

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۱ - طلوع آفتاب: ۵:۴۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۱ - اذان مغرب: ۱۷:۵۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۶	▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۷
▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۶	▼ ۲۵	▼ ۲۱	▼ ۲۴	▼ ۲۴



سالن زیبایی مونس
Beauty Salon

اصلاح و ابرو - وکس صورت
کوپ مو - براشینگ - شینیون
فدسات نافن (مانیکور و پدیکور- ژل لاک)
میکاپ
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)
آمبره و بالیاژ
انواع کراتین و ریباندینگ
انواع ویتامینه و امیا کننده مو
لیفت مژه و ابرو
پاکسازی پوست (معمولات کینو و مری کور فرانسه)

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵

تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

شنبه ۹ مهر ۱۴۰۱، ۴ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۱۰ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۴۶ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

آزمون نهایی دین، دینداری نیست بلکه عشق است.
هانری دراموند



آموزش آشپزی سمک صیادیه

مواد لازم:
برنج: ۳ پیمانه
زعفران: ۱ قاشق مرباخوری
ماهی: ۱ کیلو
آبلیمو: ۲-۳ قاشق غذاخوری
پیاز: ۲ عدد
نمک: ۳ قاشق مرباخوری
زردچوبه: ۱ قاشق مرباخوری
پودر زیره: ۱ قاشق مرباخوری
فلفل سیاه: ۱ قاشق مرباخوری
روغن ذرت: به مقدار لازم

طرز تهیه:
نیم ساعت برنج را در آب ولرم خیس کنید. زعفران را آسیاب کرده و مقداری یخ روی آن بریزید و بگذارید تا یخ آب شده و زعفران رنگ بگیرد. ماهی را در آب لیمو بخوابانید. درون تابه ای بزرگ روغن ذرت ریخته و بگذارید کاملاً داغ شود. ماهی ها را در ظرف آرد بغلتانید. سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند. در قابلمه ای ۴ لیوان آب راهمراه زعفران، برگ بو، نمک، زردچوبه، زیره و فلفل را بریزید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا کامل به جوش آید. پیاز را نیم ساعت برنج را در آب ولرم خیس کنید. زعفران را آسیاب کرده و مقداری یخ روی آن بریزید و بگذارید تا یخ آب شده و زعفران رنگ بگیرد. ماهی را در آب لیمو بخوابانید. درون تابه ای بزرگ روغن ذرت ریخته و بگذارید کاملاً داغ شود. ماهی ها را در ظرف آرد بغلتانید. سرخ کنید تا طلایی رنگ شوند. در قابلمه ای ۴ لیوان آب راهمراه زعفران، برگ بو، نمک، زردچوبه، زیره و فلفل را بریزید. قابلمه را روی حرارت بگذارید تا کامل به جوش آید. پیاز را



عکس روز
آرامگاه کوروش - پاسارگاد

کودک و نوجوان
رعایت نکات مهم برای والدین دانش آموز ابتدایی

زیرا والدین نقطه امن زندگی او هستند. گاهی اوقات نه تنها بچه ها احساساتی می شوند، بلکه والدین هم از خودشان احساسات زیادی ابراز می کنند. حال شما بعنوان والدین اولین کاری که باید انجام دهید این است که استرس و اضطراب خود را کنترل کنید و مراقب احساسات تان باشید و وقتی که می خواهید از کودک تان خدا حافظی کنید، گریه نکنید. به او جملات مثبت بگویید و اگر او سال اول دبستان است، حتماً قبل به محیط مدرسه ببرید تا با فضا آشنا شود.

کمک نکردن به کودک در انجام تکالیف یا مدیریت زمان

یاد دادن استقلال به کودک اهمیت بسیار زیادی دارد؛ اما از طرفی هم، به زمان و تلاش نیاز خواهد داشت. کودکان نیاز به این دارند که یک راهنما داشته باشند تا یاد بگیرند چگونه زمان خود را مدیریت کنند و تکالیفشان را انجام دهند.

اگر برای هفته آینده تکلیف مدرسه دارد، شاید ننداند که بهتر است از همین امروز برای آن آمادگی پیدا کنند و یک سری کارها را انجام دهند. شما به عنوان والدین باید سعی کنید که این مدیریت زمان و برنامه ریزی را برای فرزندتان انجام دهید و در این زمینه به او کمک کنید.

القا کردن ترس های خود به او

همه ما به عنوان والدین، ترس ها و اضطراب های داریم. در واقع بسیار مهم است که بدانیم کودکان در مدرسه خوب ظاهر می شود و می تواند سر کلاس درس بنشیند. یکی از اشتباهاتی که مرتکب می شویم، این است که این نگرانی را به او منتقل می کنیم؛ اما نمی دانیم که باین کار به او آسیب می زیم؛ در صورتی که داشتن آرامش بسیار مهم است.

شما به او بگویید که همه چیز خوب پیش خواهد رفت. نگرانی خود را به فرزندتان انتقال ندهید. اگر احساس می کنید این نگرانی زیاد است و قابل کنترل نمی باشد؛

مانور خودرویی آتش نشانی کیش به مناسبت روز آتش نشانی



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش



روزنامه