

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۸ - طلوع آفتاب: ۶:۳۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۱ - اذان مغرب: ۱۷:۵۸

برنامه سینما لجنه کیش

دوشنبه ۱۴۰۰/۱۱/۱۸
شهر گریه ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور (رایگان) ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۳
▼ ۱۶	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۲	▼ ۱۱	▼ ۴	▼ ۱۱	▼ ۹

دوشنبه ۱۸ بهمن ۱۴۰۰، ۵ رجب ۱۴۴۳، ۷ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۱۱ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته
کسی که همه وقت هم رنگ جماعت می شود طبق معمول فراتر از آن ها پیش نمیرود
کسانی که تنها مسیری را طی می کنند احتمالا به جاهایی میروند که کسی قبل از آنجا نبوده است ...
لیشین

آموزش آشپزی

دانگو؛ کوفته برنجی ژاپنی

مواد لازم:
آرد برنج بسیار نرم
آب ولرم
برای تهیه سس شیرین:
یک و ۳/۴ پیمانه
یک و ۳/۴ پیمانه
شکر معمولی یا شکر سرخ
سس سویا (بدون نمک یا شیرین)
نشاسته سیب زمینی یا هر نشاسته دیگر یک و نیم قغ
طرز تهیه:
برای تهیه دانگو بهتر است از برنج تازه و نیم دانه تهیه شود که چسبندگی بیشتری داشته باشد.
سیخ های کوفته برنجی را در ظرف مناسب بچینید و مواد لازم:
آرد برنج بسیار نرم
آب ولرم
برای تهیه سس شیرین:
یک و ۳/۴ پیمانه
یک و ۳/۴ پیمانه
شکر معمولی یا شکر سرخ
سس سویا (بدون نمک یا شیرین)
نشاسته سیب زمینی یا هر نشاسته دیگر یک و نیم قغ
طرز تهیه:
برای تهیه دانگو بهتر است از برنج تازه و نیم دانه تهیه شود که چسبندگی بیشتری داشته باشد.
سیخ های کوفته برنجی را در ظرف مناسب بچینید و

سبک زندگی

در برابر انتظارات «بیجای» خانواده همسر سکوت کنیم؟

یک روانشناس با بیان اینکه اگر عروس و داماد نسبت به انتظارات بیجای والدین همسر گله مندند باید این دلخوری را مستقیماً با خانواده همسر مطرح کنند، گفت: اغلب زوجین از اینکه به خواسته خانواده همسر مخالفت کنند و در نتیجه محبت آنها از دست دهند می ترسند و از این رو همواره خارج از میل و توان خود رفتار می کنند، حال آنکه زوجین باید درباره ناراحتی خود با همسر و خانواده او صحبت کنند و اگر انتظاری خارج از توان آنهاست به خانواده طرف مقابل توضیح دهند که نمی توانند این کار را انجام دهند.

دکتر مژگان ناقل با بیان اینکه زوجین باید حد و مرزهای ارتباطی خود با خانواده همسر را مشخص کنند، اظهار کرد: بعضاً پیش می آید که عروس و داماد در ابتدای زندگی مشترک برای کسب رضایت والدین همسر، به تمام خواسته های آنها پاسخ مثبت می دهند، این در حالی است که زوجین باید در همان ابتدای زندگی مشترک آنچه در توان دارند را انجام دهند و نسبت به انتظارات خارج از توان خود بدون رودریاستی با خانواده همسر صحبت کنند.

این روانشناس در ادامه با اشاره به اضطراب های زوجین در ابتدای زندگی مشترک، افزود: بعضاً زوجین می ترسند که اگر به انتظارات خانواده طرف مقابل که خارج از توان آنهاست پاسخ مثبت دهند، رضایت خانواده همسر را از دست بدهند، چرا که در ابتدای زندگی معمولاً زوجین با ورود به خانواده همسر از اینکه دوست داشتنی نباشند می ترسند، دوست دارند

بر روی اعضای خانواده همسر اثری مثبت بگذارند و از این رو رفتارهایی را در برابر مشکلات طرف مقابل همان رفتارها را از آنها انتظار دارند. وی با بیان اینکه زوجین باید همواره طبق شخصیت واقعی خود رفتار کنند، ادامه داد: عروس و داماد باید بدون در نظر گرفتن انتظارات و توقعات خارج از توانی که خانواده همسر از آنها دارند، حد و مرزها را برای خود و همسر مشخص کنند و از همان ابتدای زندگی مشترک مطابق با توان خود رفتار کنند.

به گفته این روانشناس، خانواده همسر باید با شخصیت واقعی عروس و داماد آشنا باشند و مطابق با خود واقعی زوجین با آنها رفتار کرده و از آنها انتظار داشته باشند.

ناقل معتقد است که زوجین نباید علیرغم آنچه میل دارند و خارج از توان آنهاست در جهت کسب رضایت خانواده طرف مقابل رفتار کنند.

این روانشناس همچنین این راهم گفت که زوجین باید به صورت مستقیم ارزش ها، مرزها و محدودیت های خود را با خانواده همسر مطرح کرده و

عکس روز

مردم قبیله احمدی در شمال هرمزگان - مریم آل مومن

شاورما لبنانی (عربی)

قیس

انواع نوشیدنیهای گرم و سرد شیرینی و غذاهای عربی

کافه میکس / قهوه ترک / اسپرسو دارک / شیک شکلاتی / دمنوش گیاهی
چای کرک / قهوه فرانسه / شیر فنجبیل / چای / کیک
گل کاوزبان / فلافل عربی / شاورما عربی / پیراشکی / مینی پیتزا

جزیره کیش / صدفین قدیم / روبه روی خانه بومیان
☎ ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

کودک و نوجوان

فرزندم، انتقادات را بگو...

اگر انتقاد به صورت سازنده و با مهارت های خاص خودش بیان شود، بسیار تاثیر گذار است. ولی اگر انتقاد به صورت تند و با کلمات نامناسب بیان شود، منجر به نشان دادن و انکس های منفی مثل عصبانی شدن، می شود.

روحیه انتقاد پذیری را باید از همان دوران کودکی، در کودکان پرورش داد تا در بزرگسالی بتوانند پذیرای انتقاد اطرافیان باشند. همان طوری که گفته شد خودشناسی می تواند در از بین بردن تعارض های بین فردی کمک کند.

یکی از راه های رسیدن به خودشناسی پذیرفتن انتقاد های اطرافیان است. پس با توجه به اهمیت این مساله، باید افراد مهارت های انتقاد کردن را یاد بگیرند. در زیر به مهم ترین مهارت ها در این زمینه پرداخته می شود.

بیان ویژگی های مثبت

در هر انتقادی ابتدا باید، ویژگی های مثبت هر فرد را بیان کنیم. با این کار، احساس ارزشمندی و تعلق خاطر و اعتماد به نفس را در فرد بالا می بریم. استفاده از کلمه «تو» ممنوع

سعی کنید کلمات و قواعد دستوری که در بیان جملات تان به کار می برید را بسنجید. بیان جمله مناسب می تواند در پذیرش انتقاد موثر باشد. هیچ گاه در انتقاد کردن جملات با فاعل تو را بیان نکنید. زیرا با این کار طرف مقابل خود را مقصر و سرزنش کرده اید. ولی اگر از فاعل من استفاده کنید، فرد مورد انتقاد طر فرار گرفته را کمتر دچار احساسات منفی می کنید. به طور مثال به جای گفتن «تو همیشه دیر به منزل می آیی!» می توانیم بگوییم «من از این که دیر به خانه می آیی بسیار ناراحت هستم».

غبار همدانی

گر به دنبال تو یک ناله ام از دل خیزد ناله جای جرس از ناقه و محمل خیزد خیزی دل که در این قافله امشب من و تو نگذاریم که افغال ز جلاجل خیزد نفر وشم به دو صد زمزمه چنگ و ریاب ناله ای راکه شب هجر تو از دل خیزد عشق را شیفته ای باید جان بر کف دست این نه کاریست که از مردم عاقل خیزد هر چه در مزرع دل تخم وفا بتوانی رو بیفشان که ازین مزرعه حاصل خیزد چون هماغه مرغ دلم از سر عالم برخاست از سر کوی تو ای مه به چه مشکل خیزد؟ دامن آلوده به خون دل بلبل بینی در گلستان جهان هر گلی از گل خیزد

قوانین جهانی موفقیت

۲۷. قانون صداقت

شما باید با درون خود که از بهترین ها است صادق باشید و با توجه به اعتقادات و ارزش ها هماهنگ باشید تا خوشبختی به طرف شما سر بگرداند.

کاریکاتور

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹