

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۳ - طلوع آفتاب: ۶:۲۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۳۱	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۳
▼ ۲۳	▼ ۱۹	▼ ۲۲	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۱۲	▼ ۱۸	▼ ۱۶

شهردار بندرعباس: بوستان ساحلی صدف بندرعباس تا پایان سال به بهره‌برداری می‌رسد

اقتصادکیش - شهردار بندرعباس گفت: احداث بوستان ساحلی صدف و توسعه زیرساختها در نوار ساحلی یکی از جاذبه‌های گردشگری شهر بندرعباس است. مهدی نویانی در بازدید از بوستان ساحلی صدف خواستار تسریع در روند ساخت و ساز این بوستان شد و بیان کرد: دریا و ساحل از جمله مزیت‌های شهر بندرعباس محسوب می‌شود و شهرداری در راستای توسعه زیرساخت‌ها در نوار ساحلی، تلاش برای ایجاد جاذبه‌های ساحلی را در دستور کار خود قرار داده است. شهردار بندرعباس عنوان کرد: بوستان ساحلی صدف در زمینی به مساحت ۳۷۰۰ متر مربع توسط سازمان عمران و بازآفرینی شهری شهرداری بندرعباس در حال احداث است. نویانی اضافه کرد: مسیر ماشین‌برقی، استخراج آب بازی کودکان، پارکینگ تاکسی، زمین ورزشی، دسترسی به ساحل، مسیر پیاده‌روی و دوچرخه سواری و... از دیگر بخش‌های بوستان ساحلی صدف است. شهردار بندرعباس در پایان خاطر نشان کرد: طبق برنامه‌ریزی‌های این پروژه و دیگر پروژه‌های نیمه‌تمام تا پایان سال جاری به بهره‌برداری می‌رسد.

شنبه ۶ آذر ۱۴۰۰، ۲۱ ربيع الثانی ۱۴۴۳، ۲۷ نوامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۵۹ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

بشر وقتی در خانه اش نشسته است، خواهان حادثه ای در زندگی و هنگامی که دچار حادثه ای می شود، خواهان زندگی آرام در خانه است.

واپلر

آموزش آشپزی اسفناج پلو با گوشت قلقلی

مواد لازم:
اسفناج ساتوری: نیم کیلو
گوشت چرخ کرده: ۴۰۰ گرم
پیاز رنده شده: ۱ عدد متوسط
کره یا روغن: ۱۰۰ گرم
برنج: ۳ لیوان
نمک، زردچوبه، فلفل: به میزان لازم
هویج، نخود رنگی، قارچ: به میزان دلخواه
طرز تهیه:
در یک ظرف گوشت چرخ کرده را همراه با پیاز رنده شده مخلوط کنید و سپس به آن ها نمک و فلفل را اضافه کنید. ششما می توانید مقداری از اسفناج های پخته

و خرد شده را به این مواد اضافه کنید. مایه گوشت آماده شده را به خوبی ورز دهید تا جایی که حالت چسبندگی به خود بگیرند. سپس این مواد را به شکل کوفته‌های کوچک و یا همان گوشت‌های قلقلی تبدیل کنید. گوشت‌های قلقلی شده را در یک تابه با کمی کره یا روغن سرخ کنید و در مایه‌ی رابگدارید تا کمی مغز پخت شود. برنجی را که از قبل خیس کرده بودید را از آب بکشید و در یک قابلمه آب جوش بریزید. برنج را به مدت ۱۰ تا ۱۳ دقیقه بسته به نوع برنج بجوشانید و سپس آن را آبکش کنید. کف یک قابلمه را با روغن یا کره چرب کنید. می توانید برای ته دیگ از سیب زمینی و کنجد استفاده کنید. ابتدا یک لایه برنج آرام پخته شود.

عکس روز بازگشایی حضوری مدارس

بازگشایی حضوری مدارس

تیام رایان کیش

اینترنت پرسرعت... رایگان

تیام رایانی شو
سیم کارت با شماره ۵ رقمی بید رایگان

۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶
۰۷۱ ۳۶۹۰۴

Tiyamnet
www.tyabotel.ir
www.tiyam.com

با اضطراب حاصل از کرونا ویروس اینگونه کنار بیایید

احساس ترس، غم و نگرانی و اضطراب حاصل از کرونا ویروس در شرایط حاضر عادی تلقی می‌شود. متأسفانه هنوز نمی‌دانیم که این بیماری تا چه اندازه گسترده یا مرگبار به پایان خواهد رسید. با این حال دقت به سلامت روان و مراقبت از خود می‌تواند به تقویت ذهن و بدن مان کمک کند. مراقبت از خود راهکارهای زیر را شامل می‌شود: - دنبال کردن اخبار از منابع معتبر (و گاهی دوری از اخبار) - شناخت چیزهایی که قابل کنترل هستند، مانند رعایت دست‌بهداشت - انجام اقداماتی که از سوی CDC (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها) توصیه شده‌اند - رعایت نکات مرتبط با مراقبت از خود - گرفتن کمک حرفه‌ای از یک متخصص دارای مجوز بهداشت روان در صورت لزوم

شیوه‌های مدیریت استرس

افراد با کنترل کردن استرس‌سازان می‌توانند تاثیر بسزایی در سلامت روح و روانشان داشته باشند. در این جا به روش‌هایی می‌پردازیم که به افراد کمک می‌کند اضطراب حاصل از کرونا ویروس را کاهش دهد.

۱. خبرها را از منابع معتبر بخوانید
۲. روی آوردن به رسانه‌هایی که اخبار غیرموت منتشر می‌کنند، بهره‌رزی کنید. در عوض، به منابعی مراجعه کنید که اطلاعات درست و واقعی در مورد چگونگی محافظت از خودتان ارائه می‌دهند، از جمله مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها.
۳. یک برنامه عملی تهیه کنید

کودک و نوجوان

به‌الذین بستگی دارد که دنیای فیزیکی و اجتماعی برای فرزندانشان ایجاد کنند که مملو از دستورالعمل‌هایی برای ایجاد اتصالات بیشتر باشد و فرزندانی با ذهن معطف و تربیت‌شده. سلسله تحقیق در زمینه علوم اعصاب و روانشناسی در هفت اصل خلاصه شده است که در ادامه به آن‌ها می‌پردازیم.

۱. باغبان باشیید نه یک نجار
۲. با کودکان چوب را به فرم دلخواه خود شکل می‌دهند. اما باغبان‌ها با بارور ساختن یک زمین حاصل خیر کمک می‌کنند یک گیاه خودش رشد کند. به همین ترتیب، والدین می‌توانند فرزند خود را به یک شخصیت خاص مثلا یک یولین نواز تبدیل کنند یا اینکه محیطی فراهم آورند که ضامن رشد سالم کودک در مسیر دلخواه خودش باشد. مجبور کردن کودکان به طی یک مسیر خاص می‌تواند برخلاف تصور والدین و از راه موسیقی بیاز کند. اما در یکر باغبان، نوعی از موسیقی گوشه و کنار خانه پخش می‌شود تا بیننده کدام یک علاقه و توجه او را جلب می‌کند. به محض اینکه بدانید چه چیزی پرورش می‌دهید می‌توانید خاک را متناسب با آن تغذیه کنید تا ریشه دواند و شکوفه شود.
۳. با کودکان صحبت کنید برای او بسیار کتاب بخوید
۴. تحقیقات نشان می‌دهد حتی وقتی کودکان تنها چند ماه سن دارند و معنای کلمات را نمی‌فهمند، مغزشان هنوز از آن‌ها استفاده می‌کند.
۵. این امر باعث ایجاد یک بنیاد نورونی برای یادگیری در آینده می‌شود بنابراین هرچه کلمات بیشتری بشنوند، تاثیر بزرگ‌تری بر آن‌ها خواهد داشت. همچنین دایره لغت و درک مطلب بهتری خواهند داشت. این یکی از فایده‌های کتاب خواندن برای کودکان است. آموزش کلمات عاطفی (یعنی غمگین، خوشحال، کسل و غیره) بسیار مفید خواهد بود. هرچه کلمات بیشتری یادمانند، تعاطف بیشتری پاسخ خواهند داد.
۶. برای کودکان توضیح دهید
۷. شاید برایتان کلافه‌کننده باشد که کودکان مدام پرسد چرا؟ اما وقتی چیزی را برایشان توضیح می‌دهید، یک تکه جدید از دنیا را برداشته برایشان قابل پیش‌بینی ساخته‌اید. وقتی مغز بتواند به خوبی پیش‌بینی کند، به عمل می‌کند.
۸. برای داشتن فرزندانی با ذهن منعطف، در جواب چرا؟ نگویید، چون من اینطور می‌گم. بچه‌هایی که دلیل رفتار به شیوه خاصی را نمی‌فهمند بهتر می‌توانند اعمالشان را قائل شوند. مثلا برای توضیح دهید نباید تمام کلوچه‌ها را بخورد، چون دل‌درد می‌گیرد و خواهر / برادرش ناراحت می‌شوند چیزی برایشان نماند.
۹. فعالیت را توصیف کنید، نه فرد را
۱۰. وقتی پسران تو سردخترتان می‌زنند، به او نگوید پسر بد. دقیق‌تر بگویید. مثلا بگویید: توی سر خواهرت زدن. دردم می‌گیره از سر معذرت خواهی کن.
۱۱. هنگام تعریف کردن هم همین کار را انجام دهید. دخترتان را دختر خوب صدا نزنید. در مورد کارش نظر دهید. حرف خوبی کردی که تو هم برادر تو زدی. این نوع حرف زدن به مغز کمک می‌کند در مورد اعمال و خود فرد مفاهیم مفیدتری بسازد. یک پیشنهاد دیگر توصیف اعمال شخصیت‌های کتاب داستان‌هاست.
۱۲. با کودکان کمک کنید از شما تقلید کند

برنامه سینما لجن‌خند کیش

محتشم کاشانی

اگر دل بر صف مژگان سپاهی می‌زند خود را که تنها ترک چشمش بر سپاهی می‌زند خود را ز تاهم می‌کشد اکثر نگاه دیر دیر او که بر قلب دل من گاه گاهی می‌زند خود را ندارد چون دل خود را می‌تابد نظر چندان چه بر شمشیر مردم کش نگاه می‌زند خود را گلی کز جنبش باد صبا آزرده می‌گردد چرابر تیغ آبیگنهای می‌زند خود را مهنو سجده‌های سهومی فرماید امشب به صورت بس که بر طرف کلاهی می‌زند خود را سواری گرم قلم گشته و من منفعل مانده که گیتی سوز برقی بر گیاهی می‌زند خود را عنانم محتشم امروز می‌گیرم تماشاکن که چون بر پادشاهی دادخواهی می‌زند خود را

شنبه ۱۴۰۰/۹/۶
آپاچی ساعت ۱۸:۰۰
فهرمان ساعت ۱۹:۴۰
منصور ساعت ۲۲:۰۰

کارتکاور

اگر دل بر صف مژگان سپاهی می‌زند خود را که تنها ترک چشمش بر سپاهی می‌زند خود را ز تاهم می‌کشد اکثر نگاه دیر دیر او که بر قلب دل من گاه گاهی می‌زند خود را ندارد چون دل خود را می‌تابد نظر چندان چه بر شمشیر مردم کش نگاه می‌زند خود را گلی کز جنبش باد صبا آزرده می‌گردد چرابر تیغ آبیگنهای می‌زند خود را مهنو سجده‌های سهومی فرماید امشب به صورت بس که بر طرف کلاهی می‌زند خود را سواری گرم قلم گشته و من منفعل مانده که گیتی سوز برقی بر گیاهی می‌زند خود را عنانم محتشم امروز می‌گیرم تماشاکن که چون بر پادشاهی دادخواهی می‌زند خود را

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه