

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۶ - اذان مغرب: ۱۷:۵۴



برنامه سینمالبخند کیش

سه شنبه ۱۳۰۰/۱۱/۱۲
شهر گریه ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۵
▼ ۱۸	▼ ۱۴	▼ ۱۷	▼ ۱۵	▼ ۱۴	▼ ۸	▼ ۱۴	▼ ۱۱

کودک و نوجوان

والدین هوشمند چگونه با فرزندان خود رفتار می کنند؟

گاهی اوقات کودکانی را می بینیم که بسیار خوب تربیت شده اند و از دیدن آن ها لذت می بریم. آن ها در تحصیل موفق هستند، در جمع دوستان خوبی می توانند ارتباط برقرار نمایند، خوش برخورد هستند و آداب معاشرت خوبی دارند. در دوران جوانی هم که وارد جامعه می شوند نیز می توانند خوبی زندگی خودشان را مدیریت کنند و دارای روابط اجتماعی عالی هستند و البته اعتماد بنفس بالایی نیز دارند. تمامی این موارد نشان دهنده این است که آن ها مطمئن و والدین هوشمندی داشته اند. به این دلیل که کودکان آنچه را که می بینند یاد می گیرند و به شخصیتی می شوند که والدین شان هستند، نه آنچه والدین می خواهند.

اگرچه در این میان هستند والدینی که با اشتباهات خود، ضررهای جبران ناپذیری را در دوران کودکی به زندگی و شخصیت فرزندان شان وارد می سازند که حتی آن مشکلات تا بزرگسالی و گاهی اوقات تا پایان عمر با آن ها همراه خواهد بود.

۱- والدین هوشمند عزت نفس کودک را تخریب نمی کنند!
والدین هوشمند با کودک خود رابطه دوستانه دارند. این از ارتباط و دستاورد بافت می شود تا احساسات عاطفی استعدادهای و توانایی های کودک را بشناسند. آن ها برای کودک و نیازها و احساساتش ارزش قائل هستند و به صحبت های او گوش می دهند و او را همراهی می کنند و این باور را به کودک انتقال می دهند که با ارزش است. این مدل والدین به صحبت های فرزندان به خوبی گوش می دهند، کم محلی نمی کنند و او را در صحبت هایش همراهی می کنند. کودک را در آغوش می گیرند و به او احساس امنیت برای ابراز احساسات می دهند.

۲- والدین هوشمند کودک را وابسته و لوس نمی کنند!
یکی از اشتباهات والدین در برخورد با نوجوان این است که نمی توانند همزمان قاطعیت و محبت را در رفتار با آن ها داشته باشند. این مدل والدین یا بسیار سختگیر هستند و یا بسیار نوجوان خود را لوس و وابسته می آورند، اما والدین هوشمند هنگام رفتار با کودک هر دو را رعایت می کنند. آن ها با آوردن دلیل و منطق خواسته های او را رد می کنند و کودک یاد می گیرد که ممکن است برخی از خواسته هایش تأمین نشود و یا به تأخیر بیفتد. پدر و مادر آگاه نقش ها و وظایفی را به فرزندان محول کرده تا او را مسئولیت پذیر و مستقل بربایورند.

۳- والدین هوشمند کودک را بی جای تشبیه تشویق نمی کنند!
نظر روانشناسان بر این است که هیچ روشی به اندازه تشویق کردن نمی تواند احساسات مثبت را در کودکان تقویت کند. والدین هوشمند طبق این نظریه رفتار می کنند، زیرا آن ها می دانند که در تشویق

نکته
برای کسی که شگفت زده خود نیست
معجزه های وجود ندارد.
«اشنباخ»

آموزش آشپزی

فلافل اصل جنوبی

مواد لازم:

نخود	۳۰۰ گرم
سیر	۳ یا ۴ حبه
پیاز	۲ عدد متوسط
جعفری یا گشنیز خرد شده تازه	۱ قاشق چایخوری
تخم گشنیز ساییده شده	۱ قاشق چایخوری
پودر زیره	۱ قاشق چایخوری
فلفل قرمز، زردچوبه، نمک، ادویه مخصوص فلافل	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:
پس از اینکه نخودها به خوبی خیس خوردند آنها را به همراه سیر و پیاز دو مرتبه چرخ کنید.

نخود ۳۰۰ گرم
سیر ۳ یا ۴ حبه
پیاز ۲ عدد متوسط
جعفری یا گشنیز خرد شده تازه ۱ قاشق چایخوری
تخم گشنیز ساییده شده ۱ قاشق چایخوری
پودر زیره ۱ قاشق چایخوری
فلفل قرمز، زردچوبه، نمک، ادویه مخصوص فلافل ۱ قاشق چایخوری



کیش زیبا - آذر فتاحی

قسیس

شاورما لبنانی (عربی)

انواع نوشیدنیهای گرم و سرد
شیرینی و غذاهای عربی

کافه میکس
قهوه ترک
اسپر سو دارک
شیک شکلاتی
دمنوش گیاهی

چای کرک
قهوه فرانسه
شیر زنجبیل
چای
کیک

گل گاوزبان
فلافل عربی
شاورما عربی
پیراشکی
مینی پیتزا

سمبوسه
لقیمات
فطایر
چم چمو
دونات

جزیره کیش / صیفین قدیم / رویه روی خانه بومیان
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

برای ازدواج موفق معیارهای خود را بنویسید

یک روانشناس گفت: هر کسی تصویری از فرد ایده آل خود برای ازدواج دارد اما برای وضوح و شفافیت این تصویر، باید لیستی از معیارهای خود بنویسد. یک روانشناس گفت: ازدواج نیاز طبیعی در وجود همه انسان هاست و دختران و پسران دوست دارند که خودشان همسر مورد علاقه خود را پیدا کنند و تشکیل زندگی مشترک دهند مهم ترین ویژگی برای داشتن یک ازدواج موفق، مناسب بودن فرد برای یکدیگر است. به همین دلیل شما برای یافتن همسر خوب باید ملاک ها و معیارهای خودتان را مشخص کنید.

لیست معیارهای خود را بنویسید
به گفته لیلیا ماهر، هر فردی تصویری از فرد ایده آل خود برای ازدواج دارد. اما برای وضوح و شفافیت این تصویر، باید لیستی از معیارهای خود بنویسد. این لیست به شما کمک می کند تا همسر تان را راحت تر پیدا کنید و همچنین می توانید به تدریج لیست خود را تغییر دهید، زیرا با گذشت زمان ممکن است متوجه شوید که معیارهای شما تغییر کرده و موارد دیگری نیز وجود دارد که برای شما اهمیت بیشتری دارد پس اولین قدم اول این است که خودتان را درست بشناسید و مطمئن باشید که واقعا تصمیم دارید ازدواج کنید یا نه و اگر پاسخ مثبت است به چه دلیل بخاطر پول، ظاهر طرف مقابل، شخصیتش و یا صرفا

برای اینکه از خانه پدری فرار کنید.
خواسته های خود را روی کاغذ بنویسید
این روانشناس گفت: کسی که خودش را نمی شناسد، نمی تواند زندگی خود هدف دارد و برنامه ریزی می کند، آرزوهایش را روی کاغذ می آورد. کسی که خودش را خوب می شناسد کمتر تحت تأثیر حرف دیگران مسیر زندگی اش را تغییر می دهد.

توانایی های خود را تقویت کنید
او گفت: همانطور که شما به دنبال یک همسر با کمالات هستید، طرف مقابلتان هم به دنبال دختر و یا پسر ساری با کمالات است پس بهتر است بروی توانایی های خود تمرکز کرده و آن ها را تقویت کنید و

قوانین جهانی موفقیت
۲۴. قانون خلاقیت
ذهن شما به صورت محدود قابلیت ایجاد هدف های مختلف را است دارد. و این باعث می شود که آینده شما بنا به تفکر تون نامحدود باشد و با ایده ای که انتخاب کرده اید پیشرفت قابل توجهی داشته باشید.

حمید مصدق
تسویه من خندیدی و نمیدانستی
من به چه دلهره از باغچه همسایه
سبب رادز دیدم!
باغبان از بی من تندو دید
سبب را دست تو دید
غضب آلوده به من کرد نگاه
سبب دندان زده از دست تو افتاد
به خاک
و تورفتی و هنوز سالها هست
که در گوش من آرام آرام
خش خش گام تو تکرار کنان میدهد آرام
و من اندیشه کنان
غرق این پنلدارم
که چرا باغچه کوچک ما سبب نداشت...

کاریکاتور
A cartoon illustration of a man carrying a large smartphone on his back, symbolizing the burden of technology.