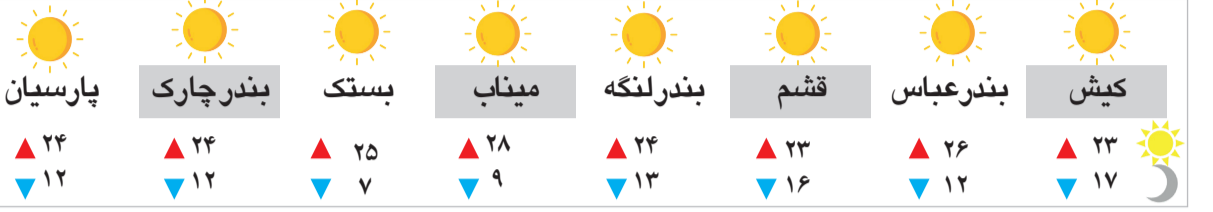


اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۶ - طلوع آفتاب: ۶:۳۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۲ - اذان مغرب: ۱۷:۵۹



برنامه سینما لبحند کیش

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

کودک و نوجوان

ویژگیهای کودک سالم از نظر روانی



هر کاری که برای تربیت فرزندتان انجام می دهید و هر رفتاری که با او دارید، مستقیم بر شکل گیری شخصیت وی اثر می گذارد. تربیت خوب میتواند یک کودک سالم به جامعه تحویل دهد و تربیت نادرست میتواند سبب شکل گیری یک شخصیت ناسازگار، بد خلق و ناموفق در فرزندتان شود. کودک سالم، کودکی امیدوار است.

کودک سالم عزت نفس کافی دارد
این مسأله در سال های مدرسه اهمیت بیشتری پیدا می کند. بسیاری از اوقات افت تحصیلی و مشکلاتی که کودکان در مدرسه تجربه می کنند ناشی از اعتماد به نفس پایین آن هاست. در نتیجه در صورتی که فرزندتان دچار کم رویی است و بیش از حد خجالت میکشند برای آنکه در مدرسه دچار مشکل نشود و یا مشکل او به اختلال های روانی مانند فوبیای اجتماعی نینجامد حتماً دلایل این حالت را مورد بررسی قرار دهید و ترجیحاً مشکل را با یک روان شناس کودک در میان بگذارید.

کودک سالم دیگران را دوست دارد
کودک ششما هنگامی سالم و سازگار خواهد بود که اشخاص دیگر را دوست داشته باشد، قابلیت هم دلی داشته باشد و دلت بخواد با افراد دیگر معاشرت یا کار جمعی انجام دهد. کودک منزوی یا کناره جوی اصلاً شخصیت سالم و سازگاری نخواهد داشت.

کودک سالم به حضور در جمع هم سن و سالانش علاقمند است

روشهایی برای داشتن فرزند سالم

آنها را تحسین کنید.
به بچه ها محبت بدون قید و شرط نثار کنید.
خانه ای امن و مطمئن فراهم کنید.
گاهی همبازی آن ها شوید.
در صورتی که اشتباهی مرتکب میشوند از اظهار نظرها کلیتاً پرهیز کنید.
علامت هشدار دهنده اختلالات روحی در کودکان
- اضطراب و نگرانی دائمی
- کابوس های دائمی شبانه
- نمره های کم علی رغم کوشش زیاد
- کوتاهی در انجام تکالیف مدرسه
- سرپیچی دائمی از رفتن به مدرسه یا شرکت در فعالیت بچه ها
- بیش فعالی یا بیقراری
- پرخاشگری و نا آرامی دائمی

چهارشنبه ۲۰ بهمن ۱۴۰۰، ۷ رجب ۱۴۴۳، ۹ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۱۳ (۱۲۹۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

نمی توانیم کاری کنیم که مرغان غم بالای سر ما پرواز نکنند
اما می توانیم نگذاریم که روی سر ما آشیانه بسازند...

آموزش آشپزی

دسر گرم برای روزهای سرد زمستانی



مواد لازم:
۳۵ گرم آرد
یک قاشق غذاخوری پودر شکلات
یک عدد تخم مرغ
دو قاشق غذاخوری شیر
یک چهارم قاشق چای خوری وانیل
یک چهارم قاشق چای خوری نمک
یک و یک دوم قاشق غذاخوری شکر قهوه ای

طرز تهیه:
آرد، پودر شکلات، کمی نمک و شکر قهوه ای را با هم مخلوط کنید. در کاسه ای دیگر یک عدد تخم مرغ، کره و یک چهارم قاشق چای خوری وانیل را ترکیب کرده و هم بزنید. پس از این مرحله مواد خشک را به مواد تر اضافه کنید. بهتر است این مواد را در یک فنجان یا ماگ ۵۰۰ میلی لیتری بریزید اما اگر این اندازه در دسترس نیست ماگ یا فنجان را انتخاب کنید که یک فنجان به اندازه کافی در آن پف کرده و بالا بیاید. پس از ریختن مواد دسر در فنجان آن را برای مدت ۷۰ تا ۹۰ ثانیه در مایکروفر قرار دهید. درجه مایکروفر باید به اندازه بالا باشد که این مواد در کمتر از ۵ دقیقه تبدیل به یک کاپ آرد، پودر شکلات، کمی نمک و شکر قهوه ای را با هم مخلوط کنید. در کاسه ای دیگر یک عدد تخم مرغ، کره و یک چهارم قاشق چای خوری وانیل را

عکس روز



اشرف زابلی

سبک زندگی

رهایی از عادت گلابیه و شکایت به روش صحیح



کمتز قضاوت کنید

این مورد شامل حال خودتان هم می شود. همه اشتباه می کنند و انتقاد از آنها منجر به گله می شود پس بهتر است قضاوت و کنترل امور را کنار بگذارید. کنترل هر موقعیتی به سادگی غیر ممکن و گاهی اوقات بهتر است استرس را کاهش داده و به راحتی با انجام آن عواقب را تغییر دهید. نقاط قوت خود را برای بالا بردن اعتماد به نفس ذکر و در یک روز بهتر نقاط ضعف خود را لیست کرده و آنها را نادیده بگیرید و از خود و دیگران تعریف کنید.

رو به جلو حرکت کنید
اجازه ندهید موانع زندگی شما را از حرکت به جلو بازدارد. مطمئناً افراد و موقعیت هایی وجود دارند که شما را از راهی صاف بایستید، بهانه ای برای منفی نگری باشد. به یاد داشته باشید هر موقعیتی خواهد گذشت و مشکلات نمی توانند برای همیشه دوام داشته باشند.

نگرش مثبت داشته باشید
طرز تفکر خود را تغییر دهید. اگرچه گفتن این کار بسیار راحتتر از انجام آن است اما با اندکی تلاش می توان به آن دست یافت پس یک تغییر مثبت در مورد چگونگی درک مشکلات در خود ایجاد کنید. به عنوان مثال اگر در رابطه با تربیت فرزند و شغل استرس دارید باید ببینید که زندگی با همه اینها همراه است و هیچ کس و هیچ موقعیتی کامل نیست پس شرایط را آنطور که هست بپذیرید و به جلو حرکت کنید.

سازگاری باشید
نکته ای که در زندگی وجود دارد و باید به آن توجه داشت این است که هیچ چیز ثابت باقی نمی ماند و تغییر خود به خود صورت نمی گیرد. برخی از رویدادهای زندگی به طور قابل توجهی غم انگیز است پس طبیعی است که زمانی را ناراحتی از وضعیت خود سیری کنید اما نباید تمام زمان خود را صرف فکر کردن به مشکلات کنید.

قاطع باشید
ترک یک عادت بد مانند شکایت، به معنای پایین آوردن شخصیت خود نیست، ابراز وجود روشی است که به دیگران می گوید نیازهای شما چیست و چگونه می توان آنها را بر آورده کرد. اعتماد به نفس را از طریق زبان بدن به راحتی منتقل کنید. صاف بایستید، محکم دست بدهید و همیشه به چشم افراد نگاه و صریح و روشن صحبت کنید، افراد باید حرف شما را درک کنند.

قوانین جهانی موفقیت

۲۸. قانون احساس
هر کس در خود احساسی دارد و درک می کند. به صورتی که در فکر، درک، تصمیم شما دخالت دارد. انسان ها با عقل خود توجیه می کنند و با احساس تصمیم می گیرند. اما افرادی موفق ترند که بتوانند کنترل افکار خود را به صورت کامل در دست داشته باشند.

ادیب صابر

با من دلت آشنا نمی گردد
وز تو دل من جدا نمی گردد
هر چند وفای من رها کردی
از دست تو دل رها نمی گردد
از بهر سه بوسه زان دو لب هرگز
یک حاجت من روان نمی گردد
روزی که دو چشم من نمی گرید
در شهر یک آسیا نمی گردد
بر عشق تو پادشاست دل لیکن
بر وصل تو پادشاه نمی گردد
هر تیر که غمزه تو اندازد
بر دل زند و خطا نمی گردد
تا تو به مراد ما نمی باشی
گردون به مراد ما نمی گردد

کاریکاتور



مطب لیلارواز

کارشناس مامایی



- ۱- ویزیت حضوری و آنلاین
- ۲- تشخیص و درمان بیماری های زنان
- ۳- تست پاپ اسمیر (تشخیص زودرس سرطان دهانه رحم)
- ۴- مشاوره تنظیم خانواده (گذاشتن IUD)
- ۵- مشاوره از دواج
- ۶- مشاوره زوج درمانی
- ۷- مشاوره پیش از بارداری
- ۸- یوگای تخصصی بارداری
- ۹- مراقبت های پس از زایمان
- ۱۰- یوگای تخصصی پس از زایمان
- ۱۱- معاینه سینه با دستگاه برست لایت
- ۱۲- مراقبت های بارداری
- ۱۳- مشاوره هیانسگی
- ۱۴- مشاوره بلوغ



آدرس: بندرعباس، حد فاصل سه راه سازمان و پدران آسمانی
کوچه مهیار ۱۸، ساختمان opal، زنگ ۶، طبقه ۲
☎ ۰۹۳۷۴۲۹۹۰۵۰
@ midwife_leila_ravaz

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه