

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش
 خبری، 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۰۷۸ - ۴۴۴۲۴۹۶۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفا داشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۰۷۸ - ۶۵۶۷۱۷۱
 eghtesadekish@yahoo.com

معاون صید و بنادر ماهیگیری شیلات هرزگان: صید شیر ماهی در هرزگان تا ۲۵ مهر ممنوع است



۳۰۰ هزار تن صید سالانه تبه اول صید کشور دارد.

اقتصاد کیش - معاون صید و بنادر ماهیگیری شیلات هرزگان بناسدر ماهیگیری شیلات هرزگان بر ممنوعیت صید شیر ماهیان از ۲۵ مرداد ماه تا ۲۵ مهر ماه سال جاری به روش گوشگیر تاکید کرد. ابراهیم عالی زاده گفت: این ممنوعیت برای دریسای عمان و خلیج فارس و کلبه کشورها عضو کمیسیون منطقه ای شیلاتی Recofi است. وی با تاکید بر رعایت تقویم فصول ممنوعیت صید اظهار کرد: شیلات هرزگان همه ساله با توجه به فصل تخم ریزی آبیان به

چهارشنبه ۳ شهریور ۱۴۰۰، ۱۶ محرم ۱۴۴۳، ۲۵ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۹۷ (۱۱۸۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای ارتباط موفق:

همدلی کردن را بیاموزید

در هر سطحی از ارتباط، افراد نادیده گرفته شدن را نمی‌پسندند و دوست دارند که درک متقابل از آن‌ها صورت بگیرد. آنچه که بیش از هر چیزی باید مورد درک و پذیرش قرار بگیرد احساسات و هیجانات است. در واقع افرادی که ارتباط موفق دارند، اغلب اهمیت این موضوع را درک کرده و در این مورد مهارت بالایی دارند.

آموزش آشپزی

راتاتوی فرانسوی



اصولی راه غذا می‌دهد پس در این مرحله حوصله به خرج بدهید. رب گوجه فرنگی، سیر رنده شده، پیاز، کمی روغن زیتون، فلفل و زردچوبه روغن و ریحان را تفت دهید. در این مرحله سس شما آماده است. در گام بعدی روی سبزیجات حلقه شده نمک بپاشید و سسی را که آماده کرده بودید در کف ظرف ریخته و سبزیجات را درون آن بچینید. مراقب باشید که سبزیجات باید کاملاً پخته باشند. روی سبزیجات رو کاملاً به روغن زیتون آغشته کنید.

کاملایه روغن زیتون آغشته کنید. برای پخت راتاتوی باید از استفاده کرد. برای مدت ۳۰ دقیقه ظرف را در فر قرار دهید. پیش از آن روی ظرف را بپوشانید و چند سوراخ روی آن ایجاد کنید تا بخار آب سبزیجات خارج شود. بعد از پخت پوشش

مواد لازم:
 ۱ عدد بادمجان
 ۱ عدد کدو
 ۱ عدد پیاز
 ۲ عدد گوجه فرنگی
 ۱ قاشق چای خوری سیر رنده شده
 روغن زیتون به مقدار لازم
 نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
 طرز تهیه:
 تهیه سسی که راتاتوی به شدت مهم است زیرا طعم

عکس روز



فعالیت کادر درمان در بیمارستان صحرایی

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۹	▲ ۴۳	▲ ۳۹	▲ ۴۲
▼ ۳۱	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۶	▼ ۲۹	▼ ۳۱

سبک زندگی

قوانین گفتگو در خانواده



هنر گفتگو یکی از مهم‌ترین هنرها و مهارت‌هایی می‌باشد که هر شخص باید آن را به طور کامل فرا گیرد. نحوه گفتگو و سخن گفتن شخصیت شما را به دوستان، آشنایان، هم‌پیمانان، همکاران و دیگران نشان می‌دهد و به عبارتی دیگر نحوه سخن گفتن شما نشان دهنده شخصیت و جوهری شماست.

گفتگو با خانواده، دوستان، همکاران و به طور کلی گفتگو با دیگران، باید با مهارت و نباهایی دارد که اگر به آن‌ها عمل کنیم، ارتباطات موفق‌تری خواهیم داشت. زمانی که پای صحبت کردن به میان می‌آید، ناخودآگاه استرس در وجود افراد ریشه می‌دواند. گاهی اوقات خیلی از افراد بر این باور هستند که نمی‌توانند حرف بزنند. در حالی که این تنها نتیجه تلقینات آن‌هاست و چه بسا چنین افرادی وقتی شروع به صحبت می‌کنند، دیگران مجذوب و متحیر سخنان آن‌ها می‌شوند. هم‌پیمانی روانشناس خانواده و استاد دانشگاه درباره قوانین ازدواج گفت:

کردن استفاده نکنند. بلکه در کنار یکدیگر باشند تا به نتیجه مطلوب برسند. به عبارتی هر فرد به سهم خود در خانواده، باید انیس گفتگو و سخن گفتن شخصیت شما را به دوستان، آشنایان، هم‌پیمانان، همکاران و دیگران نشان می‌دهد و به عبارتی دیگر نحوه سخن گفتن شما نشان دهنده شخصیت و جوهری شماست.

بین زوجین را چشم در چشم در چشم دانست و گفت: زوجین به هیچ عنوان برای حل مشکل از مکالمه تلفنی و پیام‌های استفاده نکنند. زبان بدن موقع گفتگو بسیار تاثیر گذار است. یادمان باشد زمانی که گفتگو می‌کنیم می‌خواهیم مشکلی را حل کنیم نه این که مشکل دیگری را اضافه کنیم. زوجین مراقب نگرین، نشستن و زبان بدن در گفتگو باشند.

این روانشناس در مورد دومین قوانین گفتگو: زوجین وقت مناسبی برای گفتگو انتخاب کنند. در یک محیط آرام و زمانی که آرامش هستند با یکدیگر صحبت کنند. نکته مهم این است که زمان گفتگو برای حل مشکل طولانی نشود. زیر معز حسه می‌شود و به جر و بحث منتهی می‌شود.

بهمی در باره سومین قانون گفتگو: زوجین درباره یک موضوع گفتگو کنند و همه مشکلات را در آن یک جلسه حل نکنند. این روانشناس چهارمین قانون را قطع نکردن حرف دیگری دانست و گفت: زمانی که طرف مقابل صحبت می‌کند باید فرد سکوت کند و بگذارد حرف طرف مقابل تمام شود.

و این که هرگز در زمان عشق و عاطفی همسر، فرزند و اعضای خانواده را به کمک خود نشان به دست آوریم. این شانه‌های را بگرداری و مراقبت از رابطه یک‌شبه کلیدی را عنوان کرد: هر زمانی که افرادی می‌خواهند حرفی را به طرف مقابل بگویند، ابتدا یک سوال از خود بپرسند، اگر این حرف را بزنم رابطه عمیق تر، صمیمی تر و گرم تر می‌شود یا بالعکس رابطه زخمی می‌شود. همین سوال ساده اگر قبل از گفتن حرف به طرف مقابل مزه مزه و از خود پرسیده شود، بسیاری از اختلافات، مشاجرات و عصبانیت پیشگیری می‌شود.

کودک و نوجوان

چرا عزت نفس در کودکان اهمیت دارد؟

یک جامعه شناس در رابطه با اهمیت عزت نفس در زندگی افراد به ویژه کودکان توضیحاتی داد. عزت نفس، یکی از موضوعات مهمی است که در دنیای امروز می‌تواند به افراد در سنین مختلف کمک زیادی کند تا بتوانند هدفمندتر و با قدرت پیش بروند و موفق شوند. زیرا افرادی که احساس خوبی در مورد خود دارند، برای تجربه کارهای جدید و امتحان کردن آن‌ها اعتماد به نفس بیشتری هم دارند و آن‌ها در مقایسه با دیگران برای انجام کارهای بهتر، بیشتر تلاش می‌کنند و به کاری که می‌توانند انجام دهند، افتخار می‌کنند. رویا نوری جامعه شناس، در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با اهمیت عزت نفس در کودکان اظهار کرد: عزت نفس در بچه‌ها بسیار اهمیت دارد چون به آن‌ها کمک می‌کند تا اگر اشتباه کردند، خود

نکته	ملک الشعراى بهار	کاریکاتور
مأموریت من در زندگی صرفا تلاشی برای زنده ماندن نیست، بلکه هدفم کامیابی و موفقیت است و این کامیابی و موفقیت به دست نمی آید مگر با شوق و شفقت، کمی شوخ طبعی و داشتن سبک و سیاق خود در زندگی.	بسوختم زبیداد چرخ و خواهد سوخت کسی که علم فراموش کرد و جهل آموخت بگو به سایه دیوار دیگران خسبید کسی که خانه خود را به دیگران بفروخت وطن زکید اجانب درون آتش و ما به سر زیم و بنالیم از اینکه آمل سوخت شکافتم و در بدم سوختم ز جهل به زیب بیکر ما گر جهان قبای دوخت بود خون فقیر آنکه شربت نوشید بود ز مال یتیم آنکه ثروتی اندوخت درین میانه بهار انصیب رنجبر است به هر کجا که زبیداد آتشی فروخت	

سیستم های امنیتی و حفاظتی
فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان

چشمی که هرگز پلک نمی زند ...
ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجری مجهزترین و پیشرفته ترین:
 Dahua Samsong Hikvision Dahua Samsong Sony Hikvision
 دوربین های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه
 سیستم های کنترل تردد و پلاک خوان
 سیستم های اعلام سرقت و اعلان حریق
 هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K۲۷
 @Darkoobkish
 ۰۹۱۷۱۶۲۱۰۰۵۸
 ۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
 ۴۴۴۲۴۹۹۹