مورد علاقه خود را حتماً بگنجانید. ورزش، کلاس‌های جذاب و حتی مطالعه و مهمانی و دیدار با دوستان به صورت تنها، باید در برنامه مادر باشد تا حال مادر خوبی داشته باشد. یک ربع مایه‌وری و صبحگاهی، انجام درازنشست در خانه، در هر ساعتی از روز ممکن است. در یک دفترچه‌ای برنامه‌ها را بنویسید و برای اجرای آن طی روز جملی باشد و به خود ایمان داشته باشد. چون عمل نکردن به برنامه‌ریزی خود نیاز طبیعی تان را پاسخ دهد.

اطلاعات کسب کنیم

در گام اول مادر خوب بودن باید اطلاعات لازم برای این کار را کسب کنیم. بسیاری از ما تصور می‌کنیم که مادر شدن با اطلاعاتی که از اطرافیان و مادر بزرگ‌ها و عمه و خاله و... به دست آورده‌ایم کفایت می‌کند. با خود می‌گوییم مگر آن‌ها چهطور بچه‌هاشان را بزرگ کردند؟ من هم همان کارها را می‌کنم. اما واقعیت امر چیز دیگری است. دنیای مادری در عصر حاضر نیاز به اطلاعات پزشکی، روحی، تغذیه‌ای و... به روز شده دارد. باید اطلاعات فرد در حد قابل قبولی به روز باشد تا بتواند در مادری کردن از افت‌های تربیتی دور باشد و در گیر و دار چالش‌های غیرمنتظره خود را بگذرد. حتی مهم است که این اطلاعات را از کجا به دست آورده است و ذهن خودش را درست هر نویسنده و هر کتاب و هر ناشر و هر استادی نهد.

اشتراک تجربیات

اتفاق خوشایندی که به‌زعم آن دسته از افرادی که انجاشم داده‌اند بسیار کاربردی است. استفاده از تجربیات افراد مشابه است. افرادی که فرزند هم‌سن فرزند شما دارند. افرادی که خودشان هم‌سن شما هستند. افرادی که تعداد فرزندشان مشابه تعداد فرزند شما است. مادرهایی که شرایط یکسان دارند در انتقال تجربیات رویدادهای مشابه به‌همدیگر کمک بسیار خوبی می‌توانند بکنند. مثلاً اگر در جمع مادرانی که هم‌مشان فرزند هم‌سن فرزند شما دارند باشید و حرف‌های یک مادر مشترک‌کین‌شان باشد در برخورد بعدی با کودک‌تان با علم به عادی بودن این اتفاق در این سن با فرزند خود برخورد می‌کنید که این دانش برای رابطه شما و کودک‌تان بسیار مفید است.

مادر از دید مادر

شما به‌عنوان یک مادر امروزی دید خود را در چه محدوده‌های شکل داده‌اید؟ اطراف شما چه ملاحظاتی را براساسی مادری، خوب و چه ملاحظاتی را به‌داند؟

سبک زندگی حرف زدن نوجوان با والدین از طریق «چت کردن» نگران کننده است!

یک مشاور با تأکید بر لزوم تقویت مهارت‌های گفت‌وگویی والدین و نوجوانان به دلیل اهمیت ارتباط مستقیم اعضای خانواده با یکدیگر، گفت: گاهی درون خانواده‌ها گفتگو به معنای واقعی شکل نمی‌گیرد و از این رو نوجوان می‌تواند با مادر یا پدر خود مستقیم صحبت کند و با توجه به اینکه امروزه فضای مجازی در تمام ابعاد زندگی ما رخنه کرده است، نوجوان برای بیان خواسته‌ها و احساسات خود به والدین از طریق فضای مجازی اقدام می‌کند. از این رو والدین باید ابتدا مهارت‌های گفت‌وگویی را بیاموزند و سپس این مهارت‌ها را به نوجوانان آموزش دهند.

مریم فولادی، اظهار کرد: گفتگوی امری مشارکتی است که در آن افراد به فهم مشترکی می‌رسند. با این حال اگر والدین بر تأیید باور خود به فرزند تأکید داشته باشند و متعصبانه با خواسته نوجوان برخورد کنند؛ در واقع گفت‌وگویی میان آنها و فرزندانشان شکل نگرفته است.

این مشاور با بیان اینکه لازم است والدین مهارت‌های گفت‌وگویی خود را افزایش دهند تا نوجوان بتواند بدون ترس و به راحتی با آنها گفت‌وگو کند، ادامه داد: لازم است والدین بر روی مهارت‌های گفت‌وگو تمرین کرده و این مهارت‌ها را به نوجوان نیز آموزش دهند. از سوی دیگر مهارت رفتار جرات‌مندانه و ابراز وجود نیز یکی از مهم‌ترین آموزش‌هایی است که والدین باید به فرزندانشان خود منتقل کنند.

به گفته وی، نوجوانی که نمی‌تواند خواسته‌های خود را به‌طور شفاف و مستقیم با والدین مطرح کند از شهامت، جرات‌مندی و ابراز وجود پایین برخوردار است و از این رو والدین باید بر روی این مهارت‌های نوجوان کار کنند. فولادی همچنین با اشاره به اهمیت برخورد مناسب والدین در برابر خواسته‌های نوجوان، تصریح کرد: بعضاً به دلیل عدم برخورد مناسب والدین با خواسته‌های فرزندانشان، نوجوان شگفت‌گویی مستقیم با مادر و پدر خود را ندارد و به همین دلیل از طریق ارسال پیام در فضای مجازی با والدین ارتباط می‌گیرد. در این شرایط به نظر می‌رسد والدین نتوانسته‌اند به درستی به نوجوان آموزش دهند که خواسته‌ها و احساسات خود را از طریق شیوه‌های سالم بیان کند چرا که شهامت ابراز وجود در نوجوان کم‌نگار است.

این مشاور نقش ابزارهای الکترونیکی در افزایش گفت‌وگویی والدین و فرزندانشان در فضای مجازی را بی‌تأثیر ندانست و تأکید کرد: بعضاً اگرچه نوجوان شهامت ابراز وجود و بیان خواسته و احساس خود را به‌طور مستقیم با والدین دارد اما از آنجایی که ابزارهای الکترونیکی جزو لاینفک زندگی امروز شده‌اند، نوجوان برای گفت‌وگو با والدین نیز به این ابزارها روی می‌آورد. با این حال لازم است هم والدین و هم نوجوانان مدت زمان حضور و استفاده خود را از این ابزارها مدیریت کرده و متوجه اهمیت گفت‌وگویی مستقیم اعضای خانواده‌ها و بی‌توجهی نوجوانی که بعضاً مهارت ابراز احساسات در عطار تا که عشق تو حاصل افتادست کار ما سخت مشکل افتادست آب از دیده‌ها از آن یاریم کاتش عشق در دل افتادست در ازل پیش از آفرینش جسم جان به عشق تو مایل افتادست جان نه تنهاست عاشق رویت پای دل نیز در گل افتادست سالکان یقین روی تو را بارگاه تو منزل افتادست من رسیدم به وصل بی وصف عقل را رای باطل افتادست کس نگوید که این چرا و چیست زانکه این سر مشکل افتادست فتنه عطار در جهان افتادست چاه، ماروت بابل افتادست دل عطار بر دلت ملتی مرغی نیم بسمل افتادست

قوانین جهانی موفقیت

۱۶. قانون کنترل شما هر چه قدر در مورد خود مثبت فکر کنید، بیشتر شاد و موفقیت تر هستید. این مثبت بودن بستگی به کنترل شما تا چه اندازه در زندگی می‌باشد. کنترل افکار، اعمال و شرایط اطراف، باعث رسیدن به شادی و خوشبختی هر کسی می‌شود.

کاریکاتور

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه