

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۷ - طلوع آفتاب: ۶:۲۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۹ - اذان مغرب: ۱۹:۴۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۷	۳۷	۳۴	۳۹	۳۸	۴۳	۳۷	۳۴
۳۱	۳۱	۳۲	۳۱	۲۹	۲۸	۲۸	۲۹

فایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۵۰۷۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

یکشنبه ۲۶ مرداد ۱۳۹۹، ۲۶ ذی الحجه ۱۴۴۱، ۱۶ آگوست ۲۰۲۰، شماره (۹۳۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان سخن بزرگان

به جای اینکه روی بیشتر پول در آوردن تمرکز کنید، تمرکزتان روی خدمت کردن به افراد بیشتر باشد. خدمت کردن به افراد بیشتر، باعث می شود پول بیشتر به سمت شما بیاید. «رابرت کیوساکی»

آموزش آشپزی

پلوموزیکی

مواد لازم:
 گوجه فرنگی: ۵۰۰ گرم
 ۲ قاشق سوپخوری
 روغن زیتون:
 پیاز نگینی:
 سیر له شده:
 برنج:
 آب جوشیده:
 عصاره سبزیجات:
 نمک:
 فلفل قرمز:
 نخود فرنگی:
 پودر فلفل سیاه:

طرز تهیه پلو:
 برنج را در مقداری آب و نمک بریزید و چند ساعت خیس کنید. در این فاصله گوجه فرنگی ها را نیز شسته و در غذاساز یا مخلوط کن خرد کنید تا به سس آب دار تبدیل شود.
 سپس روغن زیتون را در تابه ای بریزید و پیاز و سیر را در آن تفت دهید. نخود فرنگی را هم در قابلمه ای حاوی مقداری آب بپزید.
 سپس گوجه را در تابه دیگری بریزید و روی اجاق گاز قرار دهید تا آب آن کمی کشیده شود؛ سپس همراه با آب جوشیده، قرص عصاره سبزیجات و نخود فرنگی پخته داخل قابلمه ای حاوی برنج خیس خورده بریزید.
 نمک، فلفل قرمز و سیاه و همچنین سیر داغ و پیاز داغ را نیز به این مخلوط اضافه کنید و روی اجاق گاز قرار دهید. حالا کمی صبر کنید تا در اثر حرارت، آب برنج تمام شود. در پایان دمکنی را روی قابلمه قرار دهید و بعد از نیم ساعت، این کته مخلوط را میل کنید.
نکته:
 هنگام اضافه کردن مواد به برنج، آبی را که در آن خیس شده است، خالی کنید.

عکس روز

زندگی پیش از کرونا

سبک زندگی

انرژی های منفی اطراف تان را از خودتان دور کنید

وقتی فردی به شما توهین می کند، قدم اول این است که نفس عمیق بکشید. وقتی هوا را درون ریه های تان می کشید و بیرون می دهید، توجه کنید آن فرد چه قدر با شما فاصله دارد. این فاصله را از بین ببرید. وقتی احساس خودتان را ابراز می کنید، به احساسات او دقت کنید.

از آدم های سنی فاصله بگیرید
 همسایه های آدم های نمی خواهند به شما ضربه بزنند، اما تعداد انگشت شماری هستند که لذت می برند روزتان را کمی ناخوشایندتر از همیشه بکنند. ما نباید علت عدم بهره وری این آدم ها را تشخیص دهیم یا تشریح کنیم. شما می توانید وقتتان را صرف کارهایی بهتر از حس و گمان دربارهی موضوع عصبانیت دیگران بکنید. اگر فردی برای اشتباهاتش، عاملان یا غیر عاملان، عذرخواهی نمی کند، این یک پرچم قرمز است. اگر کسی هرگز عذرخواهی شما را نمی پذیرد این هم یک پرچم قرمز است. بهتر است فرض کنید این یک بازی بچگانه است و آن فرد دوست دارد در مورد ایجاد کند. همه تلاش تان را بکنید تا از این آدم ها اجتناب کنید، اما اگر این آدم مشتری یا ریس یا فردی است که نمی توانید به راحتی از او اجتناب کنید، از دردهای که درست می کند لذت ببرید.

همدل باشید
 هم دلسی یعنی قابلیت هم ذات پنداری با فردی دیگر در سطح هیجانی، با نهایت خلوص نیت. دلسوزی یعنی تایید رنج کشیدن یک فرد از دور که معمولاً با کمی فضاوت همراه است. کسی که برای من احساس تاسف می کند هرگز کمک می به من نمی کند. کسی که به من نزدیک می شود و به مسادگی تایید می کند که او ضاع چه قدر خراب است، به من کمک می کند. او ضاع را بسنجید، آیا راهی هست که بدون توهین کردن به آن فرد کمک کنید؟ حتی یک لبخند و دعوت به بیرون ریختن هیجان چیزی است که برای تغییر دادن روز آن فرد لازم است.
 محبت خالص، سریع ترین و موثرترین راه برای تبدیل وضعیت منفی به وضعیت مثبت است. من تلاش

چند شیوهی ساده وجود دارد که تمرکزتان را از خودتان و نفس تان دور کند. اگر تصمیم بگیرید همیشه این را در ذهن داشته باشید، نفس تان خواه ناخواه آرام می شود. همه در زندگی شان روزهایی دارند که انگار هر موجود زنده و همه فناوری ها مصمم شده اند روزشان را خراب کنند.
 اگر یک نفس عمیق بکشید و جمله اول را بازخوانی کنید، شاید متوجه شوید که این تا چه حد نشان دهنده خودمحوری است. تمام دنیا هرگز سعی ندارد به شما آسیب برساند، دنیا اصلاً مهارت لازم را برای سازمان دهی چنین حمله ای ندارد. پیش تر آدم های دنیا دارند زندگی خودشان را می کنند و شما را هشان قرار می گیرید، با برعکس. زمانی را به یاد بیاورید که فکر می کنید واقعا از فردی ناراحت شدید، یک عابر پیاده، یک راننده پیش خدمت یا هم کارکن شایسته روی چیز مهمی آب ریخته باشند، یا با بی موقع از خیابان گذشته باشید. شما قصد نداشتید کسی را خشمگین کند اما اعمال تان به یک برخورد جدی منجر شده است. این حقیقت دارد که شما می توانستید پیش تر توجه کنید اما در پیش تر موارد آدم ها تمام تلاش شان را می کنند، ویژه در مکان های عمومی. آیا فردی که به او "توهین" شده است یا با شما "مخالف" است، عاملان تصمیم می گیرد نرسد یا از دست بدهد؟ شما در چنین مواقعی چگونه واکنش نشان می دهید؟ چند شیوهی ساده وجود دارد که تمرکزتان را از خودتان و نفس تان دور کند.
 اگر تصمیم بگیرید همیشه این را در ذهن داشته باشید، نفس تان خواه ناخواه آرام می شود.
شروع دفع انرژی منفی:
 برای این حس کردن، تایید، و جواب دادن وقت بگذارید ما اغلب اوقات قبل از بروز هیجان واقعی واکنش اجتماعی نشان می دهیم. می دانیم چیزی ما را عصبانی می کند، برای همین قبل از این که حتی آن هیجان وارد عمل شود، خودمان را برای واکنش نشان دادن آماده می کنیم.

تقدیر شرکت عمران، آب و خدمات کیش از آتش نشانان جزیره

