

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۶ - طلوع آفتاب: ۶:۲۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۷:۱۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶ ▼ ۲۰	▲ ۲۷ ▼ ۱۴	▲ ۲۶ ▼ ۱۹	▲ ۲۷ ▼ ۱۷	▲ ۲۸ ▼ ۱۳	▲ ۲۴ ▼ ۱۱	▲ ۲۷ ▼ ۱۷	▲ ۲۴ ▼ ۱۴

کودک و توجوان

تاثیر اعتیاد به بازی های رایانه ای و افزایش اضطراب و افسردگی

یک متخصص مشاوره توالی بخشی ضمن تشریح تأثیر اعتیاد به بازی های رایانه ای بر سلامت جسمی و روانی دانش آموزان، می گوید: در حالیکه در ایران بخش اعظمی از اوقات فراغت دانش آموزان در خارج از مدرسه، صرف بازی های رایانه ای می شود، تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که تنش هایی که این بازی ها در دانش آموزان ایجاد می کند منجر به افزایش میزان اضطراب، اختلالات خواب و افسردگی در آنها خواهد شد.

شادی نوروزعلی اظهار کرد: بازی های رایانه ای، محبوب ترین سرگرمی در جوامع مدرن محسوب می شوند و رقابت، هیجان بازی و تنوع افراد در زمین مختلف می تواند باعث اعتیاد به بازی ها شود.

وی ادامه داد: آمارها نشان می دهد این بازی ها رایج ترین برنامه های تفریحی هستند. فرایند بازی های رایانه ای به گونه ای طراحی شده که کودکان و نوجوانان تا

می کنند به سطح بالاتری از بازی برسند و در آن که کودکان و نوجوانان را از محیط اطرافشان جدا و همچنین از دست دادن امتیاز و جاماندن در این رقابت، آنها را مضطرب می کند.

این متخصص مشاوره توالی بخشی با تأکید بر اینکه در حال حاضر در ایران بخش اعظمی از اوقات فراغت دانش آموزان در خارج از مدرسه، صرف بازی های رایانه ای می شود، دلایل جدایی این بازی ها برای کودکان و نوجوانان را به دلیل هیجان انگیز بودن، آسان و دسترسی بودن آنها مطرح کرد.

به گفته نوروزعلی از سویی دیگر زندگی آپارتمان نشینی و کاهش مراد به همسالان و کاهش بازی های حرکتی، نوز به این مسئله دامن زده است. طبق آمار منتشر شده از سوی بنیاد ملی بازی های رایانه ای و سایر منابع معتبر، تعداد بازیکنان بازی های دیجیتال در ایران در سال ۲۰۲۳

آموزش آشپزی

خوراک مرغ چینی

مواد لازم:	سینه مرغ	سیر	پیاز نگینی خرد شده	سویاس	نشاسته ذرت	آرد سفید	تخم مرغ	شکر قهوه ای	سرکه سیب	سس کچاپ	آب
۶۰۰ گرم	۳ عدد	۱ عدد	۲ فنجان غذاخوری	نصف پیاله	۴ پیاله	۲ عدد	۴ پیاله	نصف پیاله	یک سوم پیاله	نصف پیاله	

للفل دلمه ای رنگی خرد شده ۳ عدد
نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی
دستور پخت:
ابتدا برای شروع گوشت مرغ را به صورت نواری خرد کنید. سیر را از پوست جدا کنید و به صورت ریز خرد کنید. قابلمه مناسبی را انتخاب کنید و داخل آن سیر، سرکه، سس کچاپ، شکر، سویاس و آب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا سس به جوش بیاید.
سس کمی نمک و فلفل سیاه به سس اضافه کنید و بگذارید تا غلیظ تر شود. وقتی سس غلیظ تر شد آرد آرد را روی حرارت بر دارید. تخم مرغ، آرد و نشاسته را داخل سه ظرف جداگانه بریزید. تابه مناسب را انتخاب کنید و روی حرارت قرار دهید.
مقداری روغن داخل تابه بریزید و صبر کنید تا روغن



فروش واحد های مسکونی در برج های دوقلو

محسن پور پاشا

۰۹۱۲۲۴۸۶۲۴۸

آدرس: بلوار مرجان، مرجان ۷، جنب هتل مارینا، برج های دوقلو، جنب درب اصلی

چهارشنبه ۱۴ آذر ۱۴۰۳ جمادی الثانی ۱۴۴۶ ۴۰ دسامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۶۰۶ (۱۹۹۰ دوره جدید) قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

سخن پزگهان

روایتی رایج خاطر بسیار و برای شان یجنگ، باید بدانی که از زندگی چه می خواهی و تنها یک چیز تو را از تحقق آرزوهای بازمی نشاند: ترس از شکست.

پانولوکوشیلو

جملات ناب از کتاب های ناب

برادران کارامازوف - فئودور داستایوفسکی
ممکن است بعضی از خوانندگان تصور کنند که این قهرمان کم سن و سال، جوانی است بیچاره که تا به رخت خلسه پیش رفته بابت بیایه ای عمیق رنگ پریده، جوانکی ناز و زنجور، برعکس، آلبوشار آن موقع جوانی نوزده ساله بود، با قامتی متسلسب، گونه های گل انداخته، نگاه آرام و بی خدشه که نشانه سلامتی جسمی و روحی کامل او بود. در آن سن خیلی هم زیاده بود، یا اندام کشیده، قدی بلندتر از حد معمول، موهای بلوطی رنگ، یا صورتی بیضی شکل و متعظم، اگرچه کمی کشیده، چشم های خاکستری تیره و درخشان، با فاصله ای نسبتا زیاد از هم، بسیار متفکر، یا ظاهری آرام شاید کسانی پیدا شوند که بگویند گونه های گل انداخته دلیلی برای متعصب یا صوفی مسلک بودن نیست؛ ولی به نظر من، آلبوشار هرگز دیگری واقع نگراست بود. آه، البته، در صوبه مطلقا به معجزه ایمان داشته

جلال عسدر

دوش در سودای او بر من به ییاری گذشت
روز روشن گشت و بر من چون شب تاری گذشت
از حساب زندگانی کن برد عمری که آن
گاه در خان کندن و گاهی به بیماری گذشت
بر رخ چون زعفرانم لشک گذاری بچند
در دلم هر گه که آن رخسار گلزاری گذشت
عشق شور آغاز کرد و عقل را نسکین نمود
روزگار سنی آمد دور همیاری گذشت
باده فردوس است یا بوی خم گیسوی دوست
با برین در کاروان مشک ناآزاری گذشت
گر ناله معجزه لبیل در ففس عیش مکن
خاشن بی دل که غمیش در گرفتاری گذشت
غمیر شیرین راه تلخی بگذراندی جلال
ای دروغا عهد آسانی به نشواری گذشت

کاریکاتور



عکس روز



"جبر" زیباترین آهوی بومی ایران در هرمزگان

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

تماس جهت درج آگهی: ۰۷۶ ۴۴۴۲۴ ۹۹۹



مشاورین املاک آنیل

املاک آنیل

سهرابی

۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
۰۷۶-۴۴۴۲۴۴۸۰

آدرس: کیش، بازارچه حافظ، پلاک ۸، املاک آنیل



املاک مرکزی

احمد بصیری

۰۷۶-۹۱۰۳۷۰۰۰

آدرس: رو به روی پردیس ۱ ساختمان تجاری ایران زمین طبقه فوقانی اسکینچرز



املاک حبیبی

عبدالغنی حبیبی

۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵
۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵

آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش نبش خیابان کرانه، پلاک ۲



املاک کارا

امیر حسین صادقی

۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵

آدرس: بلوار فردوسی، ویلایی های مروارید، واحد ۷۱۱



محل معرفی

دفاتر املاک شما

۰۷۶ ۴۴۴۲۴ ۹۹۹



املاک خانه لوکس

بیژن نهنکی

۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان ساختمان بساک، طبقه اول، واحد ۲۱



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹