

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۸:۴۰ - طلوع آفتاب: ۵:۳۵ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۱۲ - اذان مغرب: ۱۸:۲۸

چهارشنبه ۱۲ شهریور ۱۴۰۴، ۱۰ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۳ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۷۹ (۲۱۶۳ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

مهربانی مهم ترین اصل انسانیت است؛ اگر کسی از من کمکی بخواهد،
یعنی من هنوز روی زمین ارزش دارم.

پائولو کوئیلو

کیش ۳۶ ▲ ۳۰ ▼

بندرعباس ۳۵ ▲ ۳۰ ▼

قشم ۳۳ ▲ ۳۱ ▼

بندر لنگه ۳۵ ▲ ۳۰ ▼

میناب ۳۷ ▲ ۳۰ ▼

بسنگ ۳۸ ▲ ۲۷ ▼

بندر چارک ۳۶ ▲ ۲۹ ▼

پارسیان ۳۷ ▲ ۲۸ ▼

کاریکاتور

«مکانیسم ماشه» توسط سه کشور اروپایی فعال شد

جملات ناب از کتاب های ناب
گل سیاه - کیم یونگ ها

مولانا

کودک و نوجوان

ثبات قدم بودن در کودکان و نوجوانان چیست ؟

ثبات قدم از ترکیب علاقه، تلاش، پایداری و معنا تشکیل شده است. تاب آوری و پایداری میتواند همان استمرار در حرکت باشد حتی وقتی مسیر دشوار یا طولانی می شود.

ثبات قدم از ترکیب علاقه، تلاش، پایداری و معنا تشکیل شده است. این چهار عنصر وقتی در کنار هم قرار می گیرند، شخصیت فرد را به نیرویی تبدیل می کنند که می تواند از پس سخت ترین موانع بر آید. علاقه، موتور محرک اولیه است؛ چیزی که شمارا برای شروع یک مسیر به حرکت درمی آورد.

تلاشی همانند سوختی است که این موتور را فعال نگه می دارد و بدون آن حتی بزرگترین آرزوها خاموش می شوند.

پایداری همان استمرار در حرکت است، حتی وقتی مسیر دشوار یا طولانی می شود.

و نهایتاً معنا، دلیل و فلسفه ای است که همه این تلاش ها را ارزشمند می کند.

عکس روز

عکس های خود از جزیره کیش و همزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

آموزش آشپزی

کثلت گردو

مواد لازم:

بلغور گندم ۱ پیمانه

مغز گردوی آسیاب شده ۲ پیمانه

تخم مرغ ۳ عدد

پياز ۱ عدد

زردچوبه ۱ قاشق چای خوری

فلفل سیاه و نمک به مقدار لازم

پودر سوخاری به مقدار لازم

روغن مایع به مقدار لازم

طرز تهیه:

برای شروع باید بلغورها را در یک ظرف آب بریزید

و برای ۱۲ ساعت یا یک شب بخیسانید. در این مدت باید آب آنها را عوض کنید. مقداری آب در یک قابلمه بریزید و آن را روی حرارت قرار دهید تا بجوشد. در ادامه بلغورها را به آب جوش اضافه کنید. اجازه دهید بلغورها برای ۴۵ دقیقه بپزند و بعد آنها را آبکش کنید. بلغور پخته و سرد شده را در یک کاسه بریزید و بعد پیاز رنده شده، گردوی آسیاب شده، زردچوبه، نمک و فلفل را اضافه کنید. همه مواد را به خوبی هم بزنید و بعد ۲ عدد تخم مرغ را نیز به مایه کثلت اضافه کنید. با دست مواد را ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کنند. بعد از رنده کردن پیاز، بهتر است آب اضافه آن را بگیرید تا مایه کثلت شل نشود. در این مرحله باید یک عدد تخم مرغ باقی مانده را در یک کاسه بریزید و هم بزنید. سپس مقداری از مایه کثلت را بردارید و با

