

مزایده فروش وسیله نقلیه رسوبی در پارکینگ های هرزگان



اقتصاد کیش - دستور قضایی برای برگزاری مزایده فروش صدها وسیله نقلیه رسوبی در پارکینگ های هرزگان صادر شد.
علی صالحی، رئیس کل دادگستری هرزگان با اشاره به دستور قضایی برای برگزاری مزایده فروش صدها وسیله نقلیه رسوبی در پارکینگ های هرزگان گفت: ۵۴۰ دستگاه خودرو، ۲۲۰۰ قاپو و ۱۵۰ دستگاه موتور سیکلت توقیفی در این مزایده فروخته می شوند. صالحی با اشاره به تأکید ریاست محترم قوه قضاییه مبنی بر لزوم توجه ویژه به صیانت از بیت المال گفت: این خودروها در پارکینگ های استان با توجه به شرایط جوی در معرض تخریب هستند و افزود: این مزایده تحت نظارت دستگاه قضایی است و تمام مراحل آن طبق قانون و بر اساس نظر کارشناس است. صالحی گفت: دریافت جزئیات این مزایده برای متقاضیان در فراخوان امکان پذیر است. رئیس کل دادگستری هرزگان همچنین با اشاره به تمهیدات اندیشیده شده برای جلوگیری از تخریب اموال توقیفی موجود در پارکینگ های استان گفت: دستگاه قضایی تمام تلاش خود را برای حفاظت از اموال عمومی می کند.

شنبه ۱۷ مهر ۱۴۰۰، ۲۰ ربيع الاول ۱۴۴۳، ۹ اکتبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۲۵ (۱۲۰۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۵ - طلوع آفتاب: ۵:۵۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۲ - اذان مغرب: ۱۷:۴۸

نکات و دانشنامه برای یک ارتباط موفق:

هدف و نیت خود را تعیین کنید

یک آمادگی مختصر برای یک سخنرانی ممکن است منجر به موفقیت هایی بزرگ گردد. سخنرانی خود را به طور کامل آماده نکنید، بلکه بر روی آنچه که قرار است هدف اصلی سخنرانی شما باشد، تمرکز کنید. زمانی که بتوانید نیت و هدف خود را در قالب کلمات و در ذهن خود آماده کنید، سخنرانی و ارتباط شما بر روی مخاطب بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۵	▲ ۳۸	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۹	▲ ۳۷	▲ ۳۸
▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۱	▼ ۲۶	▼ ۲۴

سبک زندگی

مراحل کاربردی برای کنترل خشم

ما را می شکند و با گذشت زمان غیر ممکن را انجام می دهد. خشم سرد، ما و جهان پیرامون ما را به سمت بهتری هدایت می کند.
وقتی چهار نوع خشم با یکدیگر تلاقی پیدا می کنند، می توانیم اقدامات و نگرش های مربوط به هر کدام را تعریف کنیم: خشم کوتاه و داغ به صورت غیر ارادی و ناخودآگاه است. این زمانی است که خلق و خوی ما فوراً شعله ور می شود، اما این انرژی هنوز به سمت هیچ مولدی هدایت نشده است. در این حالت ما به مانند مواد منفجره می شویم. اغلب این نوع از خشم به سرعت از بین می رود، زیرا عصبانیت کوتاه ریشه در سیستم های بزرگتری بی عدالتی، ضربه یا اندوه ندارد. ممکن است وقتی خجالت می کشیم یا وقتی حرمت هایی از بین رفته است، این نوع خشم را تجربه کنیم.

خشم بخشی از وجود ماست، وقتی عصبانیت خود را سرکوب می کنیم، در واقع بخشی از خودمان را سرکوب کرده ایم و این کار به ندرت منجر به اتفاقات خوب می شود. در عوض، ما می توانیم بیاموزیم که خشم خود را درک کرده و به آن احترام بگذاریم.
چهار نوع خشم وجود دارد

خشم کوتاه تجربه واکش فوری و فیزیکی است که به سیستم مبارزه و فرار ما مرتبط است. خشم کوتاه بخشی از توانایی بدن ما برای محافظت از خود و تحریر ما برای انجام اقدامات فوری است. این نوع خشم خیلی زود شعله ور می شود و خیلی زود خاموش می شود.
خشم طولانی یک احساس عمیق و مداوم است که جهان آن چیزی نیست که باید باشد. خشم طولانی با فلسفه درونی، فرایندهای طبیعی غم و اندوه ما و هر زمانی که مجبور شویم موارد قابل قبول را بپذیریم در ارتباط است. خشم طولانی معمولاً تا زمانی که بی عدالتی یا مشکلات ادامه یابد، پایدار می ماند.
خشم داغ مانند اعتراض عمومی موجی از خشم است که دارای ویژگی های انفجاری و مخرب است. وقتی می فهمیم که یک اشتباه و خشتناک یا ضربه یا بی عدالتی بزرگی رخ داده است، خشم داغ پاسخی طبیعی و درست است. اما اگر بیش از حد در حالت عصبانیت شدید بمانیم، ممکن است این نوع عصبانیت به ما آسیب برساند. عصبانیت داغ مانند آتش فشان است که در حال جوشیدن است.

خشم سرد عصبانیتی است که سرد شده است و به سوی چیزی مولد و انگیزه بخش هدایت می شود، مانند تغییر هنجارها، قوانین، فرهنگ یا بهبود روابط خراب شده. اگر خشم داغ یک آتش فشان است، عصبانیت سرد رودخانه های است که سنگ

خشم طولانی و سرد مولد و انگیزه دهنده ترین شکل عصبانیت است. این نوع خشم فرایند ایجاد تغییر در زندگی ما یا جهان است تا موقعیت های ناخلاقانه دیگر تکرار نشوند. عصبانیت طولانی مدت یک روش عالی برای آشتی با گذشته های دردناک

خشم کوتاه و سرد برای محافظت از خود است. این نوع خشم می تواند ما را برای مذاکره، دفاع و تا نش زدایی تشویق کند. عصبانیت کوتاه مدت یک اقدام مؤثر در لحظه است که توسط عصبانیت هدایت می شود، البته این نوع خشم برنامه ریزی نشده است. خشم طولانی و داغ اگر بلند مدت باشد، می تواند به طرز باورنکردنی مخرب باشد. این نوع خشم حاصل انباشت بسیار آندوه و درد است که (هنوز) جایی برای رفتن ندارد. این عصبانیت می تواند در اوج خود، منجر به خرابی نظم اجتماعی یا روابطی شود که دیگر قابل تحمل نیستند.

آموزش آشپزی

هویج پلو با گوشت



جوز هندی: ۱ قاشق چای خوری تخم گشنیز، ۱ قاشق چای خوری دارچین، ۱ قاشق چای خوری طرز تهیه:
برنج را شسته و درون آب و نمک به مدت ۱ ساعت خیساند. همزمان آب لازم برای پخت برنج را به مرحله جوش برسانید. برنج را با کمی نمک درون آب جوش اضافه کنید تا نیم پز شود و آن را آبکش کنید. هویج های شسته شده را با رنده درشت، رنده کنید. هویج ها را سرخ کنید. گوشت چرخ کرده را پیاز رنده شده مخلوط کنید. به آن نمک بزنید و با دست ورز دهید. گوشت را تفت دهید و ادویه ها را اضافه کنید. در این مرحله زرشک و رب گوجه فرنگی را هم اضافه کنید تا با مواد تفت بخورد. هویج ها را به گوشت اضافه

عکس روز



رها سازی پرندگان شکاری - مریم سادات هاشمی

بازدید مدیر عامل شرکت عمران، آب و خدمات از اردوی تیم ملی تنیس در کیش

