

دوشنبه ۳۱ شهریور ۱۴۰۴، ۲۹ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۲۲ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۱ (۲۱۷۵ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

سکوت همانقدر در عمق می‌گذرد که ابدیت،
و کلام همانقدر در سطح می‌گذرد که زمانِ درگذر.

توماس کار لایل

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۷ - طلوع آفتاب: ۵:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۱ - اذان مغرب: ۱۸:۰۷

کیش

۳۴ ▲
۲۹ ▼

بندر عباس

۳۴ ▲
۲۹ ▼

قشم

۳۳ ▲
۳۱ ▼

بندر لنگه

۳۵ ▲
۳۱ ▼

میناب

۳۶ ▲
۲۹ ▼

بستک

۳۸ ▲
۲۷ ▼

بندر چارک

۳۴ ▲
۳۰ ▼

پارسیان

۳۷ ▲
۲۹ ▼

کارتکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

تهایی پرهیا هو - بهومیل هرابال
«سی و پنج سالگی می‌شود که در کار کاغذ باطله‌ام و این داستان عاشقانه من است. سی و پنج سالگی می‌شود که دارم کاغذ باطله و کتاب پرس می‌کنم و آنقدر با کلمات انس گرفته‌ام که دیگر شش‌دهم شبیه دایره‌المعارفهایم - بدر این سال‌ها سه‌تنی از آن‌ها را پرس کر دهم. سبویی هستم سرشار از آبی ساکن و روان؛ اگر کمی خم شوم سبیلی از اندیشه‌های زیبا از من جاری می‌شود. آموزشم چنان دیمی و ناخواسته بوده که نمی‌دانم کدام اندیشه برای خودم هست و کدام برای کتاب‌ها؛ در این سی و پنج سال گذشته اما فقط همین‌طور توانسته‌ام با خودم و جهان اطرافم هماهنگ باشم. آخر وقتی می‌خوانم، واقعا نمی‌خوانم؛ جمله زیبایی را می‌اندازم به دهانم و آن را مثل آب‌نبات میوه‌ای می‌مکم...»

سنایی

نیست بی‌دیدار تو در دل شکیبایی مرا
نیست بی‌گفتار تو در دل توانایی مرا
در وصال بودم از صفرا و از سودا تهی
کرد هجران تو صفرا بی و سودایی مرا
عشق تو هر شب بر انگیزد ز جانم رستخیز
چون تو بگریزی و بگذاری به تنهایی مرا
چشمه خورشید را از ذره نشناسم همی
نیست گویی ذرهای در دیده بینایی مرا
از تو هر جایی ننالم تو هر جایی شدی
نیست جای ناله از معشوق هر جایی مرا
گاه پیری آمد از عشق تو بر رویم پدید
آن چه پنهان بود در دل گاه بر نایی مرا
کرد معزولم زمانه گاه دانایی و عقل
با بالایی تو چه سود از عقل و دانایی مرا؟

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

کودک و نوجوان

فرزندپروری غیر قابل پیش بینی است

همین غیر قابل پیش‌بینی بودن باعث می‌شود والدین بدون داشتن مهارت‌های کافی در مدیریت رفتار و هیجانات کودک، دچار سردرگمی و استرس شوند. بنابراین تمرین و تقویت مهارت‌های فرزندپروری یک ضرورت واقعی است تا والدین بتوانند بهتر با کودک خود ارتباط برقرار کنند و محیطی امن و حمایت‌کننده فراهم‌نمایند. مهارت‌های فرزندپروری شامل توانایی تنظیم هیجانات، برقراری ارتباط مؤثر، همدلی، راهنمایی و تربیت مناسب، حل مسئله و انعطاف‌پذیری است. این مهارت‌ها به والدین کمک می‌کند تا بهتر با رفتارهای غیرمنتظره کودک برخورد کنند و محیطی سالم برای رشد او فراهم کنند. والدینی که مهارت تنظیم هیجانات را ندارند، می‌توانند در مواجهه با عصبانیت یا ناآرامی کودک آرامش خود را

تمرین و تقویت مهارت‌های والدینی در برابر رفتار غیرقابل پیش‌بینی کودکان اهمیت دارد چرا که کودکان واکنش‌های متفاوتی نسبت به همسالان و بزرگ‌ترها دارند که پیش‌بینی آن آسان نیست. مهارت‌های والدینی برای مدیریت رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی کودکان ضروری است. والدین با صبر، همدلی، ارتباط مؤثر و انعطاف‌پذیری می‌توانند محیطی امن و حمایت‌کننده ایجاد کرده و رشد سالم و اعتماد به نفس کودک را تقویت کنند. فرزندپروری یکی از تجربه‌های زیبا و در عین حال پرجالش زندگی انسان است. هیچ دو کودکی شبیه به هم نیستند و رفتارهای آن‌ها اغلب غیرقابل پیش‌بینی است. یک کودک ممکن است در یک لحظه خوشحال و شاد باشد و در لحظه‌ای دیگر به آسانی عصبانی یا ناراحت شود.

آموزش آشپزی

پنکیک هلو

مواد لازم :
آرد گندم همه منظوره ۱ فنجان
آرد گندم کامل ۱ فنجان
بیکینگ پودر ۲ قاشق چای‌خوری
پودر زنجبیل ۱/۲ قاشق چای‌خوری
پودر دارچین ۱/۲ قاشق چای‌خوری
نمک ۱/۴ قاشق چای‌خوری
تخم مرغ ۲ عدد بزرگ
شیر ۱ و ۲/۳ فنجان
عسل ۱ قاشق غذاخوری
وانیل ۱/۴ قاشق چای‌خوری
هلو ۱ عدد بزرگ
کره، عسل و خامه فرم گرفته به میزان لازم برای تزیین
طرز تهیه:

آرد گندم همه منظوره، آرد گندم کامل، بیکینگ پودر، پودر زنجبیل، پودر دارچین و نمک را خوب با هم ترکیب کنید.
در یک کاسه جداگانه تخم مرغ را به همراه عسل، شیر و وانیل با هم مخلوط کنید و خوب با همزن برقی هم بزنید.
در مرکز مواد خشک یک گودی کوچک ایجاد کنید و مواد تر را در آن بریزید. با کمک یک همزن مواد خشک و تر را با هم ترکیب کنید تا جایی که گلوله‌های آرد در خمیر باقی نمانند. سپس اجازه دهید مواد پنکیک ۱۰ دقیقه استراحت کند. یک ماهیتابه نچسب را روی حرارت ملایم قرار دهید. وقتی ماهیتابه گرم شد کف آن را به کمک کره چرب کنید. مواد پنکیک را برای آخرین بار به آرامی هم بزنید. سپس یک ملاقه از مواد را داخل ماهیتابه‌ای که گرم کردید بریزید. پنکیک در ماهیتابه پهن می‌شود و به آرامی کمی پف خواهد کرد.

لوازم التحریر

هانی تحریر

انواع لوازم تحریر ، اداری ، بازی فکری
لوازم کادویی و کلیه آیتم های
وارداتی فانتزی

خودکار پرگار گونیا
تراش دفتر کتاب
مداد پاککن

۰۷۶ ۴۴۴۵ ۴۹۶۳ ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹
کیش - صدف - خیابان خراسان - مرکز خرید بساک- غرفه ۱۲

شرکت صنایع چوبی

حلاج

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲
جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹