

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۵ - طلوع آفتاب: ۶:۲۶ - اذان ظهر امروز: ۱:۴۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۷:۱۸

| کیش | بندر عباس | قشم | بندر لنگه | میناب | بستک | سیریک | جاسک |
|------|-----------|------|-----------|-------|------|-------|------|
| ▲ ۲۸ | ▲ ۲۹ | ▲ ۲۸ | ▲ ۲۷ | ▲ ۳۱ | ▲ ۲۵ | ▲ ۳۰ | ▲ ۲۶ |
| ▼ ۲۳ | ▼ ۱۶ | ▼ ۲۱ | ▼ ۲۰ | ▼ ۱۷ | ▼ ۱۴ | ▼ ۱۷ | ▼ ۲۱ |

سبک زندگی

چطور به یک همکار دوست داشتنی تبدیل شویم؟

مهارت‌های نرم، از جمله سازگاری، نگرش مثبت و مهارت‌های ارتباطی مطلوب، بخشی حیاتی از پرورش یک نیروی کار پویا و یک رهبر موفق است. وقتی مردم یکدیگر را دوست دارند با هم از تباطور برقرار می‌کنند و این ارتباط منجر به ایجاد و انجام پروژه‌های همکاری مطلوب‌تر می‌شود. در اینجا چند روش برای بهبود محبوبیت شما، از نظر شخصی و شغلی در محیط کاری آورده شده است.

۱. باورپذیر باشید
باورپذیری، دوست داشتن و قابل اعتماد بودن سه ویژگی است که شما باید در محیط کار به آن شهرت داشته باشید. زمانی که مشتری‌های ما خواهند تصمیم بگیرند با فردی تجارت کنند، بیش از آنکه از خود پرسند آیا او توانایی انجام این کار را دارد، در پس ذهن خود این سوال را مطرح می‌کنند که آیا کار کردن با او لذت بخش است؟ شاید با خود فکر کنید شایستگی انجام کار بسیار اهمیت دارد، بله، بدیهی است که هر دو معیار مهم هستند، اما هنگامی که بحث انتخاب میان چند نفر مطرح است، فردی با توانایی‌های حرفه‌ای مشابه اما با شخصیتی صمیمی‌تر، انتخاب بهتری برای همکاری است.

۲. همدلی نشان دهید
مبارزات و پیروزی‌های زندگی شما بر چگونگی همدلی‌تان با دیگران تأثیر می‌گذارد. همدلی به این معنی نیست که شما لازم باشد با نظر شخص دیگری موافقت کنید. در حالی که احساسات او را در نظر می‌گیرید، می‌توانید با ادب مخالفت خود را اعلام کنید. به دیگران احترام بگذارید و سعی کنید نقاط مشترک پیدا کنید. یک تجربه مشترک می‌تواند پیوند سریع میان دو فرد ایجاد کند.

۳. قابل اعتماد باشید
کار آفرینانی که ثابت و قابل اعتماد باشند، برنده قرارداد می‌شوند و می‌توانند روابط حرفه‌ای طولانی مدت ایجاد کنند. شما باید این اطمینان را در مشتری‌های ایجاد کنید که برای تحویل

مطمئن کار می‌تواند روی شما حساب کنند. اگر می‌خواهید فردی قابل اعتماد به نظر برسید، باید کار خود را به خوبی انجام دهید و به دیگران فرصت بدهید تا شما را به عنوان یک فرد ثابت و قابل اعتماد ببینند.

۴. حقیقت را بگویید
داشتن تأخیر در اجرای یک پروژه یا صرف هزینه بیشتر از بودجه، امری طبیعی است. مهم این است که شما همیشه صداقت را به جای فریب انتخاب کنید. باید بدانید که صداقت به یک ویژگی نادر در دنیای تجارت تبدیل شده است. همه روابط نیاز به صداقت دارند، اما حرفه‌ای بودن ریشه در صداقت شخصی شما دارد. همیشه خود را قضاوت کنید و با کسانی که با آنها تعامل دارید شفاف باشید.

۵. همدلی نشان دهید
وقتی دیگران را به شدت قضاوت می‌کنید یا همیشه در حال انتقاد شایعه‌پاشی، منفی‌گرایی را به زندگی خود دعوت می‌کنید. نظرات دیگران را قبل از رد آنها بر اساس تصورات خود، مورد بررسی قرار دهید. فراموش نکنید که این رفتارها شما را از دیگران دور می‌کند و به طور حتم، همه از طرد شدن می‌ترسند. وقتی به دیگران نشان دهید که گشاده رو، پذیرنده و مهربان هستید، دوستان و فرصت‌های کاری بیشتری جذب خواهید کرد.

۶. سوال بپرسید
در زندگی دیگران کنجکاو کنجکاو صادقانه‌ای از خود نشان دهید. سوال‌های کلی از او در این قالب پرسید که «به من بگو...» و سپس واقعاً به جواب او گوش دهید. با گوش دادن موثر، اطلاعات بیشتری در مورد مشتریان، همکاران و دوستان خود می‌یابید و علاقه بیشتری به آنها پیدا می‌کنید. علاقه واقعی شما باعث احترام و قدر دانی اطرافیان می‌شود.

۷. مشتاق صحبت باشید
زبان بدن شما بلندتر از کلمات شما صحبت می‌کند.

بیمه ناهمداد خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش
۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲، ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه
غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

به آسایت لبخند زیند

سه‌شنبه ۱۱ آذر ۱۳۹۹، ۱۵ ربیع الثانی ۱۴۴۲، ۱ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۲۴ (۱۰۰۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته
بیشتر وقت‌ها از قدرت لبخندی ساده، حرفی محبت‌آمیز، گوشی شنوا، تمجیدی صادقانه یا توجهی کوچک غافلیم. تمام این‌ها ظرفیت تغییر و توسعه‌ی زندگی ما را دارند.

«لیو بو سکالیا»

آموزش آشپزی

خاموش کرده و در ظرفی بریزید و همه جای ظرف را آغشته کنید.

۳- حالا به سراغ درست کردن کارامل بروید، باقی مانده شکر را به همراه شیر در قابلمه‌ای ریخته و روی حرارت بگذارید تا جوش بیاید.

۴- بعد از اینکه شیر و شکر جوشید زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید مواد خنک شود.

۵- در این فاصله تخم مرغ‌ها را در ظرفی بشکنید و در صورت سالم بودن آنها را هم بزنید و وانیل را به تدریج اضافه کرده و خوب مخلوط کنید.

۶- تخم مرغ‌ها را به شیر سرد شده افزوده و خوب هم بزنید، مواد را در ظرف آغشته به شربت ریخته و با حرارت ۳۵۰ درجه قرار دهید و اجازه دهید ۱ ساعت و ۳۰ دقیقه بماند.

۷- بعد از سپری شدن زمان مورد نظر کارامل بگذارید تا سرد شود.

را از فر بیرون آورده و بعد از خنک شدن در یخچال بگذارید تا سرد شود.

مواد لازم:
تخم مرغ: ۵ عدد
شکر: ۲۲۰ گرم
شیر: نیم لیتر
وانیل: نصف قاشق مرباخوری
طرز تهیه:
۱- ابتدا ۷۰ گرم شکر را به همراه دو قاشق آب روی حرارت کم قرار دهید و هم بزنید تا طلایی شود.
۲- حالا نصف لیوان آب به آن اضافه کرده اجازه دهید بجوشد، بعد از اینکه شربت قوام آمد شعله را

این بسیار عالی است که شما به خاطر دستاوردها و سخت‌کوشی خود شناخته می‌شوید. با این حال، فراموش نکنید که از کسانی که در این راه به شما کمک کردند تشکر کنید. کارمندان و شرکایی که در کنار شما خستگی ناپذیر کار کرده‌اند را تشکر کنید. توجهات را در انحصار خود نگه‌دارید، سعی نکنید این تصور را ایجاد کنید که از اهمیت بیشتری برخوردار هستید. در عوض، با دیگران صمیمی و مهربان باشید و در جای که اعتباری به آنها تعلق می‌گیرد، اعتبار دهید.

۱۰. اسامی را بیخاطر بسپارید
هیچ راهی بهتر از معرفی و دانستن نام و نشان یک فرد، برای ایجاد رابطه با او نیست. این حرکت ساده و در عین حال قدرتمند، باعث می‌شود دیگران در خود احساس ارزش و احترام کنند و در نهایت به شما در ایجاد یک شبکه حرفه‌ای بزرگ کمک می‌کنند. هنگام برقراری ارتباطات جدید، نام افراد را به خاطر بسپارید. شاید کمی وقت گیر و سخت به نظر آید، اما یادآوری نام کسی می‌تواند باعث ایجاد یک واقعه بزرگ شود: تفاوت در احساس آن شخص نسبت به شما و نام تجاری شما.



هنگ به گل نشسته ۳۰ سال پیش - ساحل کلبه هور - عکس: اشرف زابلی

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز

گروه هتل های تاپ تورز

هتل ویدا

پرندگان جزیره

کیلان‌شاه (نام علمی: Numenius):
سرسرهای از پرندگان شامل هشت گونه پرند آبیچر است. کیلان‌شاه در مناطق تالابی، سواحل کلی و شنی و دریاچه‌های شیرین زندگی می‌کند. ویژگی کیلان‌شاه‌ها دارا بودن منقاری دراز، باریک و خمیده‌تو و پرهای قهوه‌ای رنگ یا تغییر فصلی کم است. از گونه‌های زیست‌کننده در ایران می‌توان به این گونه‌ها اشاره کرد: کیلان‌شاه حنایی، کیلان‌شاه آبروسفید، کیلان‌شاه‌السفید (دم‌سیاه)، کیلان‌شاه خال‌دار (نوک‌باریک)، کیلان‌شاه شرقی

www.ttgroup.ir | 021-8586 | @Toptours_Group

چطور کودک را متقاعد کنیم درباره اتفاقات خوب و بدش با ما صحبت کند

ریزترین اتفاقات خوب و حتی بد طی روز امکان پذیر است و این به مهارت‌های ما بستگی دارد.

سوالات تکرار در باره هم‌بازی‌هایش بپرسید
در همین میان آماندا نیکرسون، مدیر دانشگاه در مرکز جلوگیری از سوءاستفاده و زورگویی در یو فال، گفته است: «چلوترین مسئله این است که والدین از اساس با فرزندان خود در مورد روابط همسالان صحبت کنند. هیچ‌گاه با سوالات صریح و شوکه‌کننده مثل آیا کسی به تو زور گفته؟ یا آیا تا به حال دیده‌ای که کسی زور بگوید؟ اینگونه سیستم دفاعی کودکان را فعال کرده و اصلاح‌یابی به صحبت کردن و همکاری با شما نمی‌شود بلکه در دفاع از آنچه بوده به شما جواب‌های غلط می‌دهد. در عوض، هدف این است که مرتب با بچه‌های خود در مورد چگونگی هم‌راهی با همسالان خود صحبت کنید.»

با این حال، اگر دلیل واقعی دارید که گمان کنید کودک شما مورد آزار و اذیت قرار گرفته است مانند اینکه در حال مشاهده هر چه‌ای از تغییر رفتار در باجر احاطت غیر قابل توضیح بر بدن و سر و صورتش است باید سریعاً سوالات بسیار مستقیم‌تری بپرسید. آیا کسی در مدرسه برایت سرزنش کرده است؟ آیا آنها این کار را از قصد انجام می‌دهند؟ آیا این اتفاق بیش از یک بار رخ داده است؟ و البته والدین در صورت نگرانی باید با معلمان فرزندان خود صحبت کنند.

در یک دهه گذشته، سازمان‌ها محتوای بسیار بیشتری در مورد مسائل مربوط به روابط جنسی در مدارس قرار داده‌اند. حتی کتاب‌ها و فیلم‌ها نشان می‌دهد که صریحاً مورد آزار و اذیت قرار نگیرید یا جایی که زورگویی فقط بخش کوچکی از یک روایت به ظاهر بی‌ربط است می‌تواند راه خوبی برای این نوع گفتگوها باشد. اگر یکی از شخصیت‌های فیلم‌ها یا شخصیت واقعی بی‌ارتباط نیست، از آن استفاده کنید تا در مورد تجربیاتش با همسالان

چقدر پیش آمده از کودکان پرسید مدرسه چه خبر بود و چه کارهایی کردی ولی جوابی جز «خبری نبود به جز درس» نگرفته باشید؟ چقدر پیش آمده گزارش یک اتفاق مثل دعوای دو کودکانه را از مدیر و ناظم مدرسه شنیده باشید و از کودکان نه‌اگر شاهد این نوع برخوردها بودید، نگران نباشید! شما تنها نیستید و اگر همه الان اقدام کنید قطعاً اعتمادی بین خود و کودکان‌تان شکل می‌دهد که راوی تمام اتفاقاتش برای شما خواهد بود.

آمارها نشان می‌دهد کودکان در مدرسه اگر نمره خوبی گرفته‌ها یا تشویق شده باشند احتمال صحبت کردنشان بیشتر است اما اگر کسی به آنها زور گفته باشد (در خوش‌بینانه‌ترین حالت خود را با مداخلات را گرفته و قدرتی‌های ازین قبیل به آنها کرده باشد)، احتمال در میان گذاشتن با خانواده بین ۲۵ درصد تا ۶۰ درصد است. اغلب خانواده‌ها با نوجوانان در سنین بلوغ مشکل صحبت و ارتباط برقرار کردن را دارند اگر در کتاب‌فروشی‌ها به قسمت روانشناسی خانواده‌ساز سر زده باشید یا بعنوان‌هایی مانند (چگونه مادرها و پدرها به دختران و پسران‌شان نزدیک شوند) و از این موارد آشنا هستید اما این مشکل فقط در سن بلوغ پیش نمی‌آید بلکه ریشه در کودکی فرد دارد.

اگر ما به عنوان والدین بتوانیم این مشکل را در کودکی با فرزندان‌مان حل کنیم دیگر مشکل ارتباطی در سن بلوغ با او نخواهیم داشت، اما این مسئله زمانی که ما اطرافشان هستیم مهم و حیاتی است که نه تنها اهمیت سلامت روانی فرزندان‌مان محسوب می‌شود بلکه جلوی بسیاری از سوءاستفاده‌ها را می‌گیریم. آن‌طور که آمارها می‌گویند، از اغلب به‌کادر مدرسه و خانواده چیزی نمی‌گویند. بسیاری از والدین از فرزندان می‌پرسند امروز چه طور بود و در بهترین حالت آنها جواب می‌دهند عالی بود و دیگر حاضر به بحث در این‌باره نیستند اما مشتاق کردن فرزندان‌مان به صحبت از

فلاح حافظ

صلاح کار کجا و من خراب کجا
بین تفاوت ره کز کجاست تا به کجا
دلم ز صومعه بگرفت و خرقة سالوس
کجاست دیر مغان و شراب ناب کجا
چه نسبت است به ندی صلاح و تقوا را
سماع و عطف کجا نغمه رباب کجا
ز روی دوست دل دشمنان چه در یابد
چراغ مرده کجا شمع آفتاب کجا
چو کحل بینش ما خاک آستان شمامت
کجا رویم بفرما از این جناب کجا
مبین به سبب ز نخدان که چاه در راه است
کجا همی روی ای دل بدین شتاب کجا
بشد که یاد خوشش باد روزگار وصال
خود آن کرشمه کجا رفت و آن عتاب کجا
قرار و خواب ز حافظ طمع مدار ای دوست
قرار چیست صبوری کدام و خواب کجا

کاریکاتورها

همینه هست...

مخ تاپ تورز
لیون ۳۰۰۰۰