

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۰۴ - طلوع آفتاب: ۵:۲۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۲۱ - اذان مغرب: ۱۸:۳۸

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندرلنگه	قشم	بندرعباس	کیش
▲ ۳۲ ▼ ۲۳	▲ ۳۰ ▼ ۲۱	▲ ۳۲ ▼ ۱۹	▲ ۳۳ ▼ ۲۱	▲ ۳۰ ▼ ۲۲	▲ ۲۸ ▼ ۲۳	▲ ۳۱ ▼ ۲۲	▲ ۲۸ ▼ ۲۳

سبک زندگی

کاهش دعوای زوجین در ۷ دقیقه!

محققان راهی را برای کاهش مشاجره بین زوج ها شناسایی کردند.
یک مطالعه تازه که توسط دانشگاه نورث وسترن آمریکا انجام شده، راهی را برای کاهش مشاجره و دعوای میان همسران و چه بسا نجات زندگی زناشویی از طریق یک تمرین ساده که تنها هفت دقیقه طول می کشد، معرفی کرده است.
محققان آمریکایی می گویند: برای جلوگیری از عصبانیت همسران و حفظ سطح بالایی از رضایت میان آنها، کافی است هر یک از طرفین جزئیات مربوط به آخرین مشاجره همسر خود را البته از دیدگاه شخص ثالث فرضی که مصلحت دو طرف را می خواهد، روی یک برگه بنویسند.
محققان با اشاره به اینکه انجام این تمرین تنها سه بار در سال کافی است، تأکید کرده اند که این روش برای کاهش مشاجره بین همسران و در نتیجه لذت بردن از زندگی شاد بسیار موثر است.
محققان در آزمایش خود، تفاوت های زناشویی ۱۲۰ زوج آمریکایی را در یک دوره دو ساله شناسایی و این روابط را بر اساس معیارهای متعددی مانند رضایت، عشق، صمیمیت، اعتماد، محبت و تعهد ارزیابی کردند.

آموزش آشپزی

باقلوا تابه ای

مواد لازم:
کره ۱۰۰ گرم
آرد پیمانه
تخم مرغ ۱ عدد
پودر قند ۱ قاشق غذاخوری
ماس ۲ قاشق غذاخوری
روغن مایع ۵ قاشق غذاخوری
وانیل نوک قاشق چای خوری
بکینگ پودر ۱ قاشق چای خوری
شریت باقلوا:
آب ۱/۲ پیمانه
شکر ۱/۲ پیمانه
گلاب به مقدار لازم

زعفران به مقدار لازم
مواد لازم میان باقلوا
پسته یا گردو ۱ پیمانه
پودر قند ۱ قاشق غذاخوری
پودر هل و دارچین به مقدار لازم
طرز تهیه:
برای تهیه خمیر روغن مایع، کره، وانیل، بکینگ پودر، ماس، پودر قند و تخم مرغ را در کاسه ای بریزید و به خوبی هم بزنید تا تخم مرغ از حالت لختگی خارج شود. حالا آرد را بیافزایید و بایسک به صورت دورانی هم بزنید.
در ادامه خمیر را با دست مقداری ورز دهید. سپس خمیر را به دو قسمت مساوی تقسیم کنید و هر قسمت را به صورت دایره ای باز کنید. برای تهیه مواد

میانی باید مقداری هل و دارچین را به همراه پودر پسته و یا گردو و پودر قند به خوبی مخلوط کنید و کنار بگذارید. نصف خمیری را که برش داده اید در درون تابه ای چرب شده پهن کنید. سپس مخلوطی از مواد میانی تهیه شده را به خوبی بر روی خمیر پهن کنید. نصف دیگر خمیر را به طوری که روی تمام مواد میانی را بگیرد بر روی خمیر پهن کنید و با دست به هم بچسبانید. برش های مثلثی و یا مربعی به دلخواه بریزید و به دلخواه با یک زرده تخم مرغ آن را رومال کنید. روی درب تابه دم کنی بگذارید و تابه را به مدت ۲۵ الی ۳۰ دقیقه بر روی حرارت ملایم قرار دهید تا پخته شود. در ادامه باید به سراغ تهیه شریت بروید. برای تهیه تابه ای



بردارید. در تابه آب و شکر را بریزید و بر روی حرارت ملایم قرار دهید. حالا باید مقداری زعفران و گلاب به مواد اضافه کنید و صبر نمایی تا قوام پیدا کند. پس از سرد شدن شریت باید شریت را بر روی باقلوای گرم بریزید و سپس سرو کنید.

کاریکاتور



عکس روز



اشرف زابلی - کیشوند

یک فانتزی فروشی جدید

کلی لوازم کادویی و تحریر

شعبه جدید بساک صدف

با در دست داشتن روزنامه ۱۵٪ تخفیف بگیرید

15% OFF

تحریر های

@hany_tahrir

یکشنبه ۲ اردیبهشت ۱۴۰۳، ۱۲ شوال ۱۴۴۵، ۲۱ آپریل ۲۰۲۴، شماره ۴۴۴۴ (۱۸۲۸ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۰۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

موفقیت معلم بدی است زیرا افراد باهوش را به این فکر می اندازد که امکان ندارد شکست بخورند.

بیل گیتس

چهل قاعده شمس تبریزی

قاعده ۳۶

از حيله و دسيسه نترس. اگر کسانی دامی برایت بگسترانند تا صدمه‌ای به تو برزند، خدا هم برای آنان دام می‌گسترده. چاه کن اول خودش ته چاه است. این نظام بر جزا استوار است. نه یک ذره خیر بی‌جزا می‌ماند، نه یک ذره شر. تا او نخواهد برگی از درخت نمی‌افتد. فقط به این ایمان بیاور.

سعدی

بافراقت چند سالم؟ برگ تنهاییم نیست دستگاه صبر و پایاب شکیباییم نیست ترسم از تنهایی احوالم به رسوایی کشد ترس تنهاییست ورنه بیم رسواییم نیست مرد گستاخی نیم تا جان در آغوشت کشم بوسه بر پایت دهم چون دست بالاییم نیست بر گلت اشتفام بگذار تا در باغ وصل زاغ با نگی می‌کنم چون بلبل اواییم نیست تا مصور گشت در چشم خیال روی دوست چشم خودبینی ندارم روی خود درایم نیست درد دوری می‌کشم گر چه خراب افتاده‌ام بار چورت می‌برم گر چه تواناییم نیست طبع تو سیر امد از من جای دیگر دل نهاد من که را جویم؟ که چون تو طبع هر جاییم نیست سعدی آتش زبانه در غمت سوزان چو شمع با همه آتش زبانی در تو گیراییم نیست

نهشت افزار

هانری

انواع لوازم تحریر ، اداری ، بازی فکری

لوازم کادویی و کلی آیتم وارداتی فانتزی

۰۷۴ ۴۴۴۵ ۴۹۴۳

۰۵۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

بزرگسالی ، صدف ، قلابان ، مرکز خرید بساک ، فرقه ۱۲

SAMARE_RASHIDI

MICA_ARTGALLERY

ثبت نام دوره جدید :

فن بیان

با من حرف بزن

ویژه بزرگسالان

مدرس: ثمره رشیدی

گوینده و مجری صدا و سیما

مهلت ثبت نام: ۵ اردیبهشت

زمان آغاز دوره: جمعه ۷ اردیبهشت

کسب اطلاعات بیشتر: ۰۹۳۷۳۳۲۴۷۱۸

شعبه ۱ : نوبنیاد ، مرکز خرید آرین

شعبه ۲ : صدف ، مرکز خرید بساک

Hany_Tahrir 0902 299 2099

نهشت افزار هانری

تحويل در محل
ویژه ادارات

تحریر های