



سه‌شنبه ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۲، ۱۸ شوال ۱۴۴۴، ۲۰۲۳، شماره ۴۲۰۵ (۱۵۸۹ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۶۵۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۴۷ - طلوع آفتاب: ۵:۱۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۸:۳۰ - اذان مغرب: ۱۸:۴۸

سخن بزرگان
هفت چیز بدون هفت چیز دیگر خطرناک است: ثروت بدون زحمت، دانش بدون شخصیت، علم بدون انسانیت، سیاست بدون شرافت، لذت بدون وجدان، تجارت بدون اخلاق، و پرستش بدون ایثار.

گاندی

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳ ▼ ۲۵	▲ ۳۷ ▼ ۲۴	▲ ۳۳ ▼ ۲۶	▲ ۳۷ ▼ ۲۳	▲ ۴۰ ▼ ۲۳	▲ ۳۹ ▼ ۲۱	▲ ۳۶ ▼ ۲۳	▲ ۳۸ ▼ ۲۵

کودک و نوجوان

آیا کودکان به تنهایی نیاز دارند؟

تجربه تنهایی می‌تواند به کودکان کمک کند تا بهترین راه حل‌ها و پاسخ‌هایی که برای مسائل خود دارند، درک کنند. همچنین، به کودکان اجازه می‌دهد تا با خود در ارتباط باشند و احساسات خود را بررسی کنند. بنابراین، تنهایی برای کودکان ضروری است، اما در عین حال نباید فراموش شود که حضور و پشتیبانی والدین و خانواده نیز برای رشد و توسعه کودکان بسیار مهم است. به عبارتی دیگر، کودکان به تنهایی نیاز دارند، اما مهم است که این تنهایی با حفظ حضور و پشتیبانی والدین صورت بگیرد. برای کمک به کودکان خود در درک بهتر تجربه تنهایی، می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

ایجاد فضای امن
فضایی امن برای کودکان شامل فضای است که در آن او به راحتی می‌تواند با خود در ارتباط باشد. ایجاد فضای امن می‌تواند به کودکان کمک کند تا با خود در ارتباط باشد و احساسات خود را بررسی کنند. تشویق به خلاقیت

تشویق کودک به خلاقیت و امکانات خلاقانه می‌تواند به او کمک کند تا تنهایی را به عنوان فرصتی برای ایجاد و خلق چیزهای جدید ببیند.

پذیرش احساسات
به کودکان بگویید که احساسات خود را بپذیرند و به آن‌ها اجازه دهید که احساسات خود را بیان کنند و به آن‌ها گوش دهید.

ایجاد فعالیت‌های تنهایی
فعالیت‌هایی مانند خواندن کتاب، نقاشی کردن، نوشتن خاطرات و... می‌تواند به کودکان کمک کند تا بهترین راه حل‌های خود را برای مسائل خود درک کنند.

ارائه پشتیبانی
به کودکان اجازه دهید که با خود در ارتباط باشند، اما در عین حال حضور و پشتیبانی خود را نیز به آن‌ها اعلام کنید. به این ترتیب، کودکان احساس می‌کنند که در صورت نیاز به کمک و پشتیبانی والدین خود می‌توانند روی بیایند.

خواندن کتاب

راهکار افزایش انگیزه دانش آموزان

دانش آموز را از میزان پیشرفت خود آگاه سازیم تا بداند برای رسیدن به هدف چه گام‌های دیگری بردارد.

منوچهری

بارخت ای دلبر عیار یار
نیست مرانیز به گل کار کار
تارخ گلنار تورخشنده گشت
بردل من ریخته گلنار نار
چشم تو خونخواهر و هر جادویی
مانده از آن چشمک خونخواهر خوار
بنده وفادار و هواخواه تست
بنده هواخواه و وفادار دار
داد کن ای کودک و بردار جور
منبر پیش آور و بردار دار
ای تو دل‌آزار و من آزرده دل
دل شده ز آزار دل آزار، زار
گردل من باز ببخش، به من
جور مکن لشکر تیمار مار

کاریکاتور



عکس روز



نشاء برنج - شالیزارهای کیلان

آموزش آشپزی

ترشی چغاله بادام

مواد لازم:
چغاله بادام ۵۰۰ گرم
آب ۲ لیوان
سرکه ۱ لیوان
زردچوبه ۱/۲ قاشق چای خوری
سیر ۳ حبه
فلفل هالوپنویو فلفل کاین ۲ یا ۳ عدد
نعنا گشنیز و ترخون به میزان دلخواه
طرز تهیه:
چغاله بادام، را با آب نمک خیس کنید و پرزهای چغاله را تا حد ممکن جدا کنید؛



چرا که رنگ سبز اصلی چغاله بادام باعث زیبایی بیشتر ترشی خواهد شد. سپس چغاله‌ها را با آبکشیده و روی دستمال بریزید تا خشک شوند. بهتر است طوری چغاله‌ها را در دمای محیط خشک کنید که هیچ آب و رطوبتی در آن‌ها باقی نماند. حالا برای شروع آب، سرکه و نمک را در یک قابلمه قرار دهید و روی حرارت بگذارید تا جوش بیاورد. سپس زردچوبه را در همین مرحله و در حالی که مواد در حال جوشیدن هستند، اضافه کنید تا تمشش نشود. اگر چغاله‌ها درشت و سفت هستند و نمی‌خواهید

آن‌ها را خورد کنید، بهتر است چغاله‌ها را کمی بجوشانید. اجازه دهید مخلوط آب، سرکه و نمک سرد شود. شیشه‌ای که برای ترشی چغاله قرار است استفاده شود، باید تمیز شود و به خوبی خشک شود. سیر را پوست کنید و همراه با فلفل و چغاله‌ها درون شیشه ریخته و مخلوط کنید. برگ‌های نعنا، ترخون و گشنیز را روی مخلوط بچینید؛ می‌توانید از سبزی خشک هم استفاده کنید. مخلوط آب، سرکه و نمک که خشک شده را روی مخلوط چغاله، سیر، فلفل و سبزیجات درون شیشه بریزید تا به خوبی روی آن‌ها

«از گذشته تا حال، این نام نیک است که می ماند»



املاک نیک

۰۹۱۲۱۱۱۳۰۰۴

- آقای علی الهی ۰۹۳۴۷۶۹۴۹۴۴
- آقای محمد صالحی ۰۹۳۴۷۶۸۳۰۳۲
- آقای امین محمودی ۰۹۳۴۷۶۹۱۴۴۲
- آقای امیر روحی ۰۹۳۴۷۶۹۷۸۹۵
- آقای آرمان چرخکار ۰۹۳۴۷۶۹۷۰۹۸

فروش ویژه

تعداد واحد مسکونی آماده و
سنددار در بهترین برج کیش
با امکانات بی نظیر

- خرید
- فروش
- اجاره

ساختمان میلاد، طبقه دوم، واحد ۷

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹