

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۳۹	▲ ۴۱
▼ ۳۰	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۳۰

کودک و نوجوان

۱۰ علامتی که نشان می دهد فرزندان فوق العاده باهوش است

همه پدر و مادرها فکر می کنند فرزندان باهوش خود را از بطن خود بیرون آورده اند. اما واقعیت این است که فرزندان باهوش باهوشی که در خانواده پرورش یافته اند، به دلیل شرایط محیطی و تربیتی هستند. در ادامه ۱۰ علامتی که نشان می دهد فرزندان فوق العاده باهوش است را بررسی می کنیم.

- ۱. خواندن در سن پایین:** فرزندان باهوش معمولاً از سن پایین شروع به خواندن می کنند. این نشان دهنده علاقه و توانایی ذهنی بالاست.
- ۲. خلاقیت در بازی هنگام تنهایی:** کودکان باهوش می توانند ساعت ها به تنهایی بازی کنند و از آن لذت ببرند.
- ۳. کنجکاوی نشان می دهد:** کودکان باهوش همیشه کنجکاو هستند و می خواهند بدانند چرا و چگونه چیزها کار می کنند.
- ۴. پافشاری:** کودکان باهوش در پی اهداف خود هستند و به راحتی تسلیم نمی شوند.
- ۵. خلاقیت:** این کودکان می توانند راه های جدید و خلاقانه برای حل مشکلات پیدا کنند.
- ۶. حافظه عالی:** فرزندان باهوش معمولاً حافظه بسیار خوبی دارند و می توانند جزئیات را به یاد بیاورند.
- ۷. به شدت حساس:** کودکان باهوش به تغییرات و جزئیات بسیار حساس هستند.
- ۸. اراده قوی:** این کودکان در پی اهداف خود هستند و به راحتی تسلیم نمی شوند.
- ۹. حس شوخ طبعی بالا:** کودکان باهوش می توانند شوخ طبعی بسیار خوبی داشته باشند.
- ۱۰. ممکن است گستاخ به نظر برسند:** کودکان باهوش معمولاً با گستاخ ها مواجه می شوند.

سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان خبر داد:

واکسن های کرونا ای ایرانی برکت به هرمزگان رسید



اقتصاد کیش - سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان از رسیدن محموله واکسن کرونا ای ایرانی شرکت دارویی برکت به استان خبر داد. دکتر فاطمه نوروزیان، سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان محموله واکسن کرونا ای ایرانی شرکت دارویی برکت ساعتی پیش تحویل دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان شد. نوروزیان گفت: این محموله حاوی ۸ هزار دوز واکسن کرونا ای برکت است که به گروه سنی بالای ۶۰ سال تزریق می شود. او افزود: تاکنون ۱۰۳ هزار و ۲۵۲ نفر در هرمزگان دوز اول واکسن کرونا را دریافت کرده اند که به ۳۶ هزار و ۲۸۷ نفر از آن ها هر دو دوز اول و دوم تزریق شده است. سخنگوی دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان افزود: سید واکسن کرونا در استان مشکلی از واکسن های آسترانکا، اسپوتنیک و سینوفارم است که واکسن برکت نیز به این سید اضافه شده است.

چهارشنبه ۱۶ تیر ۱۴۰۰، ۲۶ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۷ جولای ۲۰۲۱، شماره ۳۷۶۸ (۱۱۵۲ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۳۳ از چهل قاعده شمس تبریزی

در این دنیا که همه می گویند چیزی شوند، تو هیچ شو. مقصد فنا باشد. انسان باید مثل گلدان باشد.

همان طور که در گلدان نه شکل ظاهر، بلکه خلا درون مهم است، در انسان نیز نه ظن منیت، بلکه معرفت هیچ بودن اهمیت دارد.

آموزش آشپزی

خوراک مرغ چینی و سبزیجات



مواد لازم:
سینه مرغ: ۶۰۰ گرم
سیر: ۳ حبه
پیاز نگینی: به مقدار کافی
سویا سس: ۲ قاشق غذاخوری
نشاسته ذرت: نصف پیمانه
آرد سفید: ۴ پیمانه
تخم مرغ: ۲ عدد
شکر قهوه ای: ۱ پیمانه
سرکه سیب: نصف پیمانه
سس کچاپ: یک سوم پیمانه

آب: نصف پیمانه
فلفل دلمه ای رنگی خرد شده: ۳ عدد
نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
دستور پخت:
گوشت مرغ را به صورت نوارهای خرد کنید. سیر را از پوست جدا کنید و به صورت ریز خرد کنید.
مقداری روغن داخل تابه بریزید و صبر کنید تا روغن به خوبی داغ شود. سپس تکه های گوشت مرغ را ابتدا به نشاسته آغشته کنید، سپس در تخم مرغ و بعد در آرد بغلطانید. در نهایت تکه های مرغ را در روغن سرخ کنید. تابه دیگری کمی نمک و فلفل سیاه به سس اضافه کنید و بگذارید تا غلیظ تر شود. وقتی سس غلیظ تر شد، آرزای روی حرارت بردارید. تخم مرغ، آرد و نشاسته را داخل سسه طرف جداگانه بریزید. تابه مناسب را انتخاب کنید و روغن حرارت قرار دهید.
پیاز و فلفل دلمه ای نگینی خرد شده را با مقداری روغن تفت دهید تا کاملاً نرم شوند. بعد به آنها تکه های مرغ سرخ شده را همراه سس اضافه کنید و تفت دهید تا سس به خورد مرغ و سبزیجات برود.

عکس روز



عکس: علی حدادی اصل

زیر تیغ گرمای تابستان

سبک زندگی

چگونه عصبانیت را کنترل کنیم؟

عصبانیت یک حس کاملاً طبیعی و معمولاً سالم است. اما وقتی از کنترل خارج و تبدیل به احساس مخرب شود، مشکلاتی را در زندگی اجتماعی به همراهی آورد. حسین ابراهیمی، مقدم روانشناس و استناد دانشکده گفت گاهی در زندگی به دلایل متفاوت افراد، خشمگین، عصبانی و پر خاشاک می شوند. این گونه رفتارها منجر به آشفته گی فرد می شود و ممکن است رفتارهای متفاوتی از او مانند گریه کردن، داد زدن و... سرسبزند. این رفتار اگر به جا و به موقع باشد، در حد کم به عنوان اختلال محسوب نمی شود. کاملاً طبیعی است. وی در ادامه می تفاوت بودن عصبانیت گفت: وقتی عاملی باعث عصبانیت فرد شود و او نسبت به آن مسئله بی تفاوت باشد، حتماً باید در مورد آن فرد فکر کرد. این روانشناس بیان کرد: در قدم اول اگر عصبانیت یک حس کاملاً طبیعی و معمولاً سالم است. اما وقتی از کنترل خارج و تبدیل به احساس مخرب شود، مشکلاتی را در زندگی اجتماعی به همراهی آورد. حسین ابراهیمی، مقدم روانشناس و استناد دانشکده گفت گاهی در زندگی به دلایل متفاوت افراد، خشمگین، عصبانی و پر خاشاک می شوند. این گونه رفتارها منجر به آشفته گی فرد می شود و ممکن است رفتارهای متفاوتی از او مانند گریه کردن، داد زدن و... سرسبزند. این رفتار اگر به جا و به موقع باشد، در حد کم به عنوان اختلال محسوب نمی شود. کاملاً طبیعی است. وی در ادامه می تفاوت بودن عصبانیت گفت: وقتی عاملی باعث عصبانیت فرد شود و او نسبت به آن مسئله بی تفاوت باشد، حتماً باید در مورد آن فرد فکر کرد. این روانشناس بیان کرد: در قدم اول اگر عصبانیت یک حس کاملاً طبیعی و معمولاً سالم است. اما وقتی از کنترل خارج و تبدیل به احساس مخرب شود، مشکلاتی را در زندگی اجتماعی به همراهی آورد. حسین ابراهیمی، مقدم روانشناس و استناد دانشکده گفت گاهی در زندگی به دلایل متفاوت افراد، خشمگین، عصبانی و پر خاشاک می شوند. این گونه رفتارها منجر به آشفته گی فرد می شود و ممکن است رفتارهای متفاوتی از او مانند گریه کردن، داد زدن و... سرسبزند. این رفتار اگر به جا و به موقع باشد، در حد کم به عنوان اختلال محسوب نمی شود. کاملاً طبیعی است. وی در ادامه می تفاوت بودن عصبانیت گفت: وقتی عاملی باعث عصبانیت فرد شود و او نسبت به آن مسئله بی تفاوت باشد، حتماً باید در مورد آن فرد فکر کرد. این روانشناس بیان کرد: در قدم اول اگر

مشاور رئیس جمهور و دبیر شورایی عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی اعلام کرد:

رشد ۱۰۶ درصدی واحدهای تولیدی فعال در مناطق آزاد طی هشت سال گذشته

ادامه از صفحه ۲

وی افزود: مناطق آزاد و ویژه، پایگاه های اصلی لجستیکی جهت تسهیل و توسعه تجارت با کشورهای هدف هستند که بعنوان دروازه کریدورهای بین المللی نوساز و اوراسیا، شرق - غرب، محور شرق، ترانسیک، و ابتکار کمربند و جاده، حجم عظیمی از بار صادرات - واردات و ترانزیت کشور را به دوش می کشند. مشاور رئیس جمهور تاکید کرد: هوشمندسازی فرآیندهای لجستیکی بعنوان بخشی از پروژه عظیم شهر هوشمند در مناطق آزاد، آغازگر تحقق لجستیکی هوشمند در کشور است که در این مسیر، ضمن تشکیل شورای لجستیکی مناطق آزاد جهت پیگیری موضوع، طی توافق که روز گذشته بین دبیرخانه شورایی عالی مناطق و وزارت راه و شهرسازی منعقد شد، به استفاده حداکثری از ظرفیت های موجود و برنامه ریزی برای ایجاد ظرفیت های جدید تاکید شد. * * * اولین ها و رکوردزنی در مناطق آزاد دبیر شورایی عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی در ادامه این مراسم در تشریح جزئیات پروژه های به بهره برداری رسیده گفت: در روز جاری تعداد ۶۲ پروژه سرمایه گذاری و زیربنایی با ارزش ۳۱۰۵ میلیارد تومان و اشتغالزایی ۱۶۳۸ نفر در مناطق آزاد ارس، ماکو، انزلی و چابهار با دستور رئیس جمهور به بهره برداری رسید. وی اهم اقداماتی که برای اولین بار در مناطق آزاد انجام شده است را برشمرد و گفت: پیاده سازی اولین پنجره واحد خدمات الکترونیک و اولین سند مسئولیت انجمنی، احداث اولین هتل دریایی و اولین پارک برفی کشور، ایجاد اولین شهرک شیلاتی، اولین بانک رنگ و اولین نیروگاه خورشیدی مناطق آزاد و نیز مثبت شدن تراز تجاری مناطق آزاد برای اولین بار از جمله مهم ترین اقداماتی است که برای اولین بار در این مناطق به سرانجام رسیده است. مومی همچنین اهم کارکردهایی که رکورد شکن اقدامات قبلی در مناطق آزاد بوده اند را تشریح کرد که طی آن می توان به رکورد تولید بیش از یک هزار مگاوات برق در قشم و مجموعاً ۲ هزار مگاوات در کل مناطق، رکورد تولید ۱ میلیون تن فولاد و احداث کارخانه های فولاد به بهره برداری برسد.

هر هفته پنجشنبه با ورزش دو میدانی ۱۹۹ ورزش صیدگاهی

مشاور رئیس جمهور و دبیر شورایی عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی اعلام کرد:

رشد ۱۰۶ درصدی واحدهای تولیدی فعال در مناطق آزاد طی هشت سال گذشته

ادامه از صفحه ۲

وی افزود: مناطق آزاد و ویژه، پایگاه های اصلی لجستیکی جهت تسهیل و توسعه تجارت با کشورهای هدف هستند که بعنوان دروازه کریدورهای بین المللی نوساز و اوراسیا، شرق - غرب، محور شرق، ترانسیک، و ابتکار کمربند و جاده، حجم عظیمی از بار صادرات - واردات و ترانزیت کشور را به دوش می کشند. مشاور رئیس جمهور تاکید کرد: هوشمندسازی فرآیندهای لجستیکی بعنوان بخشی از پروژه عظیم شهر هوشمند در مناطق آزاد، آغازگر تحقق لجستیکی هوشمند در کشور است که در این مسیر، ضمن تشکیل شورای لجستیکی مناطق آزاد جهت پیگیری موضوع، طی توافق که روز گذشته بین دبیرخانه شورایی عالی مناطق و وزارت راه و شهرسازی منعقد شد، به استفاده حداکثری از ظرفیت های موجود و برنامه ریزی برای ایجاد ظرفیت های جدید تاکید شد. * * * اولین ها و رکوردزنی در مناطق آزاد دبیر شورایی عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی در ادامه این مراسم در تشریح جزئیات پروژه های به بهره برداری رسیده گفت: در روز جاری تعداد ۶۲ پروژه سرمایه گذاری و زیربنایی با ارزش ۳۱۰۵ میلیارد تومان و اشتغالزایی ۱۶۳۸ نفر در مناطق آزاد ارس، ماکو، انزلی و چابهار با دستور رئیس جمهور به بهره برداری رسید. وی اهم اقداماتی که برای اولین بار در مناطق آزاد انجام شده است را برشمرد و گفت: پیاده سازی اولین پنجره واحد خدمات الکترونیک و اولین سند مسئولیت انجمنی، احداث اولین هتل دریایی و اولین پارک برفی کشور، ایجاد اولین شهرک شیلاتی، اولین بانک رنگ و اولین نیروگاه خورشیدی مناطق آزاد و نیز مثبت شدن تراز تجاری مناطق آزاد برای اولین بار از جمله مهم ترین اقداماتی است که برای اولین بار در این مناطق به سرانجام رسیده است. مومی همچنین اهم کارکردهایی که رکورد شکن اقدامات قبلی در مناطق آزاد بوده اند را تشریح کرد که طی آن می توان به رکورد تولید بیش از یک هزار مگاوات برق در قشم و مجموعاً ۲ هزار مگاوات در کل مناطق، رکورد تولید ۱ میلیون تن فولاد و احداث کارخانه های فولاد به بهره برداری برسد.

ظرفیت ۶ میلیون تن، رکورد ایجاد های پتروشیمی به ظرفیت ۱۱ میلیون تن در چابهار و قشم، رکورد احداث بزرگترین گلخانه خاوریانه و بزرگترین استانبول کریمت در منطقه، رکورد رشد سرمایه گذاری در مناطق آزاد به میزان ۳۷۰ درصد، رکورد عضویت در سازمان های جهانی و اخذ کارت سبز ژئوپارک جهانی یونسکو، رکورد ایجاد مراکز نوآوری و حمایت از واحدهای دانش بنیان و فناوری اشاره کرد.

دبیر شورایی عالی مناطق آزاد و ویژه اقتصادی همچنین ابراز امیدواری کرد: پروژه های عظیم زیرساختی نظیر نیروگاه ۳۲۰ مگاواتی سیکل ترکیبی در قشم، به ارزش ۲۸۵ میلیون دلار، فولاد ۱۵ میلیون تنی جهان آراد رونده به ارزش ۴ هزار میلیارد تومان، ترمینال جدید فرودگاه کیش با ظرفیت ۶ میلیون مسافر به ارزش یک هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان و اتصال ریلی بندر کاسپین به شبکه ریلی کشور به ارزش ۲۲۰ میلیارد تومان نیز به پیشرفت فیزیکی بالایی در حال احداث هستند. که امید است تا انتهای دولت به بهره برداری برسد.

عده ما: ساعت ۶ صبح مکان: پارک شهر کیش هیئت دو میدانی منطقه آزاد کیش