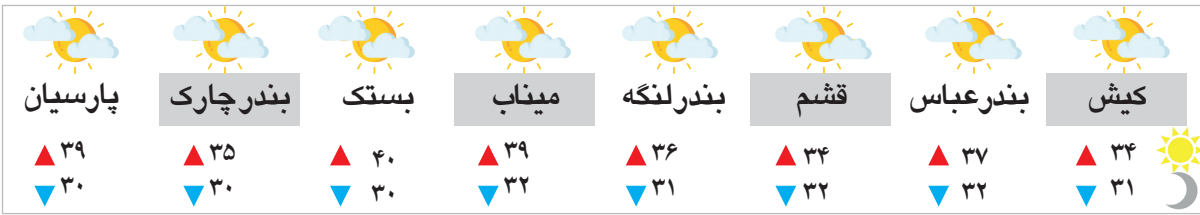


یکشنبه ۸ تیر ۱۴۰۴، ۳۰ محرم ۱۴۴۷، ۲۹ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۳۷ (۲۱۲۱ دوره جدید) قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۵ - طلوع آفتاب: ۵:۰۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۸:۵۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۰



سخن بزرگان

شما نمی توانید به یک نفر چیزی را که خودش از قبل نمی داند یاد بدهید؛ فقط می توانید او را از آنچه می داند با خبر و آگاه کنید.

گالیه

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

این منم - روئی لیزی

عشق این نیست که با پلپوری قشنگ از کنار زمین فوتیال شاهد بهار نشستن تلاش هایم باشند؛ عشق این است که خلخته و با صورتی رنگورورفته کنار تخت بیمارستانم بنشینند و شاهد ذره ذره آب شدنم باشند. می فهمم که عشق یعنی برای کسی آشفته حال شوی. عشق یعنی سخت تلاش کنی زهری پولادین را برای محافظت تن مان کنی و بعد، همان زره را برای محافظت از عزیزمان روی تنش بنشانیم. یعنی برهنه ایستادن و لرزیدن در برابر چیزی که از آن واهمه داریم تا به آنچه بیش از هر چیزی در دنیا دوستش داریم ادای احترام کنیم. این عشقی است که دگرگون می کند. زیر آن پوست نه چندان بد و موی زیبایم درد در حال خروش است. کاش می شد بعضی روزها این درد زشت و پر قدرت را مثل تی شرت به تن کنم ...

مهدی اخوان ثالث

به دیدارم بیاهر شب، در این تنهایی تنها و تاریک خدامانند دلم تنگ است
بیای روشن، ای روشن تر از لیخند
شیم را روز کن در زیر سروش سیاهی ها
دلم تنگ است
بیانگر، چه غمگین و غریبانه
در این ایوان سرپوشیده وین تالاب ملامال
دلی خوش کردم با این پرستوها و ماهی ها
و این نیلوفر آبی و این تالاب مهنایی
بیای همگانه من درین برزخ
بهشت نیز و هم دوزخ
به دیدارم بیای همگانه ای مهربان با من
که اینان زود می پوشند رو در خواب های بی گناهی ها
و من می مانم و بیدارم تنهایی
که در خوابیدن آن نیلوفر آبی و ماهی ها، پرستوها
دلب افتاده ست و در تالاب من دیری ست
بیای امشب که پس تاریک و تنهاییم
بیای روشنی، اما پوشش روی
که می ترسم ترا خورشید بنارند
و می ترسم همه از خواب برخیزند

سبک زندگی

ارتباط فقر با اعتیاد به رسانه های اجتماعی

پژوهش یک تیم بین المللی نشان داد که فقر با اعتیاد به استفاده از رسانه های اجتماعی مرتبط است.
بر اساس پژوهش یک تیم بین المللی، نوجوانان از خانواده هایی با درآمد کمتر، احتمالاً بیشتر به رسانه های اجتماعی معتاد می شوند. این پژوهش نشان داد که میان ناپرابری اقتصادی و استفاده مشکل ساز از شبکه های اجتماعی و پیام رسان ها ارتباط وجود دارد.
پژوهشگران از جمله فرَنک الگار (Frank Elgar) از دانشگاه مک گیل در کانادا، متوجه شدند که برخی از نوجوانان دچار شش (پا بیشتر) رفتار اعتیاد گونه بودند؛ مثلاً اظهار کردند

هنگامی که از رسانه های اجتماعی استفاده نمی کنند احساس بدی دارند، تلاش می کنند کمتر از این رسانه ها استفاده کنند، اما موفق نمی شوند و از رسانه های اجتماعی استفاده می کنند

تا از احساسات منفی فرار کنند. این نوجوانان همان افرادی بودند که از رسانه های اجتماعی به نحوی استفاده می کردند که دچار مشکل می شدند. وضعیت در مدارس بدتر است؛

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۳۷۶۸۵۴۱ ارسال فرمایید *

مارال امیری مهربانی - کیشوند

آموزش آشپزی

کوفته سبزی

مواد اولیه:

گوشت چرخ کرده: ۳۰۰ گرم
پیاز متوسط: ۳ عدد
نخود آبلغوشی: ۵ لیوان
سبزی (جعفری، شوید، تره و ترخون): ۱ کیلو
کشمش یا آلو: ۱ مشت
گردو: ۱ مشت
پیاز داغ: ۱ لیوان
نمک و زردچوبه و فلفل: به مقدار لازم
روغن تهیه: نخود و برنج را یک روز قبل در آب خیس کنید. سپس

برنج و نخود خیس خورده را در آبکش ریخته تا کاملاً آب آن پرود تا در مراحل بعدی کوفته و انرود.
یک لیوان برنج و مقداری از سبزی ساطوری شده را در قابلمه بریزید و بگذارید با آب زیاد به صورت آش پخته شود.
پیازها را رسیار ریز رنده کنید و همراه با گوشت و نخود و برنج باقی مانده مخلوط کنید و آن را با چرخ گوشت دوباره چرخ کنید. در مرحله دوم نمک، زردچوبه و فلفل را به میزان کافی اضافه کنید. مواد را به مدت ۱۰ دقیقه با دست تمیز ورز دهید.
پیاز داغ را همراه با کشمش (یا آلو) و گردو در ۱ قاشق روغن تفت دهید و کمی زردچوبه به آنها بریزید. مواد کوفته را با دست بردارید و کمی از این مخلوط درون آن جادهید. سپس گلوله کوفته را درست کنید. گلوله ها

برگزاری جشن وطن در جزیره کیش