

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی رسانه آقا اقتصاد کیش

مدیر مسئول و سر دبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی و پلاهای
مروارید دفتر پستی: واحد B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۰۶۶۴۹۶۹۶ - ۰۶۶۴۹۶۹۷ (۰۷)
فکس: ۰۶۶۴۹۶۹۸

امور آگهی: ۰۷۸۴ - ۰۶۶۴۹۶۹۹

چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۴ غربی

شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۷۵۵۹۸۰۱
eghtesadeksh@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

اینستاگرام روزنامه اقتصاد کیش

را دنبال کنید

Instagram

سه‌شنبه ۱۵ مهر ۱۴۰۴، ۱۴ ربیع‌الثانی ۱۴۴۷، ۷ اکتبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۰۲ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰ تومان

سخن بزرگان

به نتیجه رسیدن امور مهم، اغلب به انجام یافتن یا نیافتن امری به ظاهر کوچک بستگی دارد.

چار دینی

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۴ - طلوع آفتاب: ۵:۵۰ - اذان ظهر امروز: ۱:۴۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۴ - اذان مغرب: ۱۷:۵۰

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۳
▼ ۲۲	▼ ۲۶	▼ ۲۲	▼ ۲۶	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۷

سبک زندگی

چرا نشخوار فکری دست از سر این افراد بر نمی‌دارد؟

و کسانی که تمرکز و سواس گونه‌ای بر روابط با دیگران دارند، بیش از دیگران درگیر نشخوار فکری می‌شوند. برای فهمیدن چه چیز نشخوار فکری و تمرکز را تبدیل به عادت آن در چهارچوب رفتاری لازم است ابتدا آن را پدیدار کنید؛ یعنی قبول کنید که گرفتار نشخوار فکری هستید. و برای رفع آن برنامه‌ریزی شده باشید. هرگاه حساس کردید زمان‌تان با آن سپری می‌شود، حواس خود را پرت کنید، خودتان را با یک کار ساده و مغفرت مانند تماس با یکی از دوستان، انجام کارهای منزل، مطالعه کنید، موسیقی گوش دادن، نشاندازی فیلم و باطله سرگرم کنید. کوشش کنید، مثلاً زمان آن فراسیده که علت نشخوار فکر را برتان را شناسایی کنید.

برای راهیابی از نشخوار فکری چه کار کنیم؟

در بسیاری از اوقات آشگاهی از منبع آن خبر می‌دهد و به‌تازگی نشان‌دهنده درصدد رفع برآمد. آن خبر می‌دهد که «اکنون از نشخوار فکری باید بر خیزم».

چرا آن کار را انجام دادم، چرا این موضوع را بیان کردم،
چرا و بسیاری چراهای دیگر که روزانه سساست‌ها در
ذهنمان تکرار می‌شوند این آنکه حاصلی جز پریشانی
و آشفته حالی در ذهنمان نباشد.

چرا آن کار را انجام دادم، چرا این موضوع را بیان کردم،
چرا و بسیاری چراهای دیگر که روزانه سساست‌ها در
ذهنمان تکرار می‌شوند این آنکه حاصلی جز پریشانی
و آشفته حالی در ذهنمان نباشد. به این حالت روحی
و فکری در علم و روانشناسی، نشخوار فکری می‌گویند
که در آن تمرکز و توجه خود را گاه و ناگاه بر فردی
روی یکسری افتاد و خطرات مغربی می‌شود. این
حالت که بهر هم زندان اصلی آرامش درونی افراد است
به دلایل گوناگونی به وجود می‌آید، مانند داشتن سابقه
آسیب‌های روحی روانی، مواجه با عوامل استرس‌زا یا
به‌ظاهر غیر قابل اعتبار.

افراد کمالاتی که بر خاشاک، زرد زنجیر و حساس

آموزش آشپزی

فیلہ مرغ باسس کرہ و سیر

مواد لازم:

۱ و نیم قاشق چای خوری نمک

۲/۴ قاشق چای خوری فلفل سیاه

۱ قاشق چای خوری ادویه ایالتیایی خشک

۶ عدد فیله تازک سینه مرغ

۱ قاشق غذاخوری روغن زیتون

۲ قاشق غذاخوری کره بدون نمک

۱ و نیم قاشق غذاخوری سیر تازه خرد شده

۵/۵ پیمانه آب مرغ کم نمک

جعفری تازه

طرز تهیه:

A close-up photograph of a white plate featuring two baked chicken breasts. The chicken is topped with a layer of melted white cheese and garnished with finely chopped green herbs. Beside the chicken are several small, round, golden-brown roasted potatoes. In the background, a small white bowl containing a light-colored sauce is visible. The entire dish is set against a neutral, light-colored background.

دهید ۲ تا ۳ دقیقه بچوشد تا کمی غلیظ شود. مرغ‌های سرخ‌شده و آب جمع‌شده آن‌ها را دوباره با ماهیتابه برگردانید و فیله‌ها را در سس بغلتانید. پخت را ادامه دهید. تا زمانی که مرغ کاملاً پزود و دمای داخلی آن به ۷۴ درجه سانتی‌گراد برسد. مرغ‌ها را به ظرف سرو منتقل کنید. در پایان، در صورت دلخواه با جعفری تازه تزئین کنید.

عکس روز



فیشال تخصصی با محصولات گینو GUINOT

زیبایی و شادابی پوستتان را به ما بسپارید.

 MICAMALLOFFICIAR

 ROTANA_SPA_KISH

شماره تماس:

076-44486542-3

آدرس:

میکامال، طبقه ۲

୧୧୧୧୧୧୧୧

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کشی

روزنامه