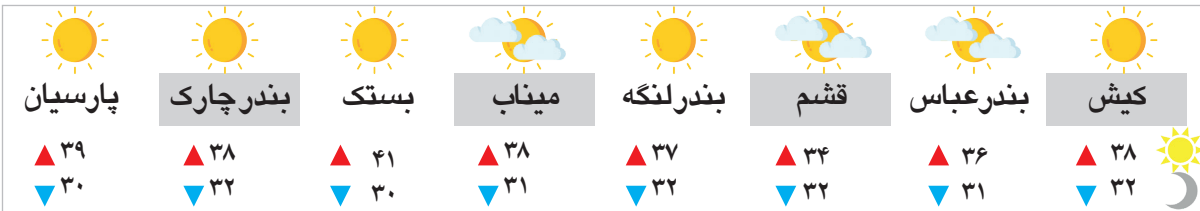


یکشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۴، ۱۶ صفر ۱۴۴۷، ۱۰ آگوست ۲۰۲۵، شماره ۴۷۶۴ (۲۱۴۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۰۲ - طلوع آفتاب: ۵:۲۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۸:۳۵ - اذان مغرب: ۱۸:۵۲



سخن بزرگان
دو روز در زندگی شما مهم هستند؛ روزی که به دنیا آمده اید و روزی که می فهمید چرا به دنیا آمده اید.
مارک تواین

کودک و نوجوان

اثرات مخرب کمالگرایی والدین بر کودکان

شکست می‌کند که این احساسات می‌تواند به مشکلات روانی جدی تبدیل شود. شاهکالایی با بیان اینکه یکی از آثار مخرب کمالگرایی کاهش اعتماد به نفس در کودکان است، ادامه داد: کمال‌گرایانه بودن والدین اغلب به این معناست که آنها فقط موفقیت‌های بزرگ و دستاوردهای خارق‌العاده را می‌پذیرند و شکست‌ها یا تلاش‌های ناموفق را رد می‌کنند. این امر می‌تواند باعث شود که کودک احساس کند که هیچ‌وقت کافی نیست و نمی‌تواند خود را به‌خوبی نشان دهد. به‌مرور زمان، اعتماد به نفس بزرگسالی نیز ادامه پیدا کند. روان‌شناس حوزه کودکان با بیسان اینکه رفتارهای کمال‌گراانه والدین منجر به پرورش ترس از شکست در فرزندان می‌شود، افزود: والدین کمال‌گرا معمولاً کودک خود را به دلیل هر نوع شکست یا اشتباه مورد انتقاد قرار می‌دهند. این امر باعث می‌شود که کودک از هر نوع اشتباهی بترسد و در آینده از ریسک کردن اجتناب کند. وی گفت: والدین کمال‌گرا معمولاً به کودکان خود پیام‌هایی مانند "تو بهتر از این می‌توانی باشی" یا "اگر به اندازه کافی تلاش کنی، هیچ چیزی نمی‌تواند جلوی تو را بگیرد" می‌دهند. این نوع پیام‌ها باعث می‌شود که کودک احساس کند که هیچ‌وقت به اندازه کافی خوب نیست و باید همیشه تلاش بیشتری کند تا موفق شود. در نتیجه، کودک احساس ناکامی و ناتوانی می‌کند و از خود راضی نمی‌شود. شاهکالایی افزود: کمال‌گرایی والدین ممکن است به تنش‌های عاطفی در روابط والدین و کودک منجر شود. وقتی که کودک احساس کند که والدینش همیشه از او راضی نیستند، ممکن است با آنها دچار درگیری‌های عاطفی شود. این تنش‌ها می‌تواند به فرسایش روابط خانوادگی منجر شده و حتی ممکن است باعث شود که کودک برای جلب توجه و تأیید والدین دست به رفتارهای منفی بزند.

جملات ناب از کتاب‌های ناب

راز خدمتکار - فریدامک فادن
امشب کشته خواهم شد. رعدوبرق می‌زد و اتاق نشیمن کلبه‌ی کوچکی را روشن می‌کرد که قرار بود شب را آنجا بگذرانم؛ همان‌جایی که قرار بود بی‌مقدمه با مرگ روبه‌رو شوم. تخته‌های چوبی کف اتاق را به زحمت می‌دیدم؛ اما برای لحظه‌ای بدن بی‌چانم را تصور کردم که کف زمین پهن شده و دریایی از خون به شکل ناهموار اطرافم جمع شده و به میان چوب‌ها نفوذ می‌کند؛ چشم‌هایم باز بود و به نقطه‌ی نامشخصی زل زده بودم. دهانم نیمه‌باز مانده و قطرات خون از چانم چکه می‌کرد. نه. نه. امشب نه. کلبه دوباره تارک شد و کورگورانه از روی آن میل راحت برخاستم. طوفان شدیدی بود. اما زورش آن‌قدر نبود که برق‌ها را قطع کند. نه. کار کس دیگری بود؛ کسی که امشب جان یک نفر را گرفته بود و من نفر بعدی بودم.

کاریکاتور

پارتی

عکس روز



* عکس‌های خود از جزیره کیش و هر مزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

یاد درگذشتگان رسانه در گرامیداشت روز خبرنگار

آموزش آشپزی بورانی بادمجان

مواد لازم:
بادمجان ۴ عدد متوسط
ماست چکیده یا ماست یونانی ۲ لیوان
سیر ۲ تا ۳ حبه (رنده شده یا کوبیده)
نمک به مقدار لازم
فلفل سیاه به مقدار کم
نعنا خشک (اختیاری)
روغن زیتون (اختیاری)
یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون (اختیاری)
یک قاشق غذاخوری گردو خرد شده (اختیاری)
طرز تهیه:
نخست بادمجان‌ها را شسته و خشک کنید. سپس می‌توانید آن‌ها را به ۲ روش بپزید:



مدرسۀ فوتبال اتحاد سفین

(با مجوز رسمی از هیئت فوتبال کیش)

یادبود خبرنگاران اقتصاد کیش با سخنگوی دولت

برافتخارترین مدرسۀ فوتبال جزیره در دره پایه (۱۸-۵ سال)

قهرمان سه دورۀ پیایی مسابقات در دره پایه

حضور در جام حذفی کشور در دره بزرگسالان

دارای کادری بومی، مجرب و با سابقه

مایک خانواده هستیم
هرف ما، پرورش و پیشرفت
آینده‌ی ورزشی فرزندان شماست

09124970543 خانم سالمی
09162364868 حسن پور
09374074909 تقی پور

میرمهنا. زمین‌های چمن مصنوعی میرمهنا. جنب سالن ژیمناستیک

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش
روزنامه