

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۶ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۳ - اذان مغرب: ۱۸:۲۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۹	▲ ۳۳	▲ ۲۹	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۵	▲ ۳۳	▲ ۳۳
▼ ۲۱	▼ ۲۰	▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۱۹	▼ ۱۷



چهارشنبه ۲۵ اسفند ۱۴۰۰، ۱۳ شعبان ۱۴۴۳، ۱۶ مارچ ۲۰۲۲، شماره ۳۹۳۴ (۱۳۱۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته
من گذر زمان را باور دارم. هر چهار فصل را باور دارم و معتقدم با این که زمستان سخت است اما بهار در راه است. من باور دارم که یک فصل رشد وجود دارد و فکر می کنم که شما نیز همزمان با رشد خود آن را در زندگی درک می کنید.

“استیو ساترلند”

آموزش آشپزی سبزی پلو با ماهی

یک قابلمه پر از آب را روی شعله متوسط گاز قرار دهید تا آب به جوش بیاید. آب برنج را خالی کنید و آن را به همراه کمی نمک در قابلمه آب جوش بریزید. وقتی برنج هنوز کمی زنده است، آن را آتش کنید. قابلمه را بشویید و خشک کنید. سپس یک قاشق غذاخوری کره، ۲ قاشق غذاخوری آب و یک قاشق غذاخوری زعفران دم کرده را در آن بریزید و اجازه دهید تا روی حرارت داغ شود. برای ته راد کف قابلمه، چینی تانماف کف قابلمه را در این مواد چند بار زیر و رو کنید تا کاملاً پوشانده شود. سیر خرد شده را لایه لای برنج قرار دهید. کمی آب روغن درست کنید و به همراه یک قاشق غذاخوری زعفران دم کرده روی برنج بریزید. با زردچوبه و سبزی پزید و اجازه دهید سبزی در آب جوش بپزد. در آخر روغن برنج را در روغن بریزید و اجازه دهید تاروغن هم داغ شود. فیله های ماهی را در روغن قرار دهید و پس از سرخ شدن یک روی آن ماهی ها را برگردانید تا طرف دیگر آن ها نیز سرخ شود. سبزی پلو را در دیس بکشید و ماهی ها را به همراه کوکو سبزی و چند قاق لیمو تازه در کنار آن قرار دهید.



هفت سین ساحلی - اشرف زابلی

رستوران SAYDA

سکای دا

با کادری مجرب و با سابقه انواع غذاهای ایرانی و دریایی آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰
آدرس: کیش - بلوار خیام
خیابان باباطاهر؛ TS

مشاوره و صدور انواع بیمه نامه ها

تلفن: ۳۳۶۷۸۶۳۸
موبایل: ۰۹۱۷۷۶۴۱۲۲۱

بندرعباس، اوقاف، پاساژ آسمان

سرگرمی و شادی خانوادگی در ایام نوروز

بسیارید
شیریک کنیم. فرزندان ما باهوش و با استعدادند آن ها هیروهای مبتکر کارآمدند که می توانند به ما در زندگی کمک کنند، راهکار بدهند و بسیار مفید و مؤثر باشند. تعطیلات نوروز بهترین زمان برای شروع این تغییرات بزرگ است. برای مثال یکی از سرگرمی های جالب خانوادگی این است که همگی در دست کردن شام یا شیرینی، مرتب کردن منزل یا چیدن میز برای مهمان و سایر کارها با هم مشارکت کنید و این کارها را به کارهایی لذت بخش همراه با شادی و شوخی مبدل کنید.

کمک گرفتن از فرزندان در خریدها و سفرهای نوروزی

سالیان سال با خرید در مسافرت های نوروزی، از جمله کارهایی است که مورد علاقه کودکان نوجوانان است به همین دلیل خرید کردن می تواند فرصتی برای تمرین تقسیم بودجه مالی انتخاب درست لوازم، همفکری و مشورت و... برای اعضای خانواده فراهم کند. سعی کنید تا جایی که ممکن است کودکان را در این فعالیت شرکت دهید. به کودکان خود در باره مصرف صحیح و روش های انتخاب جنس مناسب و معیارهای خرید مناسب توضیح دهید. بعد از آنها بخواهید که انتخاب های درست را تجربه کنند و اگر اشتباه کردند بدون ناراحتی یا سرگرفتگی، اطلاعات لازم را به آنها بدهید. برخی خریدها را هم حذف کنید و تهیه آنها را به کودکان

کودک و نوجوان عید نوروز و کارهایی کودکان را از ماندن در خانه خسته نمی کند

مدیریت و تنظیم کندی به توانمندی و کمک می کند. خواه یک کار در منزل باشد و خواه تمیز کردن خانه! اهمیت ندارد اما علاوه بر یاد گرفتن مهارت جدید، اعتماد به نفس بیشتری را تجربه می کند.

یاد دادن نکات بهداشتی به کودکان

کودکان نباید اضطراب زیاد را تجربه کنند. اضطراب برای رشد روانی آنها ضرر دارد و موجب بیماری های روحی برای آنها می شود. تلاش کنید استرس و اضطراب را به آنها انتقال ندهید و در عین حال نکات بهداشتی را برای این روزها به آنها آموزش دهید. اول از همه شما به عنوان یک بزرگسال باید لوازم را ضد عفونی کنید زیرا انتظار زیادی است که از کودکان بخواهیم هر بار مراقبت دست زدن به چشم و بینی و لب خود باشند و در عین حال مطمئن باشیم که این کار را انجام می دهند. اول از تمیز بودن لوازم مطمئن شویم و سپس به کودکان نکات بهداشتی را آموزش دهیم و بدون انتقال اضطراب مراقب سلامت آنها باشیم.

به کودکان خود بگویید که سخاوتمند باشند

تعطیلات عید زمان مناسبی است که کودکان شما هدیه دادن به سایرین را تجربه کنند. از کودک خود بخواهید بدون مصرف خود را برای هدیه دادن کنار بگذارد و یاد بگیرد سخاوتمند باشد. البته برای هدیه های آن ها تا از بین رفتن کامل کرونایبیر و بسته ها را در کمند نگهداری کنید. همچنین از کودکان بخواهید برای اعضای خانواده

قوانین جهانی موقیبت

۴۸. قانون مصلحت
اگر شما هدفی را در ذهن داشته باشید که دارای دو راه برای رسیدن باشد مطمئناً ساده ترین راه را که زودتر به آن دست پیدا می کنید انتخاب خواهید کرد. اما می خواهید راه شما علاوه بر آسان بودن از خطرات کمتری نیز برخوردار باشد.

فردوسی
ز یاقوت سرخست چرخ کبود نه از آب و گرد و نه از باد و دود به چندین فروغ و به چندین چراغ بیاراسته چون به نوروز باغ روان اندرو گوهر دلفروز کزو روشنایی گرفتست روز ز خاور برآید سوی باختر نیاشد ازین یک روش راست تر ایا آنکه تو آفتابی همی چه بودت که بر من نتایی همی

کاریکاتور
[Illustration of a man with a crown]

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹
موبایل: ۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه