

ورود مسافران به هرمزگان منوط به داشتن کارت واکسن است



سرپرست شاهد ریشه کن شدن این ویروس باشیم. وی ادامه داد: ورود مسافر به هرمزگان منوط به تزریق دو دوز واکسن می باشد و مراکز اقامتی ملزم به پذیرش مسافرانی هستند که دارای کارت واکسن می باشند و اداره کل میراث فرهنگی و گردشگری بر این مهم نظارت کند. معاون سیاسی، امنیتی و اجتماعی استانداری هرمزگان خاطر نشان کرد: بازگشایی مدارس در هرمزگان تابع تصمیمات ستاد مرکزی کروناست و تحقق این مهم در کشور منوط به واکسیناسیون کامل فرهنگیان، دانش آموزان، خانواده ها و همه عوامل مرتبط با مدارس و ایجاد اطمینان خاطر در خانواده ها است.

اقتصاد کیش - جانشین رئیس ستاد استانی مقابله با کرونا در هرمزگان گفت: بازگشایی مدارس در هرمزگان منوط به تصمیم و ابلاغ ستاد مرکزی کروناست. علی رنوفی در جلسه ستاد استانی مقابله با کرونا خاطر نشان کرد: با افزایش واکسیناسیون عمومی و افزایش رعایت شیوه نامه های بهداشتی تعداد شهرهای قرمز و نارنجی به صورت چشمگیری در حال کاهش است که ضروری است با تسریع در واکسیناسیون و رعایت شیوه نامه های بهداشتی این دستاورد مهم حفظ شود. رنوفی تصریح کرد: علمای و جانپوران نخبگان و اقشار تاثیر گذار جامعه مردم را در استقبال از واکسیناسیون ترغیب و تشویق کنند تا هر چه

دوشنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۰، ۲۷ صفر ۱۴۴۳، ۴ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۲۴ (۱۲۰۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۳ - طلوع آفتاب: ۵:۴۸ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۷ - اذان مغرب: ۱۷:۵۴

نکات و دانشناسی برای یک ارتباط موفق:

توانا بود هر که دانا بود
 ارتباط موثر و موفق با دانش شروع شده و خاتمه می یابد. کسانی که مسافرت می کنند، مطالعه می کنند یا از جریانات روز باخبرند برای هم صحتی فوق العاده اند. هر چه فردی تجربیات بیشتری از زندگی داشته باشد، بهتر می تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. شخصی که در فعالیت های مختلف شرکت دارد، مطمئناً می تواند با افراد دیگر وجه اشتراک پیدا کرده و مکالمه را به جریان بیندازد.

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۳۸
▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۷	▼ ۲۶

آموزش آشپزی

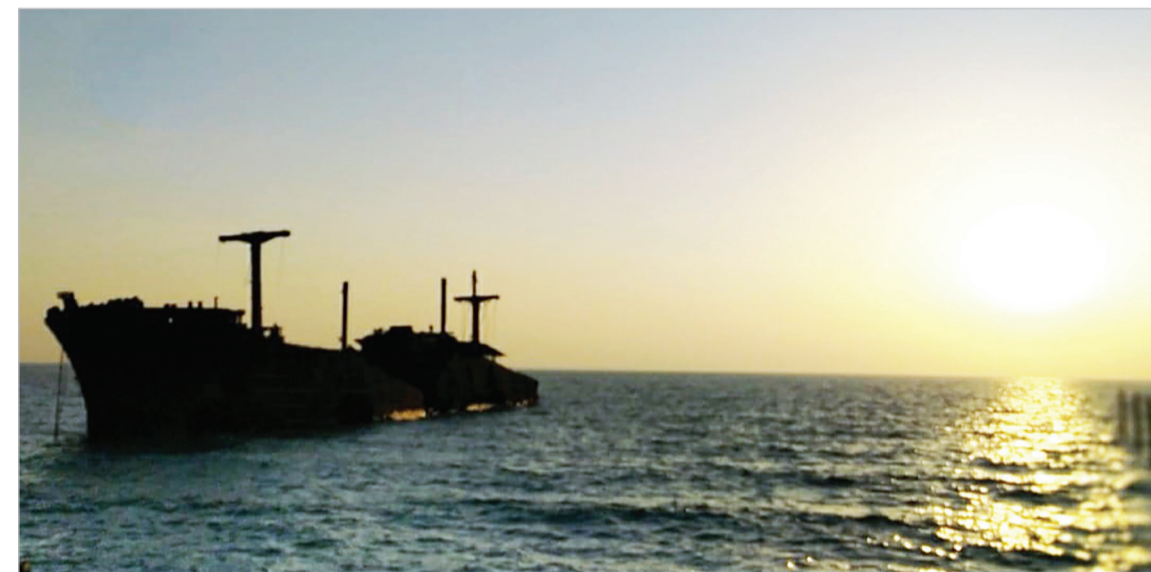
چغرتمه؛ غذای جذاب گیلانی



مواد لازم:
 مرغ متوسط ۱ عدد
 تخم مرغ ۴ عدد
 پیاز ۲ عدد
 زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری
 نمک، فلفل، زردچوبه به میزان لازم
 پودر دارچین و چوب دارچین به میزان لازم
 آب لیمو یا آب نارنج به میزان لازم
 طرز تهیه:
 ۱. جهت تهیه خورش چغرتمه ابتدا مرغ را تمیز کنید و بعد از چند تکه کردن، آن را با کمی آب، زردچوبه،

فلفل و نمک و ترجیحا تکه ای دارچین بپزید. ۲. پیاز را متوسط خرد کنید و در تابه سرخ نمایید. زمانی که رنگ پیازها کمی تغییر کرد زردچوبه و پودر دارچین را اضافه و تفت میدهم. بعد از حدود ۱ رب تخم مرغها را که از قبل با چنگال خوب مخلوط کردیم را به پیاز داغ اضافه میکنیم و مواد را مخلوط و بعد از اینکه تخم مرغها خودش را گرفت ۲ قاشق زعفران دم کرده را اضافه و از روی حرارت بر میداریم. ۳. مخلوط پیاز داغ را به مرغ پخته شده اضافه میکنیم. سپس در مرحله آخر نمک و فلفل و کمی آب نارنج یا آبلیمو در خورشت میریزیم.

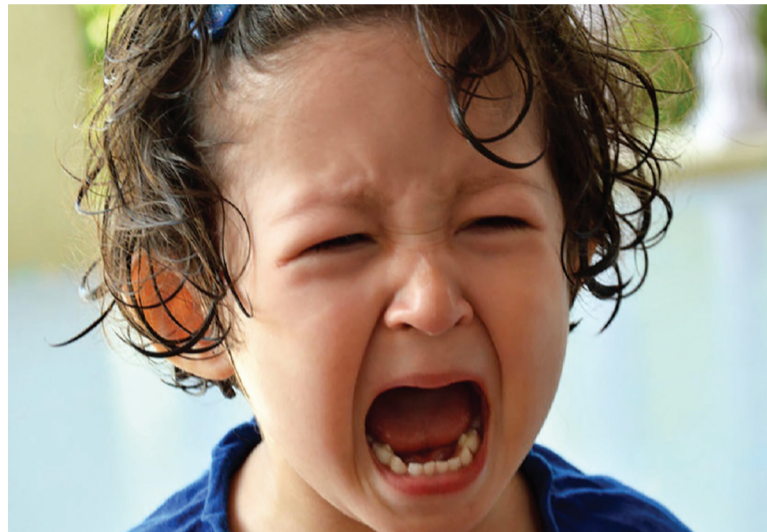
عکس روز



کشتی یونانی - اشرف زابلی

کودک و نوجوان

چگونه از کودکان در برابر سخنان آزار دهنده دیگران مراقبت کنیم



یکی از مسائلی که ممکن است بسیاری از پدر و مادرها با آن درگیر باشند، سخنان آزار دهنده دیگران درباره فرزندشان است. افراد روزانه در موقعیت هایی قرار می گیرند که گاه نیازمند نادیده گرفتن آن و گاه نیازمند پاسخ قاطعانه به آن ها هستند. از جمله این موارد، موقعیت هایی است که کودکان ما با آن روبرو می شوند و متأسفانه در برخی موارد، سخنانی آزار دهنده از سوی نزدیکان در ارتباط با آن ها بیان می شود. این سخنان آزار دهنده که درباره فرزندتان ما از سوی دیگران و یا نزدیکان بیان می شود، گاه با سکوت ما همراه می شود که هم زمینه وارد آوردن ضربه به خود ما را فراهم کرده، هم اعتماد و اطمینان کودکان ما را تضعیف می کند و هم آنکه چهره ما را در برابر کودکانمان مسان مخلوش می کند؛ چرا که ما با نوع واکنش مان، زمینه خرد شدن کودکان مان را فراهم کرده ایم.

برای همین، لازم است به اظهار نظر های بی ارزش و گاه احمقانه پاسخ دهیم. در همین ارتباط پایگاه الیوم السباع مصر، با یک کارشناس «آداب معاشرت» به نام «شاهندا شسور» در زمینه کیفیت چگونگی پاسخگویی به این سخنان در برابر کودکان گفت و گو کرده است:
 ۱- از لحاظ روانی از کودک خود حمایت کنید در ابتدا باید گفته شود خانواده باید از کودک خود نیز حس اعتماد به نفس و توانایی او در پاسخ به هر گونه آزار و اذیتی حمایت کند. این کار سبب می شود تا اطمینان به نفس آن ها بالا برود. این کار به دیگران نیز نشان می دهد که آن ها نیز باید به کودکان احترام بگذارند و از سخنی که این کودکان را آزار دهد، خودداری کنند.

ساماندهی ۷۰ هکتار اراضی جنگلی انتهای سفین کیش

