

برنامه سینمالبخند کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مرورید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۲۰۷۹۱۷
eghtesadekesh@yahoo.com

سه شنبه ۱۹ بهمن ۱۴۰۰، ۶ رجب ۱۴۴۳، ۸ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۱۲ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

سه شنبه ۱۹/۱۱/۱۴۰۰
شهر گریه ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور (رایگان) ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

Casablanca

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۴
▼ ۱۷	▼ ۱۲	▼ ۱۶	▼ ۱۳	▼ ۹	▼ ۶	▼ ۱۲	▼ ۱۱

نکته
گاهی باید به دور خود، یک دیوار تنهایی کشیدنه برای این که دیگران را از خودت دور کنی
بلکه ببینی چه کسی برای دیدنت، دیوار را خراب میکند!
ژان پل سارتر

آموزش آشپزی

خورشت هویج تبریزی

تفت دهید. به مواد داخل قابلمه به مقدار لازم ادویه اضافه کنید.
پس از آن که مواد به خوبی تفت داده شد باید گوشت را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا مواد آغشته شوند و رنگ گوشت تغییر کند.
سه لیوان آب به قابلمه اضافه کنید تا گوشت ها بپزند.
ماهیتابه را روی حرارت بگذارید و مقداری روغن به آن اضافه کنید. هویج های خنثی را به روغن اضافه کنید و به خوبی هم بزنید تا تفت داده شوند. آلو و هویج های تفت داده شده را به مواد داخل قابلمه اضافه کنید تا خوب بپزند.
در آخرین مرحله پخت خورشت، زعفران را به همراه مواد لازم:

گوشت گوساله ۷۵۰ گرم
هویج ۱ کیلوگرم
آلو خشک ۲۵۰ گرم
پیاز ۲ عدد
شکر به میزان لازم
زعفران ساییده شده ۲ قاشق غذاخوری
روغن به میزان لازم
نمک و زردچوبه به میزان لازم

طرز تهیه:
قابلمه را روی حرارت قرار دهید تا کمی داغ شود.
پس از آن پیاز را به همراه روغن اضافه کنید و کمی

مقداری شکر و نمک به خورشت اضافه کنید و اجازه دهید تا با مواد دیگر بجوشد و مخلوط شود. خورشت هویج تبریزی شما آماده سرو است.

کودک و نوجوان

۵ دلیلی که هرگز نباید سر کودک مان فریاد بزنیم

فریاد بزرگسالان بچه ها را می ترساند هر پدر و مادری علاقه مند است که با فرزند خود دوست باشد و در واقع با یک حالت دوستی زندگی را با فرزندش ادامه دهد. آیا ممکن است شما با شخصی که از او می ترسید دوست شوید؟ در بهترین حالت با بزرگتر شدن فرزند ترس از بین خواهد رفت و در بدترین حالت در تمام سنین بزرگسالی کودکان این ترس را در وجود خود خواهد داشت.
راهکار والدین چیست؟
به یاد داشته باشید که کودک شما شخصیت دارد و حق ابراز وجود را برای خود قائل است
همیشه با او صحبت کنید
از خود در زندگی کودک یک مشاوره خوب بسازید نه یک مهاجم خوب
عدم اعتماد کودک روابطش را با شما تضعیف می کند دانشمندان ثابت کرده اند که فریاد بر سر کودکان مانند تنبیه فیزیکی تاثیر گذار است و ترس از این تنبیه باعث می شود که کودکان به شما دیگر اعتماد نکنند و تمام مسائل را با شما مطرح نکنند، که در نتیجه باعث تضعیف روابط بین کودک و والدین خواهد شد.
راهکار والدین چیست؟
در برابر اشتباهات کوچک و اکتش طرز و ار نشان دهید. سعی کنید اغلب در مواردی که کودک شما به آنها علاقه مند است با او صحبت کنید.
کودکان اضافه وزن خواهد پیدا کرد
دانشمندان طی مطالعاتی که انجام داده اند دریافتند استرسی که در راستای فریاد بر سر کودکان به وجود می آید باعث انفجار هورمونی و فعالیت های قلبی و عروقی پایین و فرآیندهای التهابی در بدن کودکان می شود
راهکار والدین چیست؟

نظارت بر احساسات و اعمال خود داشته باشید مشکلات خود را با فرزند انتقال ندهید
کودک راستایش کنید و بگویید که او را دوست دارید شخصیت کودکان بد خواهد شد
داد و فریاد بر سر کودک در گذر زمان باعث انتقال خشم از شما به کودکان خواهد شد و این خشم و ممنوعیت ها بی رحمانه در کودکان رشد می کند تا جایی که در بزرگسالی امکان تبدیل شدن کودک به یک شخص عصبی و حتی یک مجرم را دارد. علاوه بر این در دوران نوجوانی این کودکان مستعد ابتلا به افسردگی هستند
راهکار والدین چیست؟
به یاد داشته باشید که یک نمونه برای کودک خود بنشینید
پایبند باشید اما در رفتار خود پایدار نیز باشید
به او بیشتر توجه کنید
در آینده کودکان از میگردن رنج خواهد برد

عکس روز

موزه صدف اصفهان؛ نخستین موزه تخصصی گونه های مختلف دریایی - احسان جزینی

تکمیل زیر ساخت های شهری با هدف تسهیل فعالیت های بخش خصوصی

رسیدگی مدیران شرکت عمران، آب و خدمات کیش به مشکلات فعالان بخش خصوصی:

