

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۴ - طلوع آفتاب: ۶:۲۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۳ - اذان مغرب: ۱۸:۱۰



برنامه سینمالبخندکیش

شنبه ۱۴۰۰/۱۲/۱۲
شهر گریه ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور (رایگان) ... ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶ ▼ ۱۹	▲ ۲۸ ▼ ۱۷	▲ ۲۶ ▼ ۱۹	▲ ۲۷ ▼ ۱۷	▲ ۳۱ ▼ ۱۵	▲ ۲۹ ▼ ۱۳	▲ ۲۷ ▼ ۱۷	▲ ۲۸ ▼ ۱۸

شنبه ۷ اسفند ۱۴۰۰، ۲۴ رجب ۱۴۴۳، ۲۶ فوریه ۲۰۲۲، شماره ۳۹۲۲ (۱۳۰۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

مشکلات مانند دست اندازهای جاده کمی از سرعتان کم میکند، اما از جاده صاف بعد از آن لذت خواهید برد، زیاد روی دست اندازها توقف نکنید، به حرکتان ادامه دهید.

آموزش آشپزی

به پلو اصفهانی مجلسی

مواد لازم:

- سینه مرغ ۱ عدد
- پیاز ۱ عدد
- هویج ۱ عدد
- به ۱ عدد
- برنج ۲ پیمانه
- زعفران دم کرده ۲ قاشق غذاخوری
- دارچین و زیره سبز به مقدار کافی
- نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار کافی
- روغن به مقدار کافی
- طرز تهیه:

برنج را به مدت ۱ ساعت یا بیشتر در آب نمک خیس کنید. مرغ را به همراه نمک و زردچوبه و یک پیمانه آب در قابلمه ریخته روی حرارت ملایم بپزید و سپس شعله را خاموش کنید تا خنک شود. مرغ خنک شده را ریش ریش کنید. پیاز را خالای خرد کرده با کمی روغن تفت دهید تا طلایی شود. سپس کمی فلفل و زردچوبه به آن بزنید. هویج را رنده کنید و با مرغ به پیاز اضافه کنید. به راپوست کنید و درشت رنده کنید و باز زعفران دم کرده، زیره و دارچین به تابه اضافه کرده تفت دهید. قابلمه ای متوسط را روی حرارت بگذارید. ۲-۳ پیمانه آب اضافه کرده و بعد از این که به جوش آمد، ۱ قاشق غذاخوری روغن و ۱ قاشق چایخوری نمک را به آن اضافه کنید و برنج را به آب در حال جوش افزوده، ۷-۱۰ دقیقه بجوشانید تا نیم پز شود و آبکش کنید. کف قابلمه را کمی روغن بیندازید و در صورت تمایل از سیب زمینی حلقه شده یا نان لوش برای ته دیگ استفاده کنید. برنج و مخلوط مرغ و به را به صورت لایه لایه بریزید و در قابلمه را بگذارید و به مدت ۴۵-۶۰ دقیقه اجازه دهید روی حرارت ملایم دم بکشد.



صنایع دستی هرگزگان - مریم آل مومن

پانیز

مرکز خرید بین المللی

خریدت رو شیرین کن!

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیز، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فردوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۱ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰

ما را در اینستاگرام دنبال کنید @panizmall

www.panizmall.com

عوارض وابستگی کودکان به گوشی و تبلت و راههای کاهش آن

باید به نکته مهمی توجه کرد و آن این که نخستین عامل وابستگی فرزندان به موبایل و فضاهای این چنینی خود والدین هستند. داستان از این جا شروع می شود که والدین برای نشان دادن مهر پدرانه و محبت مادرانه خویش و برای ابرای سرگرم ساختن کودکان و این که بدون هیچ سروصدایی دست از سر آنها بردارند، در نخستین مناسبیت زندگی آنها مانند تولد یا موفقیتهای در درس و... برای آنها تبلت، گوشی یا یک بازی الکترونیکی می خرند. غافل از این که در صورتی که این مهر و محبت با مدیریت و کنترل همراه نباشد، حتی زمینه آسیب های جبران ناپذیری را برای وی فراهم نموده اند.

علائم اعتیاد به تبلت و موبایل در کودکان:

- کودک همراه با موبایل به خواب می رود.
- کودک موبایل را همه جا می برد، حتی به رختخواب.
- نمی داند که شارژ تلفن همراه کودک چگونه تمام می شود.
- در صورتی که موبایل را از او بگیرد دچار هراس و وحشت می شود.
- تمایل دارد گوشی را همه جا با خود ببرد حتی برای کار!
- بلافاصله پس از دیدار شدن سراغ گوشی اش می رود.
- در زمان بخش برنامه تلویزیونی مورد علاقه اش سرش را از موبایل برمی دارد.
- حین صرف غذا از گوشی استفاده می کند.
- روزانه مدت زمان استفاده از تلفن همراه را افزایش می دهد.
- بررسی های جدید دانشمندان نشان می دهد کار زیاد با موبایل و تبلت به چشم بچه ها آسیب های جدی وارد می کند و میتواند برای سیستم عصبی و چشمی بچه ها بسیار مضر باشد. با توجه به این که استفاده از گوشی همراه و تبلت برای کودکان در مدت زمان کوتاه خلاصه نمی شود، قطعا به بینایی آن ها آسیب می زند.

چاقی در کودکان

پژوهشگران آمریکایی با بررسی داده های بیش از هزار کودک چاق اظهار کردند: «با فرگیر شدن تبلت ها و موبایل چاقی کودکان بیش از گذشته شیوع پیدا کرده

سبک زندگی

۶ طرز فکر اشتباه والدین!

- فرزندان را باید تنبیه کرد
- استفاده از تهدید برای درس دادن به فرزندانش
- فرزندان را با پول زیاد بپرسانند
- فرزندان را با کارهای سخت و طاقت فرسا بپرسانند
- فرزندان را با کارهای خسته کننده بپرسانند
- فرزندان را با کارهای بی ارزش بپرسانند

کاریکاتور

چون نیست هیچ مردی در عشق یار ما را سجاده زاهدان را درد و قمار ما را جایی که جان مردان باشد چو گوی گردان آن نیست جای زندان با آن چکار ما را گر ساقیان معنی با زاهدان نشینند می زاهدان ره را درد و خمار ما را درمانش مخلصان را دردش شکستگان را شادیش مصلحان را غم یادگار ما را ای مدعی کجایی تا ملک ما ببینی کز هر چه بود در ما برداشت یار ما را آمد خطاب ذوقی از هاتفت حقیقت کای خسته چون بیایی اندوه زار ما را عطار اندرین ره اندوهگین فروشد زیرا که او تمام است انده گسار ما را

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه