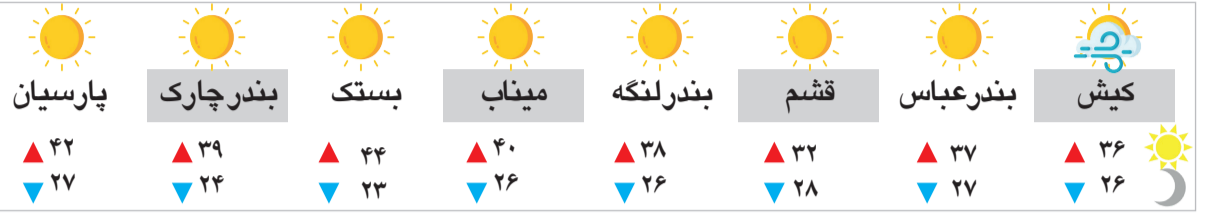


یکشنبه ۸ خرداد ۱۴۰۱، ۲۷ شوال ۱۴۴۳، ۲۹ می ۲۰۲۲، شماره ۳۹۶۷ (۱۳۵۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

۰ درصد از زندگی تان وقایعی است که با آن روبه رو می شوید
و ۹۰ درصد باقی مانده شیوهی برخورد و پاسخ گویی به آنهاست.

لو هولتر



سبک زندگی

بارز ترین ویژگی های رفتاری افراد راستگو و صادق



برای شناختن یک فرد روراست و راستگو نیاز به زحمت زیادی نیست، رفتارها و ویژگی افراد راستگو را می توان با دقت بیشتری به سادگی تشخیص داد؛ خصوصیات رفتاری که در این بخش از نمناک به اصلی ترین و مهم ترین آنها خواهیم پرداخت.

افراد راستگو از گفتن حقیقت نمی ترسند
درستی بی معناست اگر شجاعت نداشته باشد؛ از حق دفاع کنید کسی که قلب صادق دارد بی عدالتی و دروغ و احمایتم نمی کند به علاوه این افراد از دیگران هم توقع صداقت دارند اما همه ای مامی داینم حمایت و توسعه این ویژگی کارسانی نیست.

نسبت به محدودیت ها و اشتباه ها آگاه هستند
اصلا خوب نیست که از دیگران توقع صداقت کنیم در صورتی که خود رعایت نمی کنیم در زندگی روزمره افرادی را می بینیم خود ستایی می کنند همه ای اینها در حد صحبت است چون روی موعظه ها تمرین نمی کنند اینها افراد صادق نیستند آنها راه خود را می روند تا توجیه محدودیت ها و نقصها پیشان شوند.

آنها میدانند چه چیزی برای پیشرفت و تقویت نقطه ضعفشان نیاز دارند این خود آگاهی کمک میکند تا افکار و عمل هار مونی پیدا کنند. هیچ گونه اشتباه و دورنگی وجود ندارد فقط تعادل، فروتنی و احترام است.

به آنچه که می گویند حتما عمل می کنند
به طور کلی حساسیت زیاد در رفتار افراد صادق و راستگو مشاهده نمی شود. در صحبت هایشان از واژگان اغوا کننده و فریبنده استفاده نمی کنند و آنچه را که لازم باشد شمایستونو بدهی می گویند نه بیشتر و نه کمتر. آنها شفاف هستند.

به راحتی می توانید آنها را بشناسید شفاف بودن به این معنی نیست که دیگران همه ای زبانی انسان را ببانند صداقت با شفافیت هم معنی است از این لحاظ

آموزش آشپزی

سالاد کرفس

مواد لازم:
کاهو ۱۲۰ گرم
کرفس خرد شده ۱۲۰ گرم
قارچ کنسرو شده ۲۵۰ گرم
قاشق سویخوری ۳
قاشق سویخوری ۳
قاشق سویخوری ۳
قاشق سویخوری ۲
قاشق سویخوری ۲
قدری فلفل

طرز تهیه:
می توان بجای قارچ از یک قوطی متوسط کنسرو قارچ استفاده نمود.
گردو پوست گرفته و خرد شده باشد، مغز کاهو استفاده شود، کرفس مغزدار باشد.
ساقه کرفس را خلال می کنیم مغز کاهو را نیز به رشته های نازک می بریم.
سس مایونز را با نمک، فلفل، سرکه و روغن زیتون مخلوط می کنیم، بعد قارچ را تمیز می نماییم.
خلال مانند خرد و کمی سرخ می کنیم، سپس تمام مواد را با سس مخلوط می کنیم و در ظرف می ریزیم.
روی سالاد را با مغز گردو نیمه شده و لوبی قالب زده و زیتون تریزین می کنیم.



جلسه ملاقات مردمی مدیر عامل شرکت عمران، آب و خدمات کیش

