

دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
اللّٰهُمَّ قَوِّنِي فِيهِ عَلٰی اِقَامَةِ اَمْرِكَ وَاذِقْنِي فِيهِ حَلَاوَةَ ذِكْرِكَ وَاَوْزِعْنِي فِيهِ
لَا دَاءَ سِوَاكَ بِكَرَمِكَ وَاَحْفَظْنِي فِيهِ بِحِفْظِكَ وَسِتْرِكَ يَا اَبْصَرَ النَّاطِرِينَ
خدایا، در این ماه برای برپا داشتن امرت نیرومند ساز مرا و شیرینی
ذکرت را به من بچشان و ادای شکر تو را به من الهام فرما و به نگهداری و
پرده پوشی خودت ای بینا ترین بینایان.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۳:۱۹ - اذان مغرب: ۱۹:۳۰ - چهارشنبه ۱۷ فروردین ۱۴۰۱، ۴ رمضان ۱۴۴۳، ۶ آپریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۳۶ (۱۳۲۰ دوره جدید)، استثنائاً ۸ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

به نتیجه رسیدن امور مهم، اغلب به انجام یافتن یا نیافتن امری
به ظاهر کوچک بستگی دارد.

چاردینی

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۰	▲ ۳۲	▲ ۲۸	▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۳	▲ ۳۵
▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۱۹	▼ ۲۲

کودک و نوجوان

پاداش و محرومیت را برای کودکان فراموش نکنید

یکی از مشکلاتی که اغلب والدین بدان آن مواجه می شوند، رفتار زنده و ناراحت کننده کودکشان (گریه سردادن، تقاضاهای مداوم، لجبازی و...) در خارج از خانه است. مسلمانان با شنیدن این که پدر و مادر بعد از بیرون بردن فرزندشان اعلام کرده اند: «دیگر هیچ وقت او را با خود جایی نمی برم» اما والدین باید بدانند با مدیریت رفتار بد کودک در خارج از خانه را می توانند بهبود بخشند. سعی کنید برای مدیریت این نوع رفتارهای مهارت های فرزند پروری شامل تحسین و صحبت کردن از مورد رفتارهای خوب، خودداری از پاداش دادن به رفتار بد، جریمه رفتاری و محرومیت زمانمند استفاده کنید.

رفتن به منزل دوستان و بستگان
به هنگامی که می خواهید با فرزندتان به خانه دوستان و اقوام بروید، از کودک بخواهید که با خودش چندین اسباب بازی بیاورد تا زمانی که شما در حال صحبت کردید با بزرگسالان هستید، کودک تان نیز سرگرمی جذابی داشته باشد. قبل از ترک منزل، رفتاری را که از فرزندتان انتظار دارید برایش توضیح دهید. در صورتی که فرزند شما از خود رفتار نامناسبی نشان داد از محرومیت زمانمند استفاده کنید. (به ازای هر سال سن کودک یک دقیقه محرومیت برای وی در نظر بگیرید) در خانه ای که میهمان هستید یک مکان کسبل کننده و غیر جذاب که تقریباً کسی در آن نقطه حضور ندارد و فعالیت جالبی موجود نیست، پیدا کنید و کودک را در آن محل قرار دهید. اما متأسفانه یکی از مواردی که در این برهه از محرومیت پیش می آید، دخالت آشنایان و اقوام است و اگر نتوانستید در جایی که هستید از محرومیت زمانمند استفاده کنید، از محرومیت زمانمند تاخیری استفاده کنید. این محرومیت را باید بلافاصله پس از بازگشت به خانه به اجرا در آورید و این موضوع را فراموش نکنید که اجرای محرومیت زمانمند تاخیری تنها باید در مورد کودکان چهارساله و بیشتر اعمال شود اما اگر از کودکان در منزل دوستان و آشنایان هیچ رفتار نامناسبی سر نزنه، فراموش نکنید که بلافاصله یا در زمان بازگشت به خانه وی را تحسین کنید.

فروشگاه ها، مراکز خرید و رستوران ها
هنگامی که به قصد خرید یا صرف غذا آماده بیرون رفتن با فرزندتان می شوید، رفتاری که از وی انتظار دارید با او در میان بگذارید. همچنین زمان خرید را با توجه به سن کودک تان برنامه ریزی کنید تا کودک شما به دلیل خسته شدن از خود سوره رفتار نشان ندهد. اما چنانچه فرزند شما خسته نیست اما رفتارهای نامناسبی از خود نشان می دهد از یکی از اشکال محرومیت زمانمند استفاده کنید. مثلاً اگر در یک فروشگاه یا مرکز خرید هستید، یک مکان مناسب مانند یک راهروی خلوت را پیدا کنید و کودک تان را در آنجا بگذارید و از او بخواهید که به جای دیگری نگاه می کند و توجهی به او ندارد. اگر فرزندتان خردسال است، در کنار او بایستید اما اگر بزرگ تر است، کمی دورتر از او بایستید و به منظور اطمینان از ایمنی کودک، همواره وی را در دایرس خود داشته باشید. همچنین در مراکز خرید، نیمکت ها محل مناسبی برای محرومیت زمانمند است. کودک خود را روی یک نیمکت بگذارید و خودتان روی یک نیمکت دیگر بنشینید. اکثر کودکان در مکان های عمومی به آرامی تن به محرومیت زمانمند می دهند. مراقب باشید هنگامی که فرزندتان رفتار بدی از خود نشان می دهد ناخوسته رفتار را پاداش ندهید و موجب تقویت آن نشوید. اگر کودک هیچ سوره رفتاری از خود نشان نداد، می توانید وی را تحسین کنید و به او پاداش دهید مثلاً در زمان ترک فروشگاه خوراکی مورد علاقه اش را برای وی بخرید.

در اتومبیل
یکی از تجربه های ناخوشایند برای والدین رانندگی و مسافرت با اتومبیل است که کودکان در صندلی عقب سرو صدا راه انداخته اند. قبل از عزیمت، اگر احتمال بروز سوره رفتار را پیش بینی می کنید و احتمال می دهید که مشکلاتی پیش می آید قبل از فرزندتان هشدار دهید که کارهای ناشایست شان پیامد خلوت را پیدا کنید و کودک تان را در آنجا قرار دهید و از او بخواهید که به جای دیگری نگاه می کند و توجهی به او ندارد. اگر فرزندتان خردسال است، در کنار او بایستید اما اگر بزرگ تر است، کمی دورتر از او بایستید و به منظور اطمینان از ایمنی کودک، همواره وی را در دایرس خود داشته باشید. همچنین در مراکز خرید، نیمکت ها محل مناسبی برای محرومیت زمانمند است. کودک خود را روی یک نیمکت بگذارید و خودتان روی یک نیمکت دیگر بنشینید. اکثر کودکان در مکان های عمومی به آرامی تن به محرومیت زمانمند می دهند. مراقب باشید هنگامی که فرزندتان رفتار بدی از خود نشان می دهد ناخوسته رفتار را پاداش ندهید و موجب تقویت آن نشوید. اگر کودک هیچ سوره رفتاری از خود نشان نداد، می توانید وی را تحسین کنید و به او پاداش دهید مثلاً در زمان ترک فروشگاه خوراکی مورد علاقه اش را برای وی بخرید.

کوکو سیب زمینی و هویج مخصوص افطار



مواد لازم:
۴ عدد سیب زمینی متوسط
۲ عدد هویج
۱۰۰ گرم پیازچه خرد شده
۳ عدد تخم مرغ
نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم
طرز تهیه:
سیب زمینی ها را با آب بپزید و بعد رنده کنید. سپس هویج رنده شده، تخم مرغ، پیازچه خرد شده، نمک، فلفل و زردچوبه را به آن اضافه و خوب مخلوط کنید. تا به ای را روی شعله گاز قرار دهید و مقداری روغن در آن بریزید. وقتی روغن داغ شد، مایه کوکورا در آن پخش کنید تا روی حرارت ملایم به آرامی بپزد. یک طرف کوکو که طلایی شد، آن را بر سرش بزنید و برگردانید تا طرف دیگر نیز سرخ شود.

آموزش آشپزی

عکس روز



بازگشایی حضوری مدارس بعد از دو سال

تلاش کارکنان خدمات شهری کیش برای حفظ و آراستگی کیش

عکس: جعفر همافر



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه