

سخن بزرگان

برای موفقیت باید از ۳ مرحله گذشت:

ابتدا مورد تمسخر واقع میشوی ، سپس با خشونت به مخالفت با تو میپردازند
و سرانجام به تو ایمان می آورند .

آرتور شوپنهاور

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

سعدی

اولین دروغ برنده است-اشلی الستون
از چیزهای پیش پا افتاده شروع می شـود: مسواکی
اضافی در جامسواکی شیشهای کنار دستشویی،
یکی دو تا لباس در کوچکترین کشـو، یک جفت
شارژر گوشی هر دو طرف تخت، بعد همین چیزهای
پیش پا افتاده جای خودشان را به چیزهای کم و بیش
مهم تری می دهند: ریش تراش، دهان شویه و داروها،
همگی زور می زنند که در قفسه پشت آینه جایی برای
خودشان دست و پا کنند و به جای «داری می آی اینتجا؟»
این سؤال را می شنوی که «واسه شام چی باید درست
کنم؟» از وقتی تصمیم به ازدواج گرفته ایم، خیلی از قدم
بعدی می ترسم، اما راه فراری از آن ندارم. شاید اولین
باری باشد که آدمهای دور میز را می بینم، آدمهایی که
رایان از بچگی می شناخته، اما از دید هیچ کس مخفی
نمانده که از همین حالا حسایی جای خودم را در
زندگی رایان باز کرده ام.

آب حیات من است خاک سر کوی دوست
گر دو جهان خرمیست ما و غم روی دوست
ولوله در شهر نیست جز شکن زلف یار
فتنه در آفاق نیست جز خم ابروی دوست
داروی مشتاق چیست زهر ز دست نگار
مرهم عشاق چیست زخم ز بازوی دوست
دوست به هندوی خود گر بپذیرد مرا
گوش من و تابه حشر حلقه هندوی دوست
گر متفرق شود خاک من اندر جهان
باد نیارد ریود گرد من از کوی دوست
گر شب هجران مرا ناختن آرد ارجل
روز قیامت زخم خیمه به پهلوی دوست
هر غزلم نامه ایست صورت حالی در او
نامه نوشتن چه سود چون نرسد سوی دوست
لاف من سعدی! شعر، تو خود سحر گیر
سحر نخواهد خرید غمزه جادوی دوست

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۳۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

ریحانه افشاریان-کیشوند

سبک زندگی

چگونه می توان مشکلات زندگی مشترک را حل کرد؟

بی فایده است. تفاوت های بنیادین در سبک زندگی در
ویژگی های شخصیتی و ارزش های زوجین دلیل عدم
توافق آنهاست.
برخی روانشناسان به عنوان راه حل پیشنهاد می کنند که
زوجین ابتدا تفاوت های ریشه ای را که منجر به تعارض
شده است، درک کنند؛ سپس پیام زنند که با وجود این
تفاوت ها زندگی کنند و در نهایت، به یکدیگر احترام
بگذارند.
هفت اصل کارآمد برای زندگی زناشویی:
گسترش نقشه عشق
پرورش عشق و علاقه و تحسین کردن در خود
روی آوردن به یکدیگر به جای فرار از یکدیگر
اجازه نفوذپذیری زوجین بر یکدیگر
حل کردن مشکلات قابل حل
غلبه کردن بر بن بست
خلق کردن ارزش های مشترک

ازدواج، تهدیدها و بحران های زیادی به دنبال دارد؛
اختصاص زمان کمتر برای گفت و گو با یکدیگر،
کاهش تفریحات در زمان اوقات فراغت و کمزنگ
شدن انجام فعالیت های لذت بخش، از جمله عواملی
است که ابتدای زندگی مشترک، سبب نارضایتی
زوجین می شود. در این میان، عوامل دیگری نیز مانند
نیاز به قدرت، کنترل گری، ارتباطات غیر کلامی منفی،
ایرادگیری، بی احترامی، حالت تدافعی و قهر، جزو
تهدیدهای زندگی زناشویی به شمار می رود.
به اعتقاد برخی روانشناسان، هر چه هوش هیجانی
زوجین بیشتر باشد، آنها بهتر یکدیگر را درک می کنند،
به یکدیگر احترام می گذارند و برای زندگی زناشویی
خود ارج قائل می شوند و احتمال بیشتری وجود دارد
که همواره شادمانه به زندگی خود ادامه دهند؛ بیشتر
مشاجرات زندگی زناشویی حل شدنی نیستند و
تلاش زوجین در تغییر دادن طرز تفکر یکدیگر عملا

آموزش آشپزی

تست فرانسوی

مواد لازم:
تخم مرغ
شیر پرچرب
سیر
فلفل قرمز
جعفری ریز شده
نمک و فلفل سیاه
پنیر پارسا ن زنده شده
نان حجیم
پیازچه خرد شده
طرز تهیه:

صبحانه های گرم فرانسوی طرفداران زیادی دارند. از
املت فرانسوی گرفته تا انواع تست، می تواند به عنوان
صبحانه یا میان وعده کامل سرو شوند و به شما انرژی
بدهند. شعله ا جاق را در موقعیت وسط تنظیم کنید و
آن را روی دمای ۹۵ درجه سانتی گراد قرار دهید. در
یک کاسه بزرگ «تخم مرغ، سیر، فلفل قرمز، جعفری،
۳۰ گرم پنیر، نمک و فلفل سیاه» را کاملاً مخلوط کنید.
باقی مانده پار مسان را در یک بشقاب بزرگ بریزید.
دو قاشق غذاخوری کره را در یک ماهیتابه نجسب روی
شعله متوسط آب کنید. هر بار روی یک برش نان کار
کنید. نان را داخل مخلوط تخم مرغ غرق کنید، سپس
هر دو روی آن را با پنیر پارسا ن بپوشانید و در ماهیتابه
قرار دهید. همین روند را تکرار کنید تا چهار نان در
ماهیتابه کنار هم قرار گیرند. هر دو روی آنها را انقدر

میکامال mica mall

میکامال کیش، یک جهان تفریح و خرید

توله کابین
CABLE CAR

آیس رینک
ICERINK

موزه مادام میرور
MUSEUM

تونل باد
SKYDIVING

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه