

مدیرکل آموزش و پرورش استان هرمزگان: ۳۱ رتبه برتر جشنواره پژوهش سراهای دانش آموزی کشور به هرمزگان رسید

هرمزگانی موفق به کسب این موفقیت شده اند که این مهم رشد ۲ برابری نسبت به سال گذشته را نشان می دهد. مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان اظهار داشت: این جشنواره با هدف تقویت و تعمیق فرهنگ مطالعه، تحقیق و پژوهش فردی و گروهی و تقویت کار گروهی در سه مرحله منطقه ای، استانی و کشوری برگزار شد. بیت اللهی یک بنابر عباس با هشت رتبه، قشم و میناب هر کدام با هفت رتبه و ناحیه ۲ بندرعباس با سه رتبه به ترتیب در جایگاه های اول تا سوم قرار گرفتند. وی با توجه به اینکه تعدادی از انصار گروهی انجام شده و برای دوری به قطب های کشوری ارسال شده است، افزود: در مجموع با ۳۱ رتبه تعداد ۴۹ دانش آموز

اقتصاد کیش - مدیرکل آموزش و پرورش هرمزگان گفت: دانش آموزان این استان ۳۱ رتبه برتر در دومین جشنواره علمی پژوهشی سراهای دانش آموزی را از آن خود کردند. ایرج بیت اللهی با اعلام این خبر به رسانه ها افزود: ناحیه یک بندرعباس با هشت رتبه، قشم و میناب هر کدام با هفت رتبه و ناحیه ۲ بندرعباس با سه رتبه به ترتیب در جایگاه های اول تا سوم قرار گرفتند. وی با توجه به اینکه تعدادی از انصار گروهی انجام شده و برای دوری به قطب های کشوری ارسال شده است، افزود: در مجموع با ۳۱ رتبه تعداد ۴۹ دانش آموز

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۸	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۳۳	▲ ۳۰	▲ ۳۰	▲ ۳۱
▼ ۲۲	▼ ۱۸	▼ ۲۲	▼ ۱۹	▼ ۱۶	▼ ۱۳	▼ ۱۹	▼ ۱۶

یکشنبه ۷ آذر ۱۴۰۰، ۲۲ ربیع الثانی ۱۴۴۳، ۲۸ نوامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۶۰ (۱۲۴۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

هرگز فرصت دیدن هر چیز زیبایی را از دست ندهید
زیرا زیبایی دست خط خداوند است.
رالف والدو امرسون

آموزش آشپزی شامی کباب بروجردی

مواد لازم:
تخم مرغ: ۲ عدد
گوشت چرخ کرده: ۲۰۰ گرم
پیاز متوسط: ۱ عدد یا پیازچه: ۲۰۰ گرم
شنبلیله خشک: ۲ قاشق چایخوری
تره: ۱۰۰ گرم
نمک: نصف قاشق چایخوری
لفل و زردچوبه: از هر کدام نصف قاشق چایخوری

طرز تهیه:
ابتدا پیاز را پوست بکنید و آن را رنده کنید. سپس پیاز ها را داخل پارچه تمیزی بریزید و با فشار آب آن را بگیرید تا فقط تقاله آن باقی بماند. تره را خیلی ریز خرد کنید و به همراه تقاله پیاز به گوشت چرخ کرده اضافه کنید و هم بزنید. سپس ۲ قاشق شنبلیله خشک را با ادویه ها به مخلوط گوشت چرخ کرده اضافه کنید و با دست خوب هم بزنید تا مواد به خورد هم بروند. روی مایه شامی را بپوشانید و به مدت نیم ساعت در یخچال استراحت دهید. پس از استراحت مایه شامی، ماهیابه نجسی را روی حرارت ملایم قرار دهید و مقداری روغن داخل آن بریزید تا داغ شود. سرخ شده را طرف دیگر آن سرخ کنید تا سرخ شود. سرخ شده را روغن دستمال روغن گیر قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود.

عکس روز

وضعیت مناطق زلزله زده هرمزگان یک هفته بعد

سبک زندگی نشانه های عزت نفس پایین

وقتی کسی از شما تعریف می کند، یادگیری به جای پنهان آوردن گوییم تشکر می کنید. به گفته دانشمندان دانشگاه نیوهمپشایر، افرادی که عزت نفس پایین بیشتر نگران نظر دیگران هستند و نمی توانند نام سازگاری و اختلاف را تحمل کنند. آن ها آن ها ترجیح می دهند با افراد ناخوشایند و منفی نگر صحبت کنند تا اینکه به بحث و شفاف سازی روابط سازگاری و روابط پیر دازند. در این جا به است بدانیم که هر کسی نتواند به فکر خودش است و به شما فکر نمی کند. تصور کنید افرادی که مدام با شما درگیری و اختلاف ایجاد می کنند بار اضافه هستند که باید از زندگی تان دور کنید و این پندازند.

۴. میرم چرت بزنم
به گفته مارگاریتا تاراکوفسکی، از ویراستارهای نشریه سایکسترال، عزت نفس پایین علاوه بر اثرات جانبی رفتاری اثرات جسمانی مانند خستگی و خواب آلودگی بی دلیل دائم نیز دارد. به این ترتیب، فرد از مشکلات و نگرانی ها اجتناب می کند و همین اجتناب از نشانه های عزت نفس پایین است.

۵. نمی دونم چه چیزی را انتخاب کنم
اگر شما هم اینطور هستید سعی کنید با در مانگر خود صحبت کنید. با مشورت او می توانید فعالیت های جایگزین برای چرت زدن پیدا کنید.

۸. شاید به احتمال زیاد، منم که حق با من باشم، اما مطمئن نیستم
استفاده مداوم از عبارت هایی همچون یک جورایی، اگر اشتباه نکنم، شاید به احتمال زیاد، و... بهانه هایی است برای زمانی که نظر و حرف های یک فرد درست از آب در نیاید. کلماتی که به زبان می آورید را کنترل کنید و یادتان باشد که تصورات نظرات هیچ کسی ۱۰۰ درصد درست نیست.

بازدید سرپرست سازمان منطقه آزاد کیش از سایت بازیافت

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹