

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۸ - طلوع آفتاب: ۶:۰۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۱۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۹	▲ ۴۳	▲ ۴۱	▲ ۴۲
▼ ۳۰	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۶	▼ ۲۹	▼ ۲۹

سبک زندگی

## چگونه مهارت‌های ارتباطی خود را بهبود بخشیم؟



برای بهبود ارتباط خود با دیگران لازم است مهارت‌های گوش دادن، کنجکاو و همدلی را تمرین کنید. برای بهبود مهارت‌های ارتباطی خود دو نکته مورد نیاز است: تمرین و توجه کامل. شما نمی‌توانید در مورد این موضوع تنها کتاب بخوانید بلکه لازم است به طور فعال و آگاهانه مهارت‌های مورد نیاز را بهبود بخشید. سه چیز که باید تمرین کنید و یاد بگیرید شامل گوش دادن، کنجکاو و همدلی است.

شما از خودتان هنگامی که در موقعیت او هستید، است. صرف گفتن "من می‌دانم چه احساسی داری" یا "می‌فهمم" بدون داشتن ارتباط، نتیجه منفی خواهد داشت. ابتدا کمی نقاط مشترک پیدا کنید. یافتن نقاط مشترک لزوماً به معنای یافتن دیدگاه یا تفکر مشترک نیست، بلکه می‌تواند یافتن یک عمل یا نتیجه مشترک باشد.

بمانید هر چیزی را که ممکن از باعث حواس پرتی نباشد، حذف کنید. برای اینکه بفهمید به خوبی گوش می‌کنید، بر چیزی که می‌شنوید تکیه کنید. به نظر می‌آید بسیار ترسیده بودی وقتی... اگر اشتباه برداشت کرده باشی مخاطب دوباره آن را توضیح می‌دهد تا به یک مفهوم واحد برسید. کنجکاو باشید. شاید به طور طبیعی هنگام گوش دادن کنجکاو شده باشی، اما به محض اینکه درک خوبی از اوضاع پیدا کنی، می‌توانی در مورد آن‌ها صحبت کنی. مهم است که بدانید نمی‌توانید کنجکاو بودن را تقلید کنید. ۱۰ دقیقه صحبت نمی‌تواند تمام مسائل را عیان کند. اگر مکالمه‌ای در طرفه دارید، برای کنجکاو شدن و در نتیجه ایجاد درک و فهم متقابل به زمان نیاز دارید.

کنجکاو شدن یعنی می‌توانید درباره چرایی احساس مردم، به طور عمیق‌تر جستجو کنید و با تفاوت‌های ظریف مانند تغییر در زبان بدن را ببینید. برای مثال به شما کمک می‌کند تا اطلاعاتی را برای ارتباط بهتر متوجه شوید. (برای مثال: کمر درد دارند یا اتاق سرد است) برای فهمیدن اینکه چقدر به جزئیات واقعی دست یافته‌اید، تصور کنید قرار است یک گزارش برای شخص دیگری از تمام چیزهایی که شنیده‌اید تهیه کنید. فکر می‌کنید چقدر خوب کار می‌کنید؟

همدلی کنید. برای اینکه واقعاً مهارت‌های ارتباطی خود را بسازید، فراتر از علاقه به موضوع یا شخص مورد نظر قرار می‌گیرید. همدلی مستلزم آگاهی دقیق از دیدگاه فرد و توانایی تصور

علاقه‌مند هستید و احترام می‌گذاریم. از طریق افزایش مهارت مکالمه، روابط بهتری در محل کار داریم، دیگران را برای تغییر تشویق می‌کنیم، منازعات سریعتر برطرف می‌شوند و فرصتی برای رشد و توسعه به وجود می‌آید.

## مدیر عامل شرکت گاز استان هرمزگان خبر داد: بر خور داری ۵۴ هزار خانوار از گاز طبیعی در هرمزگان

اقتصاد کیش - مدیر عامل شرکت گاز استان هرمزگان از گازرسانی به بیش از ۵۴ هزار خانوار در این استان در سال ۹۹ خبر داد. فواد حمزوی اظهار کرد: از مهم‌ترین پروژه‌های انجام شده در سال ۹۹، گازرسانی به فازهای ۶ و ۷ بندرعباس، شهر رودان و ۱۶ روستای پارسیان بوده که بسا بهره‌برداران این پروژه‌ها، جمعا ۵۴ هزار و ۱۹۳ خانوار از گاز طبیعی برخوردار شده‌اند. وی افزود: در حال حاضر ۹ هزار و ۲۷۹ خانوار روستایی و ۱۲۴ هزار و ۶۹۵ خانوار شهری استان هرمزگان از نعمت گاز طبیعی بهره‌مند هستند. در سال گذشته، دو هزار و ۴۴۰ کیلومتر خطوط لوله گاز، مورد نشتی، یابی قرار گرفت و بیش از ۹۶۵ مورد نشتی، کشف شد که این امر موجب جلوگیری از



هدررفت منابع، کاهش ریسک و از دست دادن سرمایه‌های ملی شده است. مدیر عامل شرکت گاز استان هرمزگان ضمن اشناساره به این که بیش از ۹۸ درصد گاز در هرمزگان در بخش صنایع مصرف می‌شود، تصریح کرد: در سال ۹۹ نیز در استان هرمزگان، ۱۵ صنعت از جمله ۸ گلخانه ۳ مرغداری، ۲ نیروگاه، یک کارخانه و یک شهرک صنعتی از این نعمت خدادادی بهره‌مند شده‌اند.

دوشنبه ۱۴ تیر ۱۴۰۰، ۲۴ ذی‌القعدة ۱۴۴۲، ۵ جولای ۲۰۲۱، شماره ۲۷۶۶ (۱۱۵۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

### قاعده ۳۱ از چهل قاعده شمس تبریزی

برای نزدیک شدن به حق باید قلبی مثل مخمل داشت. هر انسانی به شکلی نرم شدن را فرا می‌گیرد. بعضی‌ها حادثه‌ای را پشت سر می‌گذارند، بعضی‌ها مرضی کشنده را؛ بعضی‌ها درد فراق می‌کشند، بعضی‌ها درد از دست دادن مال... همگی بلاهای ناگهانی را پشت سر می‌گذاریم، بلاهایی که فرصتی فراهم می‌آورند برای نرم کردن سختی‌های قلب. بعضی‌ها ایمان حکمت این بلاها را درک می‌کنیم و نرم می‌شویم، بعضی‌ها ایمان اما افسوس که سخت‌تر از پیش می‌شویم.

### آموزش آشپزی

#### بورک



سیب‌زمینی‌ها را بپزید، پیاز را خرد کنید و در مقاداری روغن تفت دهید تا طلایی شود. سپس سیب‌زمینی‌های پخته را ریز خرد کنید (یا رنده کنید) و به پیاز اضافه کنید. کمی نمک و فلفل بزنید و پس از کمی تفت دادن از روی حرارت بردارید. اضافه و کمی مخلوط کنید. خمیرها را به نوبت باز کنید و روی خمیرها کمی زرده بمالید سپس مقداری از مخلوط آماده داخل خمیر بپزید. لبه دیگر خمیر را برگردانید و برای اتصال لبه‌های خمیر کمی زرده تخم مرغ بزنید (زرده تخم مرغ مانند چسب عمل می‌کند). کف سینی را چرب کنید. سپس خمیرهای آماده را کف

قالب بچینید. سینی را درون فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه بپزید. پس از آماده شدن بورک‌ها را همراه سس دلخواه سرو کنید.

- مواد لازم:**  
خمیر یوفکا: مقدار لازم  
سیب زمینی: ۳ عدد  
پیاز: ۱ عدد  
روغن زیتون: مقدار لازم  
پنیر خامه‌ای: ۱۰۰ گرم  
پنیر پیتزا: ۱۰۰ گرم  
زرده تخم مرغ: ۱ عدد  
نمک و فلفل: به مقدار لازم  
طرز تهیه:

### عکس روز



برداشت انبه رسیده از باغ‌های استان هرمزگان

### کودک و نوجوان

#### اوقات فراغت، فرصتی برای مهارت آموزی کودکان و نوجوانان؛



اگر والدین شاغل هستند و یک حرفه و استعدادی دارند بسیار خوب است که کودکان را در مواقعی با خود همراه کنند و مسئولیت‌های متعددی به آن‌ها بدهند.

بسیاری از ما برای زندگی شخصی خود برنامه ریزی‌های مختلفی داریم، اما اوقات فراغت، موضوعی است که در زندگی تک تک افراد جامعه نقش مهمی دارد؛ کودکان و نوجوانان تا اندازه‌ای زیاد با این اوقات فراغت باید همذات پنداری کنند، با شروع فصل تابستان و تعطیلی مدارس، مراکز آموزشی و تحصیل بسیاری از همین کودکان و نوجوانان برای پر کردن این اوقات فراغت به کار کردن روی می‌آورند.

به میدان گمرک در یکی از مناطق جنوبی سطح شهر رفتیم و با برخی از همین کودکان گفتگوهای کوتاهی داشتیم؛ یکی از آن‌ها گفت: کارم موتورساز است. تعویض روغن، جلوبندی و کمک فنر موتور را یاد گرفتم و توانایی تعمیر بسیاری از موتورها را دارم. کارم بیشتر موتورهای تریل است، من از بچگی شوق داشتم که موتور ساز شوم. کودکان و نوجوانی که ضمن پر کردن اوقات فراغتشان تخصص‌های فنی را نیز یاد می‌گیرند، اما وقتی صاحب کار یکی از همین بچه‌ها گفتگو می‌کنیم، معتقد است که بچه‌ها از ابتدا باید کار فنی را یاد بگیرند نه اینکه صرفاً کارگر ساده باشند؛ چون فایده و خروجی مناسبی ندارد. اینجا برخی از بچه‌ها بودند که طی ۵

ماه به یک سرکارگر خوب و ماهر تبدیل شده‌اند. اما در مقابل کودکان و نوجوانانی هم هستند که اوقات فراغت خود را به بطالت می‌گذرانند، به پارک شهر یکی از بوستان‌های نسبتاً شلوغ پایتخت رفتیم؛ یکی از همین کودکان و نوجوانان گفت: کار خاصی انجام نمی‌دهیم، البته کودکان و نوجوانی هم هستند که نه تنها کار نمی‌کنند، بلکه ایام خود را به بطالت می‌گذرانند و حتی دوران اوقات فراغت خود را با بزهکاری سپری می‌کنند. نوجوانانی که از بهترین روزهای زمان زندگی شان بهره‌لازم را نمی‌برند. حدیث مظفریان کارشناس مسائل کودک و خانواده

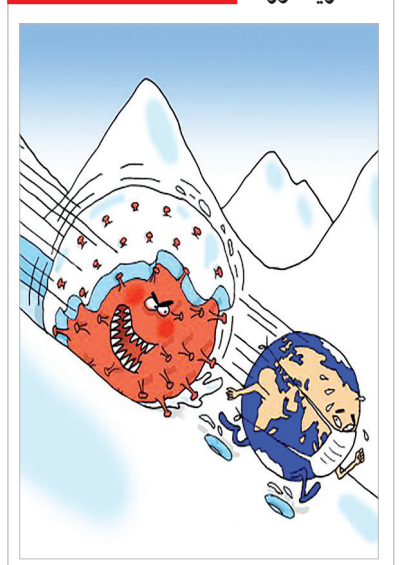
#### نکته

«موفقیت؟ من نمی‌دانم این واژه چه معنایی دارد. من خوشبخت هستم. اما موفقیت، در دید هر کسی معنایی دارد. برای من، موفقیت آرامش درونی است. رسیدن به آن آرامش، یک روز خوب را برای من رقم می‌زند.»  
دنزل واشینگتن

#### وحشی بافقی

ز شهبای دگر دارم تب غم بیشتر امشب  
وصیت می‌کنم باشید از من باخبر امشب  
مباشید ای رفیقان امشب دیگر ز من غافل  
که از بزم شما خواهیم بردن درد سر امشب  
مگر در من نشان مرگ ظاهر شد که می‌بینم  
رفیقان را نهانی آستین بر چشم تر امشب  
مکن دوری خدا را از سر بالینم ای همدم  
که من خود را نمی‌بینم چو شهبای دگر امشب  
شرر در جان وحشی زد غم آن یار سیمین تن  
ز وی غافل مباشید ای رفیقان تا سحر امشب

#### کاریکاتور



# کافه شاپ قیسن

Coffeeshop

### انواع نوشیدنی های گرم و سرد و شیرینی و غذاهای عربی

- |             |             |             |        |
|-------------|-------------|-------------|--------|
| کافه میکس   | چای کرک     | کافه عربی   | لقیمات |
| قهوه ترک    | قهوه فرانسه | شاورما عربی | فطایر  |
| اسپرسو دارک | شیر زنجبیل  | پیرانسکی    | چم چمو |
| شیک شکلات   | چای         | مینی پیتزا  | دونات  |
| دمنوش گیاهی | گل گاوزبان  | سمبوسه      | کیک    |

جزیره کیش / صیفین قدیم / روبه روی خانه بومیان

۰۹۱۷ ۹۶۴ ۲۶۱۱