

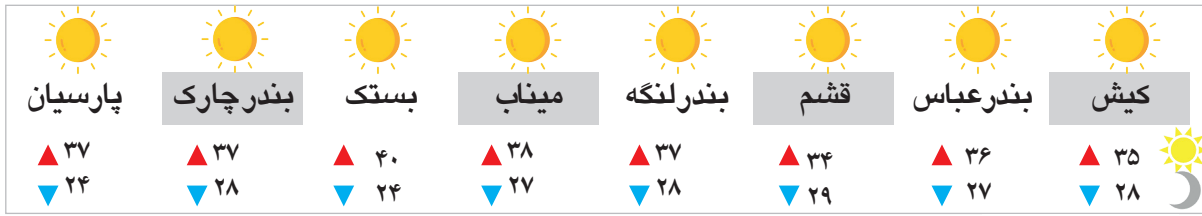
وزیر اقتصاد:

رسوب کالا،
بار مالی مضاعفی
بر دوش فعالان
اقتصادی است



۲

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۳ - طلوع آفتاب: ۵:۴۸ - اذان ظهر امروز: ۱:۴۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۷ - اذان مغرب: ۱۷:۵۴



سبک زندگی

تاثیر منفی نشخوار فکری بر سبک زندگی

آن برایتان دشوار خواهد بود. نشخوار فکری به عنوان یک شکل از انتقاد ناپسند و تحقیر، زمینه‌های مختلفی از زندگی را فرا می‌گیرد. نشخوار فکری در واقع تمایل داشتن به تکرار و مرور کردن مشکلاتمان است. زمانی که دیده می‌شود مدام به افکار منفی پر و بال می‌دهیم باید آن را جدی بگیریم و خودمان را در دام کینم تا شدیدتر نشود.

در صورتی که به دفعات زیاد و با شدت بالا بروز کند می‌تواند سلامت روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. عوامل موثر در نشخوار فکری اعم از فرهنگی، اجتماعی و روانشناختی نقش در ترویج یا پیشگیری نشخوار فکری دارند. تأثیرات نشخوار فکری می‌تواند روانی و اجتماعی باشد که بر فرد و جامعه مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. همچنین، اثرات آن بر روابط شخصی و اجتماعی به دقت مورد بحرانی قرار می‌گیرند.

عضو سازمان نظام روان شناسی گفت: نشخوار فکری پدیده اجتماعی است که به طور گسترده در مکالمات روزمره، شبکه‌های اجتماعی و محیط کاری در فرد شکل می‌گیرد.

نشخوار فکری یک پدیده روانی است که به طور گسترده در مکالمات روزمره، شبکه‌های اجتماعی و محیط‌های کاری در فرد شکل می‌گیرد. زمانی که در شرایط روحی و روانی نشخوار فکری قرار می‌گیرد، خارج شدن از

آموزش آشپزی

دسر خرما با بیسکویت پتی بور

مواد لازم:

بیسکویت پتی بور	۱۲۰۰ گرم
خرمای نرم	۱ کیلوگرم
کره	۱۰۰ گرم
گلاب	۲ قاشق غذاخوری
پودر هل	۱ قاشق چای خوری
کنجد سفید	به میزان لازم

طرز تهیه:

هسته خرماها را بیرون بیاورید، سپس آن‌ها را داخل غذاساز بریزید. کره را ذوب کنید و به همراه پودر هل و گلاب داخل غذاساز بریزید. غذاساز را روشن کنید تا

خرما و کره کاملاً پوره و یکدست شوند. خمیر خرما را بین دو لایه کاغذ روغنی یا سلفون با کمک یک وردنه به شکل مستطیلی باز کنید. این مستطیل باید ابعادی حدود ۲۵ در ۳۸ سانتی متر داشته باشد و ضخامت آن نسبتاً کم باشد.

بخش‌هایی از خمیر که از این مستطیل بیرون می‌زند را ببرید و کنار بگذارید. وقتی همه خمیر کاملاً یکدست شد، کاغذ روغنی رویی را بردارید. بیسکویت‌ها را کنار هم با کمی فاصله از لبه‌های خمیر خرما بچینید. تلاش کنید تا هر ردیف بیسکویت کاملاً در یک سطح با دیگر بیسکویت‌ها قرار بگیرد و خطوطی منظم و صاف بسازد. خمیر خرما را با کمک کاغذ زیری آن رول کنید. این کار را تا جایی ادامه دهید که ردیف‌های بیسکویت کاملاً با خمیر پوشانده شوند و ترکیب خمیر خرما و لایه‌هایی بیسکویتی درون آن استوانه‌ای شکل شوند.



روی رول خمیر و بیسکویت، کنجد سفید بپاشید. این کنجدها را کاملاً روی خمیر بخش کنید تا یکدست شود. سپس روی رول را با سلفون بپوشانید و آن را حداقل یک ساعت در یخچال بگذارید. دسر خرما و بیسکویت شما آماده است

شنبه ۱۲ مهر ۱۴۰۴، ۱۱ ربیع الثانی ۱۴۴۷، ۴ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۹ (۲۱۸۳ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن‌بزرگان

به زیبایی بیندیش، نه برای انگیزش، که در جهت تعالی. زیبایی به هر جا آرامش می‌آورد، چه دست ساز انسان و چه طبیعی.

پاول ویلسون

کارتیکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

اثر اخسیکتی

قلب ضعیف و بویوک - فتودور داستایوفسکی

«اوسپای از رمق افتاده که سعی می‌کرد خودش را از دستان قوی رفیقش خلاص کند فریاد زد: «ای دانی... آخر چیزهایی هست که...» «چه چیزهایی؟» «چیزهایی که نمی‌شود در بارشان در چنین وضعیتی حرف زد، درست نیست، قیاحت دارد. اصلاً نمی‌شود. مضحک از آب درمی‌آید، آن هم در حالی که قضیه هیچ خنده‌دار نیست، بلکه خیلی هم جدی و مهم است.» «تو را چه به مسائل مهم! باز خیالات برت داشته! همین طوری برایم بگو، اصلاً من دلم می‌خواهد بخندم. اصلاً طوری برایم تعریف کن که بخندم. من دلم می‌خواهد بخندم، داستان جدی و مهم نمی‌خواهم. آخر تو دیگر چه جور ریفی هستی؟! بگو ببینم اگر من را نخندانی، به چه دردی می‌خوری، ها؟!» «آر کشا، به خدا نمی‌شود!»

وقت بیاید که دور غم به سر آید
صبح وصال از شب امید بر آید
عمر عزیز از سر و داغ بر آرد
آن دو سه روز فراق هم به سر آید
بر در این سخت خفته، صبر کنم صبر
آخر اگر مرده نیست، هم به در آید
باز من اکنون که در گریز گه افتاد
مرغ دلی شرط نیست تا به بر آید
هست ز ایام یک نظر طمعم بس
وین قدر ایام را چه در نظر آید؟
سخت بیفتادم از زمانه چه گویم
من نیم آن کس که بازمانه بر آید
عمر و مراد ای عزیز هر دو عزیزند
این بده از بابت کز آن خبر آید
تیر بالا کز کمان حادثه بجهد
پوست ندارد مگر که بر جگر آید



میکامال mica mall

میکامال کیش، یک جهان تفریح و خرید

تونل باد

SKYDIVING

موزه مادام میرور

MUSEUM

آیس رینک

ICERINK

تله کابین

CABLE CAR

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه