

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۳۰	▲ ۲۷	▲ ۲۹	▲ ۳۳	▲ ۳۰	▲ ۲۹	▲ ۳۰
▼ ۲۰	▼ ۱۸	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۱۵	▼ ۱۹	▼ ۱۸

کودک و نوجوان

کودک عصبانی را چگونه کنترل و مدیریت کنیم؟

طبق گفته‌های روانشناس بالینی دکتر هوار دث، کج خلقی یک کودک وقتی است که او قادر نیست انگیزه‌های عاطفی خود را تنظیم کند و این منجر به از دست دادن کنترل نفس و بی توجهی به هنجارهای رفتاری پذیرفته شده در گذشته می‌شود که از تناسب با موقعیت نشأت می‌گیرد. کج خلقی در کودکان از ۱۸ ماهه که بیشترین عمومیت را دارند شروع و در چهار سالگی شروع به کاهش می‌کند اما برخی ممکن است حتی بعد از این محدوده سنی نیز ادامه پیدا کنند.

محکم‌باشید
معذرت خواهی یا متاسف بودن به این معنا نیست که شما یا خواسته‌های آن‌ها موافق هستید. اگر کودک خواهان چیزی است که نباید داده شود، محکم بمانید.

بگذارید آنها بدانند که وقتی شما می‌گویید نه از موقعیت خود تکان نخواهید خورد. سعی کنید ارتباط برقرار کنید. کودک شما ممکن است در واقع نه شما را نپذیرد و فوراً خشمش، بیان روشنی است که آن‌ها در مورد آن احساس می‌کند بنابراین، کودک خود را دوری نکنید. و یا آن‌ها را برای رفتار خود دور نکنید. از تباطؤ با آن‌ها برای رفع تنش روشنی مفید است.

به آن‌ها یک انتخاب بدهید
چند گزینه را به فرزند خود بدهید و به آن‌ها بگویید که کدام را بیشتر دوست دارند، شما می‌توانید گزینه‌های موجود در غذا را امتحان کنید یا بازی‌هایی که می‌خواهند را بازی کنند یا فعالیت‌هایی که می‌خواهند انجام دهند. با

آموزش آشپزی

شاک شوکا؛ املت رژیمی مدیترانه‌ای



روغن زیتون را در تابه بریزید و روی حرارت متوسط بگذارید سپس پیاز را اضافه کرده تفت دهید تا طلایی شود. فلفل را اضافه کرده تفت دهید. سیر و سبزیجات خشک را اضافه کرده و چند دقیقه دیگر تفت دهید. رب گوجه را اضافه کرده تفت دهید سپس گوجه را اضافه کنید و مخلوط کنید تا به جوش آید و حرارت را کم کنید. بقیه ادویه‌ها و نمک را اضافه کرده و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بجوشد.

بین سس‌ها به اندازه تخم مرغ‌ها جای خالی باز کنید و هر تخم مرغ را داخلی یکی از حفره‌ها بیندازید. نمک بزنید و شعله را تا حد امکان کم کنید و در تابه را بگذارید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا تخم مرغ‌ها خودشان را بگیرند. روی املت جعفری خرد شده بپاشید و میل نمایید. این املت رژیمی سرشار از پروتئین می‌تواند یک صبحانه

مواد لازم:

روغن زیتون	۳۰ میلی لیتر
پیاز خرد شده	۸۰ گرم
سیر خرد شده	۱۰ گرم
گوجه فرنگی حلقه شده	۱ کیلو گرم
رب گوجه فرنگی	۶۰ گرم
پودر پاپریکا دودی	۸ گرم
پودر زیره	۸ گرم
پودر فلفل کاین	۵ گرم
نمک	۱۰ گرم
سبزیجات خشک معطر	۵ گرم
تخم مرغ	۶ عدد
جعفری خرد شده	۱۰ گرم
طرز تهیه:	

پارک برفی پنگوئن

- * پنگوئود
- * پنگوئن درینک بار
- * پنگوئود
- * پنگوئن درینک بار

سانس روزانه یکسره از ساعت ۱۲ ظهر تا ۲۰ پذیرش میهمانان عزیز از ساعت ۱۲ تا ۱۸



جزیره کیش، میدان سنائی، بلوار موج، مجتمع تفریحی و گردشگری پنگوئن
penguinsnowpark.com penguin.snowpark

سخن بزرگان

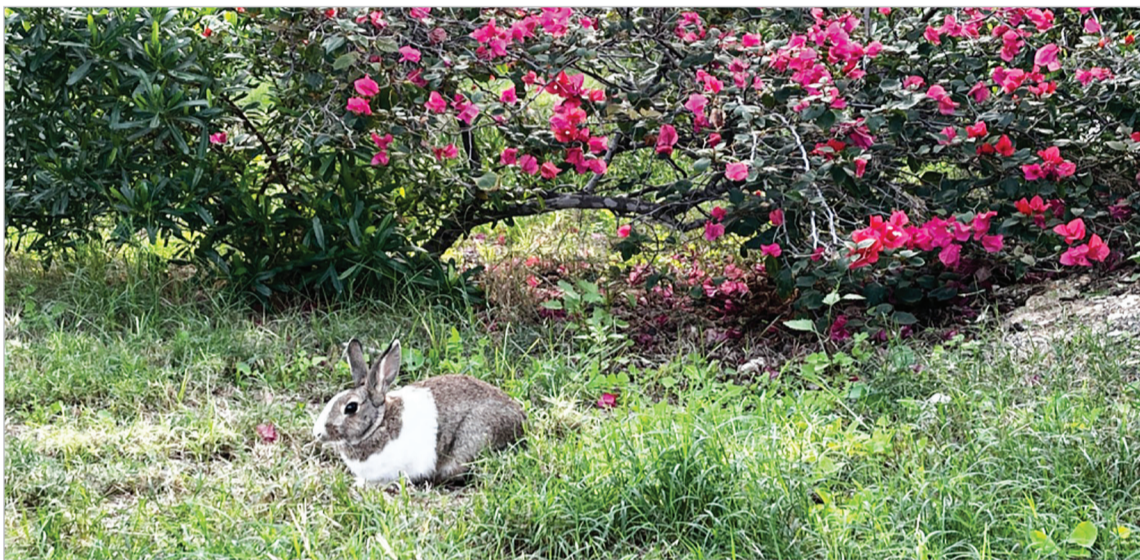
عملی اگر کاشتید، عادتی درو خواهید کرد. عادتی اگر کاشتید، اخلاقی درو خواهید کرد. اخلاقی اگر کاشتید، سرنوشتی درو خواهید کرد.

فرانسوا ولتر

کاریکاتور



عکس روز



پار میس امیری (کیشوند)

طبیعت کیش

گروه مشاورین

املاک نیک



گروه مشاورین املاک
REAL ESTATE GROUP
نیک NIK

برای مشاوره خرید و فروش با شماره های زیر تماس بگیرید

کیش؛ جزیره فرصت ها

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴

- امین محمودی: ۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲
- امیر روحی: ۰۹۳۴۷۶۹۷۸۹۵
- حمیدرضا قربانی: ۰۹۳۴۷۶۸۹۲۹۲
- عباس مظفری: ۰۹۳۴۷۶۹۹۸۷۷

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش