

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۵ - طلوع آفتاب: ۶:۱۲ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۸ - اذان مغرب: ۲۰:۰۶

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۷	۳۸	۳۵	۳۹	۴۱	۴۲	۴۱	۳۴
۳۰	۳۲	۳۲	۳۲	۲۹	۲۷	۳۰	۳۲

سبک زندگی

۷ مدل زبان بدن برای افزایش اعتماد به نفس

کچ نکند. وضعیت شما، نشان دهنده نگرش شماست. برای افزایش اعتماد به نفس و متقاعد کردن دیگران از آنچه که می گوید، افراط نکند به عبارتی دیگر، شما نباید یک موقعیت نظامی یا موقعیتی سست و رافته را داشته باشید در حالت ایده آل، شما به ترکیبی از وضعیت طبیعی و امن احتیاج دارید. برای انجام این کار، ضروری است که از حالت شخصی خود مراقبت کنید. خود را در یک فاصله خوب قرار دهید؛ به طرف مقابل نجسید اما در عین حال، باید نزدیکی خاصی وجود داشته باشد، که گفتگوی طبیعی جلوه دهد. و نگاه ها به طور مساوی بین افراد به اشتراک گذاشته شود. (نه نگاه کوتاه و کم و نه زیاد)

۳. همیشه دستتان خود را هنگام مصاحبه های کاری، موقع صرف یک نهار خاص، و در مکالمات جدی، به شخص مقابل نشان دهید
هرگز دستتان خود را پنهان نکنید. آنها را در جیب خود و یا زیر قرار ندهید و یا دست به سینه نایستید اجازه بدهید، آنها وسیله ای باشند، که کلمات شما را ادا و احساسات شما را بیان کنند.

۴. سکوت و آرامش در یک لحظه، می تواند یک استراتژی خوب باشد:
به دنبال استعاره ای که زبان بدن شما مانند یک ارکستر است، آنها مانند مجموعه ای از ابزار آلات هستند که نقش تحریک شونده را ایفا میکنند همانطور که می دانید، موسیقی بدون سکوت و یکنواخت نیست بنابراین برای ایجاد تاثیر مستقیم بر روی کسانی که در مقابل شما هستند، شما باید از این روش، در هر دقیقه استفاده کنید مثلا، وقتی فرد دیگری چیزی می گوید یا آن موافق نیستید یا میگوید، به جای اینکه بلافاصله مجازات یا پاسخ نامناسبی به آنها دهید، از

چطور با زبان بدن تان اعتماد به نفس خود را بالا ببرید

۱. زبان بدن و زبان بصری:
مغز شما خواسته خود را می فرستد اگر چیزی را ببینید، چشمان شما اولین چیزی است که به دنبال آن میگردد آنها اولین چیزی هستند، که خواسته شما را نشان می دهند. بنابراین، چشمان شما اولین راه و ابزار است که توسط زبان بدن به کار گرفته میشوند پس چرا بیشتر از این استفاده نمی کنید؟
هرگز در طول مکالمه نگاه خود را به پایین نیندازید؛ هنگامی که با کسی صحبت می کنید، به طور مستقیم به شخص نگاه کنید به یاد داشته باشید که چشمان شما احساسات شما را نشان می دهد بنابراین، سعی کنید آرامش، قاطعیت و اعتماد به نفس خود را نشان دهید.

۲. وضعیت خوب و فضای موقعیت شخصی:
در حالی که با فردی که در مقابل شما قرار دارد، صحبت می کنید، مهم است که به وضعیت خود توجه داشته باشید، پشت شما باید مستقیم و راست بماند، شانه هایتان آرام باشد، گردن خود را مستقیم نگه دارید و

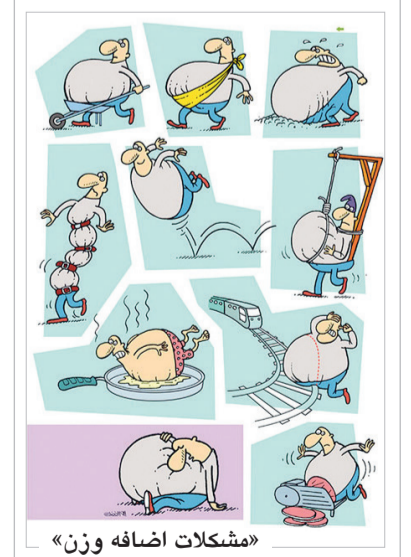


کودک و نوجوان

چگونه بدقولی والدین، به زندگی کودک آسیب خواهد زد؟

در این مطلب گاهی نزدیک تر به آنچه که برای بچه ها در زمانی که والدینشان به وعده های خود عمل نمی کنند می اندازیم.
بچه های تان ممکن است فکر کنند که شما دروغ گو هستید:
با بچه های خود می آموزیم که حفظ وعده و قول ها بسیار مهم است اما گاهی اوقات خودمان به آن عمل نمی کنیم. وقتی به فرزند خود بگویید که اتفاقی خواهد افتاد و هیچ وقت آن اتفاق نیفتد، از نظر او «دروغ گفته اید»، و بچه تان قادر به انجام این نتیجه گیری ساده خواهد بود. فقط به خاطر بیابورد آخرین باری که یک نفر برای شما قولش را شکست چه حسی داشتید، آیا ناراحت شدید؟ و حالا یک احساس خیلی بدتر را تصور کنید - این همان چیزی است که کودکان ما ممکن است زمانی که یکی از مهم ترین افراد زندگیشان این کار را می کنند، احساس کنند.
آن ها ممکن است فکر کنند که برای شما اهمیتی ندارند:
البته شما قصد ندارید به احساسات کودکان آسیب برسانید اما وقتی به طور ناگهانی قولی که می دهید را می شکستید به آنها این را می گوید و احساس می کنند که

کاریکاتور



چهل قاعده عشق

قاعده بیست و دوم:
اگر عاشق حقیقی حق باشیم فرق نمی کند کجا هستیم مهم نیت و هدف است نه ظواهر! اگر در مکانی باشیم که نام خوبی در میان مردم ندارد آنجا محل عبادت است و برعکس آن هم صادق است. «شمس تبریزی»

فال حافظ

نکته ای دلکش بگویم خال آن مه رو بین عقل و جان را بسته زنجیر آن گیسو بین عیب دل کردم که وحشی وضع و هر جای مباح گفت چشم شیر گیر و غنچ آن آهو بین حلقه زلفش تماشاخانه باد صباست جان صد صاحب دل آن جا بسته یک مو بین عابدان آفتاب از دلیر ما غافلند ای ملائکو خدا را رو بین آن رو بین زلف دل در دوش صبا را بند بر گردن نهاد با هواداران ره رو حیل هندی بین این که من در جست و جوی او ز خود فارغ شدم کس ندیده است و نبیند مثلش از هر سو بین حافظ در گوشه محراب می نالد و راست ای نصیحتگو خدا را آن خم ابرو بین از مراد شاه منصور ای فلک سر بر متاب تیزی شمشیر بنگر قوت بازو بین

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۶۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۰۰۶۱۱۰
بندر لنگه:	محمدحیمرانی	۴۴۴۰۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
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: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۰۶۰۷۹۱۷
eGhtesadeKish@yahoo.Com

شنبه ۲۸ تیر ۱۳۹۹، ۱۴۴۱ ذی القعدة ۱۸، ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۹۱۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: GYMNURIDAE
نام محلی: سفرفه ماهی ببری
بدن بشکل مثلث دارای دم کوتاه با نواریهای متناوب قهوه ای و سفید است.
طول ماهی: ۱۰۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

”شریبت آلبیمو“ مجلسی وزعفرانی خانگی

مرحله اول
ابتدا ۲۰۰ گرم شکر و ۱۰۰ گرم آلبیمو را ترکیب کنید و کمی مخلوط کنید و سپس کلاب را اضافه کنید و دوباره به خوبی مخلوط کنید.

مرحله دوم
وقتی مواد به خوبی مخلوط شدند مواد را درون پارچ که حدود ۳ لیوان سسر پر آب در آن قرار دارد می ریزیم و به خوبی مخلوط می کنیم.

مرحله سوم
سپس پارچ را درون یخچال می گذاریم و بعد از اینکه خنک شد می توانید نوش جان کنید.
برای تهیه شربت آلبیمو زعفرانی باید مراحل ۱ و ۲ را انجام دهید و سپس مقداری زعفران آب کرده درون پارچ ریخته و ترکیب کنید تا شربت شما خوشزه تر و مقوی تر شود.

مواد لازم:
شکر ۲۰۰ گرم
آلبیمو ۱۰۰ گرم
آب ۳ لیوان (۷۵۰ میلی لیتر)
کلاب ۵۰ گرم

نکته: این مقدار مواد اولیه برای تهیه یک پارچ شربت آلبیمو مناسب می باشد.
تهیه شربت آلبیمو بسیار آسان می باشد فقط باید مقدار مواد را متناسب انتخاب کنید تا مزه خوبی بگیرد.

عکس روز



رنگبار تابستانی

بازار پانیز

پانیز: بازار خانواده ها

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم
خرید خود را شیرین کنید
مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰ | اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۲۱

اقتصاد کیش را در صفحه EGHTEADKISH دنبال کنید