

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۷ - طلوع آفتاب: ۶:۲۱ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۰ - اذان مغرب: ۱۹:۵۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۷	۳۷	۳۵	۳۹	۳۹	۴۲	۳۷	۳۴
۳۲	۳۲	۳۱	۳۳	۲۹	۲۸	۲۹	۳۱

سبک زندگی

چگونه خوش اخلاق و خوش بر خورد باشیم؟



انسان های خوش اخلاق همیشه در بین تمام اقشار جامعه طرفدار بسیاری دارند. در این مقاله چند راه برای خوش اخلاق شدن تان به شما پیشنهاد می کنیم

راهکارهایی برای خوش اخلاق همیشه لبخند داشته باشید

برای اینکه خوش اخلاق شوید، لبخند بزنید. به خاطر داشته باشید که خنده بر لب داشتن شما را فردی خونگرم و صمیمی جلوه می دهد. حتی اگر وضع روحی خوبی ندارید باز هم لبخند بزنید تا انرژی آن را در روند زندگی خودتان و دیگران احساس کنید.

آن ها کینه توز نیستند.

این افراد کینه ای از دیگران به دل نمی گیرند. در عوض آن ها اشخاصی هستند که کوچکترین کار خوب شما را تلاقی می کنند. آن ها افرادی زنجوری نیستند و مهربان هستند و در عوض این که بخوانند شرایط را بدتر نکنند و یا به دیگران لطمه بزنند، به فکر پیدا کردن راهی برای بهتر کردن شرایط هستند.

آن ها با ملاحظه هستند.

این افراد نسبت به کاری که می کنند و یا حرفی که می زند با دقت و وسواس هستند. این افراد دروغ گو نیستند و برای ناراحت کردن طرف مقابلشان دنبال یک چیز منفی نمی گردند. آن ها می خواهند که همه افرادی که در اطرافشان هستند احساس خوشحالی داشته باشند. آن ها دوست ندارند که به خاطر رفتارشان سایرین لطمه ای ببینند و یا خجالت زده و با دست و پاچه شوند. به این ترتیب، آنها مراقبت رفتارشان هستند و جای این که سعی کنند فردی پرخاشگر و یا غمگین باشند، سعی می کنند تا مهربان و دوست داشتنی باشند.

کلمات منفی را دور بریزید

فهرستی از کلمات منفی را که گاهی ناخودآگاه به

زبانان می آید، تهیه کنید و با خودتان عهد ببندید که هر هفته یک یا چند مورد از آن ها را کنار بگذارید.

معرف خودتان باشید

افراد خوش خلق تمایل زیادی برای برقراری ارتباط با افراد جدید دارند. پس اگر در جمعی ناشناس و تازه قرار گرفتید، خودتان را معرفی کنید و بگویید که هستید. اگر مکالمه را شروع کنید افراد مقابل شما هم به ادامه آن کمک خواهند کرد.

تمرین صبر کنید

برای خوش خلق تر شدن نیاز دارید که بتوانید با آدم های مختلف کنار بیایید. به این مهارت مدارا می گویند و لازمه مدارا هم صبر است.

قضاوت نکنید

انسان خوب نباید قاضی کارهای دیگران باشد، پس اگر می خواهید خوش خلق باشید بهتر است دست از قضاوت کردن دیگران بردارید تا هم ذهن خودتان آرام گیرد و هم زندگی دیگران در آرامش باشد. این کار باعث خواهد شد روح و روانی سالم داشته و خوش اخلاقی تان تقویت گردد.

مهربان باشید

آدم های خوش خلق با دیگران مهربان هستند و اگر

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷	حسین فریدونی	بندرعباس:
۰۹۳۶۹۹۰۵۰۱۱۵	مجید ترخان	جزیره قشم:
۴۴۲۴۰۲۸۳	محمدحمیرانی	بندر لنگه:
۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹	مجید قایدی پور	بندر چارک:
۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷	جاسم عبادی	بستک:
۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵	علی غنی پور	پارسیان:
۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴	محمد خوش گر	بندر خمیر:

سه شنبه ۱۴ مرداد ۱۳۹۹، ۱۴ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۴ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۲۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان
چهل قاعده عشق

قاعده سی و چهار: تسلیم شدن در برابر حق نه ضعف است نه انفعال. بر عکس، چنین تسلیم شدنی قوی شدن است به حد اعلی. انسان تسلیم شده سرگردانی در میان موج ها و گرداب ها را رها می کند و در سرزمینی امن زندگی می کند.

«شمس تبریزی»

آموزش آشپزی

نودل سبزیجات

مواد لازم:

- نودل: ۲ بسته
- هویج خالای نازک: ۱ عدد بزرگ
- نخود فرنگی و ذرت و لوبیا فرم پخته شده: ۱ پیمانه
- سبزی معطر خشک: ۱ قاشق غذاخوری
- پودر کاری و زردچوبه: به مقدار لازم
- پودر گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل: به مقدار لازم
- طرز تهیه: ابتدا داخل قابلمه ۲ لیوان آب بریزید و اجازه بدهید آب بجوشد سپس درون آب جوش هویج ها و پودر گوجه و پودر کاری و نمک و زردچوبه را بریزید و بگذارید بپزد



سپس نخود فرنگی پخته شده و ذرت پخته شده و لوبیا را اضافه کنید و مخلوط کنید. بعد از گذشت زمان کوتاهی نودل ها را اضافه کنید و هم بزنید و اجازه بدهید با هم مخلوط شوند و بعد از نرم شدن نودل ها سبزی های خشک (جعفری و گشنیز) یا فریز شده را اضافه کنید و هم بزنید و بگذارید همه مواد به خورد هم بروند سفتی و میزان آب نودل به سلیقه ی شما بستگی دارد.

نکات:
سبزی ها را در مرحله آخر اضافه کردم که عطر و طعم آن حفظ شود.
گوجه تازه اضافه نکردم که نودل خیلی نرم و له نشود.
انتخاب سبزیجات و حبوبات به سلیقه و ذائقه شما بستگی دارد.
من نه روغن نه ادویه نودل نه عصره ای استفاده نکردم.

نودل را هیچ وقت آبکش نمی کنم و همیشه مقدار آب را کم در نظر می گیرم که نیاز به آبکش نداشته باشد.

عکس روز



شنا در چشمه علی شهر ری

کیش گردی مدیران شرکت عمران، آب و خدمات شهری کیش با دوچرخه

عکس ها: روابط عمومی شرکت عمران، آب و خدمات کیش



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش ۴۴۴۲۴۹۶۹
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش ۴۴۴۲۴۹۹۹
اقتصاد کیش
روزنامه