

دعای روز هفتم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ
 اَللّٰهُمَّ اَعِنِّيْ فِيْهِ عَلٰى صِيَامِهِ وَصِيَامِهِ وَجَنِّبْنِيْ فِيْهِ مِنْ هَفْوَاتِهِ وَآثَامِهِ وَارْزُقْنِيْ
 فِيْهِ ذِكْرَكَ بِدَوَامِهِ بِتَوْفِيقِكَ يَا هَادِيَ الْمُسْلِمِيْنَ.

خدا یا پاری کن مرا در این روز بر روزه گرفتن و شب زنده داری و از
 لغزش ها و گناهاتش دورم بدار و ذکر را همواره روزی ام کن، به توفیق
 ای راهنمای گمراهان.

شنبه ۲۰ فروردین ۱۴۰۱، ۷ رمضان ۱۴۴۳، ۹ آوریل ۲۰۲۲، شماره ۳۹۳۸ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۸ - طلوع آفتاب: ۶:۳۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۵ - اذان مغرب: ۱۹:۳۲

نکته

در دنیای امروز فقر آتشی است که خوبیها را می سوزاند. و ثروت پرده ایست که بدبها را می پوشاند.
 و چه بی انصافند آنانکه یکی را می پوشانند به احترام داشته هایش و دیگری را می سوزانند به جرم نداشته هایش...

دکتر علی شریعی

آموزش آشپزی

آش دوغ اصیل سرعین



روغت تفت می دهیم تا سبک و طلایی رنگ شود. چهار حبه سیر را رنده کرده و به پیاز ها اضافه می کنیم. یک پیما نه برنج را که سه ساعت و بدون نمک خیس خورده را با کمی آب به مواد اضافه می کنیم تا جوش بیاید. ۳ لیتر دوغ را با فاصله و کم کم اضافه می کنیم. یک عدد تخم مرغ، آرد و کمی آب را در کاسه ای هم می زنیم و به مواد اضافه می کنیم و چند دقیقه ای هم می زنیم. صبر می کنیم تا برنج آش نیم پز شود. بعد از این مرحله سبزی خورد شده را داخل قابلمه می ریزیم. بعد از این که سبزی ها همراه با مواد دیگر آش پخته شدند یک پیما نه نخود را به آن اضافه می کنیم.

مواد لازم:
 نخود پخته شده: یک پیما نه
 سبزی آش شامل گشنیز، جعفری، تره، اسفناج، ترخون و برگ سیر: یک عدد
 تخم مرغ: ۵۰۰ گرم
 دو قاشق غذا خوری آرد: یک پیما نه
 برنج خیس خورده: ۳ لیتر
 دوغ محلی ترش: یک عدد
 پیاز: سبزی تازه
طرز تهیه:
 ابتدا یک عدد پیاز درشت را خرد کرده و با کمی

عکس روز



جنگ اوکراین

عادات های مخربی که از «شادی» محروم تان می کند

دانشمندان علوم رفتاری زمان زیادی را صرف مطالعه این موضوع کرده اند که چه چیزی هایی ما را شاد می کند. آن ها به این نتیجه دست یافته اند که نبود پول و سرگرمی مانع شادی نیست بلکه این عادات های مخرب هستند که ما را در بی اطلاعی محض تبدیل به فردی غمگین می کنند.
 شاد بودن می تواند سلامت و طول عمر را افزایش دهد اما شادی واقعی و خوشبختی چیزی نیست که فقط برای افراد خاصی اتفاق بیفتد. هر کس این قدرت را دارد که با تغییرات کوچکی در رفتار، محیط و روابطش در مسیر زندگی شادتری قدم بردارد. برای بسیاری از ما شادی به معنای داشتن پول و ثروت بیشتر است اما علم به ما می گوید که برای داشتن زندگی پربارتر، بیشتر از پول و موفقیت، به شادی نیاز داریم.
 خیلی از افراد در آستانه سال جدید تصمیم می گیرند هدف هایی مثل خواب منظم، ورزش، مدیتیشن، از تبساط با افراد مثبت اندیش و... را برای خود تعیین کنند تا به موفقیت، شادی و یک زندگی با کیفیت بهتر دست یابند. روانشناسان بالینی می گویند تنها با کنار گذاشتن برخی عادات های مخرب است که به نامه های موثر جدید پیش می روند و می توانند سرچشمه ای برای تغییرات رفتاری موثر و مفید باشند.
زندگیتان را با دیگران مقایسه نکنید
 در عصری که رسانه های اجتماعی غوغا می کنند، این طور به نظر می رسد که همه آدم ها بهترین زندگی ها را دارند به جز شما! کار مخربی که داریم در حق خودمان می کنیم این است: ما زندگی حقیقیمان را با زندگی مجازی دیگران مقایسه می کنیم آن هم تنها به واسطه یک عکس! این مقایسه ظاهری باعث می شود تا ما ارزش خود را پایین بیاوریم و از درون احساس پوچی کنیم.
 وقتی خودمان را با دیگران مقایسه می کنیم، اغلب بهترین ویژگی های آن ها را با ویژگی های معمولی خود مقایسه می کنیم، این در حالی است که شما از باطن زندگی دیگران باخبر نیستید. بنابراین، به جای مقایسه خودتان با زندگی دیگران، خودتان را با جایی که در گذشته بودید، مقایسه کنید. این به شما کمک می کند تا ببینید چگونه پیشرفت کرده اید و همین موضوع باعث ایجاد سرزندگی و میل به پیش رفتن بیشتر در شما می شود.
 یادتان باشد یک چیز وجود دارد که شما در آن بهتر از دیگران هستید: خودتان بودن. وقتی با این طرز فکر شروع کنید، دیگر بر جایی که در مقایسه با دیگران ایستاده اید تمرکز نمی کنید. در عوض، تمرکز و انرژی شما بر روی توانایی های قرار می گیرد که اکنون می توانید انجام دهید و خود را بهبود ببخشید.
بابت داشته های تان شکر گزار باشید
 مطالعات بی شماری نشان داده است که سیاست گزار بودن منجر به شادی می شود. شکرگزاری برای چیزهایی که دارید می تواند زندگی شما را تغییر دهد. این به شما کمک می کند تا روی داشته های تان تمرکز کنید، بنابراین کمتر احتمال دارد که در مورد زندگی خود احساس افسردگی کنید. برای عادت به انجام این کار، یک دفتر شکرگزاری داشته باشید و هر روز بابت ۳ تا ۵ نعمتی که دارید شکرگزاری کنید و آن ها را فهرست وار در دفتر تان بنویسید.
 برای شکرگزاری از جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید و عبارت «خدا یا شکر» را در جملات و عبارات تأکیدی تان بیاورید. به عنوان مثال: خدا را شکر که بابت چشمان بینایی که دارم - خدا را شکر که سایه پدر و مادرم بالای سرم است - خدا را شکر بابت شغلی که دارم - خدا را شکر بابت سلامتی که دارم داشته باشد.

استمرار عملیات پیاده سازی در سطح جزیره

عکس: جعفر همافر

