

اقتصاد کیش

روزنامه



برنامه سینمالبخند کیش

شنبه ۱۴۰۰/۰۹/۲۷
شهر گریه ها ساعت ۱۸:۰۰
آپاچی ساعت ۲۰:۰۰
گشت ارشاد ۳ ساعت ۲۲:۰۰

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
مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و اسناد هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شرک صفتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۰
eghtesadekish@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۶ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۵ - اذان مغرب: ۱۷:۲۳ - شنبه ۲۷ آذر ۱۴۰۰، ۱۳ جمادی الاول ۱۴۴۳، ۱۸ دسامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۷۴ (۱۲۵۸) دوره جدید - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

اندیشیدن در زندگی مان نقش مهمی دارد. اندیشیدن به نگرش مان شکل می دهد.
با اندیشه مان می توانیم زندگی مان را دگرگون کنیم.

جی پی واسوانی

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۷
▼ ۲۰	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۱۷	▼ ۱۷	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۱۶

سیک زندگی

باروش مسلط صحبت کردن دیگران را مبهوت کنید

یکی از مهمترین علت های تپ زدن نداشتن آمادگی و تمرین لازم و تسلط کم است. عامل بعدی استرس است که موجب می شود در صحبتمان اشتباهات فراوان داشته باشیم. در ادامه راهکارهایی برای صحبت کردن بدون تپ زدن را آورده ایم.

به شیوه ایستادن و نشستن خود دقت کنید
برای اینکه به دیگران بفهمانید که از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستید باید به نحوه ایستادن خود دقت کنید. نباید برای صاف بایستیدن تا راهای تنفس شما باز شده و بتوانید به راحتی و آرامش دم و بازدم داشته باشید. اگر نشسته ای و می خواهید صحبت کنید، ابتدا راحت و درست بنشینید شکم را تو کشیده و قفسه سینه را بالا بدهید.

سریع صحبت نکنید و شمرده حرف بزنید
تند و سریع صحبت کردن شما عمدتاً به این علت است که شما اعتماد به نفس کافی ندارید و عصبی مزاج هستید. صحبت نمودن سریع سبب می شود که در حین صحبت تپ زدن بنابر این آرامش خود را حفظ کنید و حتی برای نرمال شدن روند صحبتتان وانمود کنید که عصبی نیستید. صحبت کردن با سرعت بالا هیچ کمکی به ادای درست کلمات و قابل فهم بودن صحبت هایمان نخواهد کرد.

شمرده تر صحبت کردن نه تنها باعث می شود که شنوندگان درک بهتری از گفته های شما داشته باشند، بلکه علائم اعتماد به نفس و خوشبینی داری نیز در لحن شما نمود پیدا خواهد کرد.

از تپ زدن نترسید
اگر هنگام صحبت کردن، در صحبت هایمان اشتباهی رخ داده باشد و تنها کافی است اشتباه خود را اصلاح کنید زیرا همه اشتباه میکنند.

خوب گوش کنید

برای اینکه خودتان بتوانید در سخنوری قوی و توانا شوید لازم است که به صحبت های سخنرانان و افرادی که در سخنوری تبحر دارند مانند مجریان رادیو و تلویزیون خوب گوش کنید و به نحوه و سرعت ادای کلمات آنها توجه نمایید.

صدای خود را ضبط کنید
با یک دستگاه ضبط صدا یا کامپیوتر و یک میکروفون صدای خود را ضبط کرده و برای پیدا کردن اشتباهاتان به صدای ضبط شده گوش کنید تا جملات نامفهوم و نامعقول را پیدا نموده و اصلاح کنید.

با صدای بلند تمرین کنید
متون مختلف را با صدای رسا بخوانید و کلمات آن را به درستی و آرام تلفظ کنید. اگر شما جمله ای را آهسته و زمزمه و آرا داده یاد دوباره جمله را صحیح ادا کنید. روزی ۱۰ دقیقه متون مختلف را با صدای بلند بخوانید.

بازی تلفظ کلمات دشوار را انجام دهید
بازی تلفظ کلمات دشوار را انجام دهید و کلماتی را که اشتباه تلفظ کرده اید یادداشت نموده و مدام تمرین کنید تا تلفظ صحیح آن را بیاموزید.

با دهان باز صحبت کنید
بیش از زمانی که صحبت می کنید دهانتان را باز کنید تا لباها و دندانهایتان از حالت بسته بودن خارج شوند و بیان کلمات صحیح تر انجام شود و صدای بلند تر شود.

نفس عمیق بکشید
شما باید بتوانید که بلند صحبت کنید بنابر این قبل از صحبت چند نفس عمیق بکشید تا در موقع صحبت کردن نفس کم نیاورید این کار سبب می شود سرعت ادای کلمات پایین آید و بیان بهتر گردد.

در هنگام صحبت کردن تعطف داشته باشید

آموزش آشپزی

خورش یلدایی انار و بادمجان



مواد لازم:
پیاز متوسط ۱ عدد
آب انار ۲ پیمانه
دانه انار ۱ پیمانه
گوشت مرغ ۴۰۰ گرم
بادمجان قلمی ۳ عدد
روغن ۲ قاشق
روش تهیه:
پیاز را نگینی سرخ کنید و پس از برشته شدن آن را از روغن درآورده به کناری کرده و در ظرف را بگذارید تا با حرارت کم آرام آرام بپزد و جابیفند.

سرخ کنید بهتر است هنگام سرخ کردن در تابه را بگذارید تا مرغ سرخ شود میتوانید کمی نمک و فلفل هم به مرغ اضافه کنید تا طعم دار شود. پس از سرخ شدن مرغ دانه های انار را هم به تابه اضافه کنید و پس از کمی تفت دادن پیاز سرخ شده را هم افزوده و خوب مخلوط کنید. حالا تویت اضافه کردن ادویه نمک و فلفل سیاه است پس از کمی تفت دادن مواد داخل تابه میتوانید آب انار را اضافه کرده و در ظرف را بگذارید تا با حرارت کم آرام آرام بپزد و جابیفند.

بادمجان ها را پوست کنده نمک زده و اجازه دهید تا خورش جابیفند. اگر آب انار در دسترس نبود میتوانید ۲ قاشق سوپوری رب انار غلیظ اضافه کنید

عکس روز



دو مدیر خوشنام سالهای پیش سازمان کیش در قاب تصویر

کودک و نوجوان

نکاتی برای تربیت کودک منظم

دوست دارید.
از قوانینی که تعیین نموده اید، چشم پوشی نکنید: اگر قانونی برای کودک تعیین نموده اید، هرگز از این قانون چشم پوشی نکنید و حتی قانون های کوچک خود را به طور مستمر و منظم انجام دهید.

بعد از رفتار کودک قوانین را اعمال کنید:
پیامدی که ایجاد می کنید باید دقیقاً بعد از رفتار کودک باشد. مثلاً اگر محروریتی برای کودک بی نظمتان در نظر گرفته اید باید این محروریت دقیقاً بعد از انجام رفتار باشد و ۲ ساعت بعد از بد رفتاری نباشد زیرا اینگونه کودک متوجه دلیل آن نمی شود و رفتار درست را یاد نمی گیرد و احساس طرد و نامانی می کند.

هرگز کودک کنان را تنبیه بدنی نکنید:
روی مدیریت خشم خود کار کنید و هرگز کودک خود را به خاطر بی نظمی تنبیه نکنید زیرا بر کاهش رفتار اثری ندارد و تنها بد رفتاری و پر خاشاکری کودک را بیشتر می کند.

برای کنترل بی نظمی کودک او را نترسانید:
برای کنترل بی نظمی کودک او را نترسانید زیرا ترساندن سبب نمی شود که کودک رفتار درست را بیاموزد، بلکه آسیب های بیشتری به روان کودک وارد می کند.

با توافق یکدیگر شیوه یکسانی را تعیین کنید:
برای وضع قوانین در خانه والدین باید یکدیگر همسو و هم جهت باشند و با توافق یکدیگر شیوه یکسانی را

به رفتار خود بنگرید:
برای تربیت یک کودک منظم ابتدا باید به رفتار خود بنگرید زیرا پایه اصلی و اساسی نظم و انضباط در زندگی فرزندان، رفتار والدین است.

اگر والدین خود عامل نظم نباشند، تنبیه یا توبه مکرر به نظم برای ایجاد نظم و رفع بی نظمی کودکان سودی نخواهد داشت.

بهترین وسیله آموزش کودک وجود نظم در رفتار والدین است زیرا کودکان بخش زیادی از آنچه خود را از طریق مشاهده رفتار والدین یاد می گیرند.

هیجانات خود را مدیریت کنید:
برای تربیت کودک منظم باید هیجاناتتان را کنترل کنید و مدیریت خود را یاد بگیرید. کودک شما نباید احساس نماید که ایجاد محروریت از سر کینه و عصبانیت است.

رفتارهای مشخص داشته باشید:
برای اینکه کودک شما نظم را بیاموزد شما باید رفتارهای مشخص داشته باشید. مثلاً اگر کودک بی نظمی بود، هرگز نگویید «چون پسر بدی بودی»، یا «به حرف من گوش ندادی». سعی کنید رفتار را کاملاً روشن کنید.

به کودک بگویید او را دوست ندارید:
اگر کودک بی نظمی نمود در باز خوردی خود به او بگویید که او را دوست ندارید یا کل شخصیت او بد است بلکه به او بگویید که رفتار او اشتباه است و او را

دوره مربیگری درجه ۳ بدمیتون

بانوان و آقایان

شروع کلاسها از ۲۷ آذرماه به مدت یک هفته

کلاس بصورت حضوری می باشد

شرایط ثبت نام:

- بیمه ورزشی
- حداقل ۱۸ سال سن
- مدرک تحصیلی فوق دیپلم به بالا
- رازیز مبلغ ۵۵۰۰۰ ریال بحساب هیأت

آقای سیامک احمدی
شماره حساب هیأت: ۰۳۰۲۸۸۱۳۷۶۰۰۸

قوانین جهانی موفقیت

۵. قانون باور

درون شما بخش مهمی از زندگی شما را اجرامی کند. به صورتی که شما هر چیزی را که ببینید باور نمی کنید، اما هر آنچه را که قبلاً در دوران خود خلق کرده اید می بینید.

برای داشتن موفقیت باید هر چیزی را که مانع رسیدن به خوشبختی و موفقیت می شود را از بین ببرید.

وحشی بافقی

بار فراق بستم و، جز پای خویش را کردم وداع جمله اعضای خویش را گویی هزار بند گران پاره می کنم هر گام پای بادیه پیمای خویش را در زیر پای رفتن الماس پاره ساخت هجر تو سنگریزه صحرای خویش را هر جا روم ز کوی تو سر بر زمین زخم نقرین کنم اراده بیجای خویش را عمر ابد ز عهده نمی آیدش برون نازم عقوبت شب یلدای خویش را وحشی مجال نطق تو در بزم وصل نیست طی کن بساط عرض تمنای خویش را

کاریکاتور