

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۶ - اذان مغرب: ۲۰:۰۵

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۵	۳۹	۳۴	۳۸	۴۲	۴۳	۳۸	۳۴
۲۸	۲۹	۲۹	۲۸	۲۷	۲۴	۲۷	۲۷

آیامیدانید

## راز افرادی که باهمه روابط اجتماعی قوی و موثر دارند چیست؟

سعی کنید در مکالماتان از کوتاه صحبت کردن بپرهیزید یا هم صحبتتان سوال های متفاوت بپرسید و با او همدردی کنید همچنین برای داشتن روابط اجتماعی قوی باید شونده خوبی نیز باشید.

**راه و روش های موثر برای بهبود و تقویت روابط اجتماعی قوی**

از ویژگی های افراد موفق می توان مهارت و توانایی آنها در برقراری ارتباط موثر با دیگران دانست. با درک این مطلب آیا فرد موفق در این زمینه می باشد؟ یا خیر؟

مطلب زیر به سوال خود پاسخ دهد. در ادامه روشهایی برای بهبود روابط اجتماعی وجود دارد که شما را قادر می سازد تا با تمام اطرافیان خود روابط اجتماعی قوی و عالی داشته باشید.

**برای داشتن روابط اجتماعی قوی بدستان خود را نشان دهید** اولین جایی که افراد در ملاقات اول به آن توجه دارند دستان شما است؛ از قرار دادن دستان خود در جیب یا پشتتان در هنگام صحبت کردن اجتناب کنید. این احساس ایجاد می شود که چیزی را پنهان کرده اید. از دستان خود برای دست دادن و انتقال آگاهی استفاده کنید تا طرف مقابل حالت تدافعی نگردد.

**ارتباط را با تماس های ساده مثل دست دادن قوی تر کنید:** در حین صحبت کردن تماس بدنی برقرار کنید. مثل دست دادن ساده به یک غریبه. برای دوستان صمیمی، در آغوش کشیدن مناسب تر است، در مقابل خانواده احساسات بیشتری خرج کنید.

**قبل از سوال پرسیدن شریک را با آرام کنید:** سوال پرسیدن برای درک دیگران کار مهمی است، اما اگر در شرایط اشتباه این کار را انجام دهید، طرف مقابل حالت تدافعی به خود می گیرد. طرف مقابل نباید حس کند که او را دوست می اندازید، صمیمانه نشان دهید که علاقه مند به شنیدن احساسات و داستان فرد هستید.

**شرایط را آسان بگیرد:** گاهی پیش می آید که فردی مطلبی را توضیح می کند، اما شما چیزی از آن متوجه نمی شوید. افراد متفاوت فکر نمی کنند و گاهی برقراری ارتباط سخت می شود، به خصوص اگر تجربه شخصی و حرفه ای متفاوتی داشته باشید. از کلمه "منم میظنور" در حین مکالمه استفاده کنید، و در مورد مسائلی که طرف مقابل را هیجان زده می کند، نت برداری کنید همچنین یک بار زمینه از علائق شخص داشته باشید و سپس مکالمه را شروع کنید.

کودک و نوجوان

## مهارتی که پیش از نوجوانی باید به فرزندان بیاموزید

اغلب والدین علاقه دارند که کودکشان بسیار مهربان و شجاع باشد. اما نامی داند که چگونه باید کودک را اینگونه تربیت کنند، برای رسیدن به این مهم باید توانایی هایی را پیش از رسیدن کودک به نوجوانی به او بیاموزید. زمانی که پدر و مادر می شوند، مسئولیت بزرگی برای آینده نوزادان را بر عهده می گیرند، همه می خواهند بچه هایشان مهربان، شریف، دلسوز و شجاع باشند، با این حال، این ویژگی ها از یکجا آباد ظاهر نمی شوند، تربیت خوب و مثال های شخصی کلید های موفقیت هستند. مواردی که خواهیم گفت در برخی موارد باید توسط خود والدین عملی انجام شود تا کودک آن را به خوبی درک کند.

**شما باید به بچه دختر و پسران خود احترام بگذارید، آن ها با هم برابرند:** احترام به دیگران یک ویژگی مهم است که کودک شما باید به دست آورد، از جمله احترام به کودکان در هر سن و سالی بدون توجه به جنسیتشان.

**آموزش نترسیدن به بچه ها:** یادگیری از اشتباهات یک نفر یک استعداد نادر است، همچنین یاد گرفتن از شکست های خود نیز مهم است، کودک نباید نگران از دست دادن یا اشتباه کردن باشد.

**کسب دانش مهم تر از نمره است:** گاهی والدین نسبت به نمراتی که انتظارات آن ها را

## قابل توجه کیشوندان محترم

### بولینگ مریم بارعایت

### ضوابط شورای سلامت همه روزه

### از ساعت ۱۰ صبح یکسره باز است



چهارشنبه ۲۱ خرداد ۱۳۹۹، ۱۸ شوال ۱۴۴۱، ۱۰ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۸۹۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

### آبزیان خلیج فارس

خانواده: CARANGIDAE  
نام محلی: گیش چشم درشت، حبش  
خط برجسته پولکی تیره یا سیاه، باله دم به باله دم می ماهی C.bem شباهت ندارد، در افراد بالغ لبه باله دوم پشتی تیره با نوک سفید سینه از پولک پوشیده است، طول ماهی ۱۰۰ سانتیمتر



### آموزش آشپزی

#### املت اسفناج فوری

**مواد لازم:**  
کره ۱ قاشق غذاخوری  
اسفناج ۱ پیمانه  
تخم مرغ همزده ۳ عدد  
فلفل قرمز یا پاپریکا به مقدار دلخواه  
نمک ۱/۲ قاشق چای خوری

**طرز تهیه:**  
ساقه اسفناج ها را جدا کنید و برگ های آن را با دقت بشویید. سپس اسفناج ها را در آب نمک حدود یک ربع بجوشانید. بعد از این مدت اسفناج ها را از آب در بیارید و در روغن صاف بریزید تا آب آن گرفته شود. کمی هم با دست روی آنها فشار دهید تا آب بیشتری خارج شود.

**نکات تکمیلی:**  
املت پنیر و اسفناج جزو غذاهای دانشجویی میباشد زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۲۵ دقیقه و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۲۰ دقیقه میباشد. املت پنیر و اسفناج را می توانید در وعده نهار - میان وعده - شام - سرو کنید. همچنین میتوان در ماه رمضان به عنوان افطار - میل کرد. توجه نمایند مقدار مواد اولیه و دستور تهیه برای ۳ نفر مناسب میباشد.



## بازگشت گردشگران به فارس



## شرکت فاخر آسانبر کیش

طراحی، فروش و نصب انواع آسانسور تعمیر و نگهداری

۳۰٪ تخفیف سرویس و نگهداری آسانسور ویژه هتل ها و بازارها و مجتمع های مسکونی

«با مجوز رسمی از سازمان منطقه آزاد کیش»

۰۹۳۴۷۶۸۰۹۱۴



## زندگی سپر بلا می خواهد

ارائه دهنده انواع خدمات بیمه ای:

- بیمه اتومبیل
- بیمه نامه بدنه
- بیمه نامه شخص ثالث
- بیمه باربری، کشتی و هواپیما
- بیمه آتش سوزی
- بیمه عمر و زندگی
- بیمه مهندسی
- بیمه مسئولیت
- بیمه اشخاص

بندرعباس: بلوار امام خمینی (ره) پاساژ نخل، طبقه همکف، واحد A6



## لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا



### اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق اوزانی  
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم اوزانی  
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۸ (۰۷۸)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶  
eGhtesadekish@yahoo.com

### هیچ شورشوقی در کار نخواهد بود، وقتی در زندگی کم کاری وجود داشته باشد. کم کاری یعنی نرسیدن به آنچه ظرفیتش را داری.

«فلسون ماندلا»

### کارکاتاور

