

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۳ - طلوع آفتاب: ۶:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۳ - اذان مغرب: ۲۰:۰۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۴۱	▲ ۳۶	▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۴۶	▲ ۳۹	▲ ۴۴
▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۶	▼ ۲۶	▼ ۲۹

سبک زندگی

کارهایی که افراد عاقل و بالغ هرگز انجام نمی دهند

هنگامی که شما به افراد بالغ فکر می کنید، احتمالاً یاد کسانی می افتید که مسئولیت پذیرند، و اجازه نمی دهند کوچکترین چیزی آنها را آزار بدهد. اگر چه بالغ بودن شامل تلاش، درس های زندگی و مثبت بودن است، اما داشتن یک دیدگاه بالغ به شما اجازه می دهد تصویر بزرگتری را ببینید. بلوغ تجربه و شایستگی حاصل می شود، بنابراین هر فرد بالغ به شیوه خود عمل خواهد کرد. با این حال، اگر شما افراد بالغ را در زندگی خود می شناسید، احتمالاً هرگز آنها را در هنگام انجام مواردی که در ادامه خواهیم گفت نمی بینید.

به هر حرف و نظر دیگران اهمیت ندهند:

هنگامی که شما رشد می کنید، متوجه خواهید شد که نظرات دیگران برای شما مهم نیست؛ فقط نظر شما در مورد خودتان مهم است. افراد بالغ درک می کنند که هر اهمیت نشان دادن نظر مردم فقط موجب ناراضی می شود و به شما حس در قفس بودن می دهد. پس چرا شما می خواهید بیگانه احساس کنید؟

به اهداف خود برسید:

بر اساس یک مقاله در زمین روانشناسی، افراد در یک ذهنیت بالغ زندگی می کنند

نه، ذهنیت بچه گانه و خواسته خود را از زندگی میدانند. آنها با شجاعت به عقب نشینی ها پاسخ می دهند و اجازه نمی دهند که آنها را از رسیدن به رویاهای خود متوقف کنند از تفکر مثبت استفاده می کنند و اجازه نمی دهند، چیزهای کوچک مانع راهشان شود. بزرگسالان بالغ دارای یک دید کلی از آنچه که در زندگی می خواهند هستند، آنها اولویت های زندگی را می شناسند.

درگیر روابط ناسالم شدن:

افراد بالغ دنبال نقش والدین یا فرزند در روابط نیستند. آنها دنبال کسی هستند تا در زندگی مساوی عمل کند. رشد به معنی پیدا کردن یک شریک زندگی است که در کنار شما باقی خواهد ماند، و همه مسئولیت ها را بر دوش شما نمی گذارد.

همیشه حرف حق زدن:

هنگامی که رشد می کنید، متوجه می شوید که همیشه جواب درستی نخواهید داشت. شما اشتباه می کنید و جواب هر چیزی را نمی دانید و این طبیعی است. افراد بالغ متوجه می شوند که زندگی شامل بسیاری از محامه و خطاهاست، و ما همه می توانیم چیزی را از یکدیگر یاد بگیریم. آنها خودشان را تحقیر نمی کنند، زیرا می بینند که همه ما در زمین بازی

یکسان هستیم و اشتباه کردن بخشی از زندگی است.

درگیر شدن در غم و غیبت کردن:

افراد بالغ درک می کنند که درگیر غم و شایعات و شنیدن کار خوبی نیست. کسی که غیبت می کند، فقط به افرادی که با او هم کلام هستند آسیب میزند، و هم کلامی در این موضوع فقط ایجاد ناراحتی میکند، افراد بالغ می دانند که غیبت کردن کار احمقانه ای است.

ترس از شکست:

همانطور که شما بزرگتر میشوید، می فهمید که بدون شکست نمیتوان زندگی کرد. هیچ کس در مورد عاقبت کار خود خیر ندارد؛ به تجربه و مهارت نیاز دارید. بنابراین بزرگسالان استراتژی های مختلف در کسب و کار، زندگی و روابط استفاده میکنند. تا بهترین انتخاب کنند.

آنها اجازه نمی دهند ترس از شکست باعث عقب نشینی آنها شود. شکست به معنی تلاش شماست، و به این معنی است که حداقل تلاشی برای حرکت به جلو در زندگی داشته اید.

هدر دادن زمان:

مطمئناً همه خسته می شوند نیاز به یک استراحت دارند، اما این بدان معنا نیست که شما می توانید همه چیز را ترک کنید.

بهر برداری از پایانه نفتی جاسک تا پایان خرداد

اقتصاد کیش - بخشی از پایانه نفتی جاسک با ۹۷ درصد پیشرفت کاری، پایان خرداد به بهره برداری می رسد. واحد مالکی سرپرست طرح پایانه نفتی جاسک گفت: با بهره برداری از این پایانه ایران می تواند روزانه ۳۳۰ هزار بشکه نفت خام از دریای عمان صادر کند. واحد مالکی افزود: از ابتدای امسال به صورت همزمان، فعالیت های مهندسی، تأمین کالا و اجرای طرح آغاز شده است. سرپرست طرح پایانه نفتی جاسک خبر داد:

سه شنبه ۱۱ خرداد ۲۰۱۴۰۰، شوال ۱۴۴۲، ۱۰ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۴۴ (۱۱۲۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۱۰ از چهل قاعده شمس تبریزی

به هر سو که می خواهی - شرق، غرب، شمال یا جنوب - برو، اما هر سفری که آغاز می کنی سیاحتی به درون خود بدانی! آنکه به درون خود سفر می کنی، سرانجام ارض را طی می کنی.

آموزش آشپزی

خورشت گوجه سبز

مواد لازم:

گوجه سبز: ۵۰۰ گرم
گوشت: ۳۰۰ گرم
نعناع سرخ شده: ۱ پیمانه
جعفری سرخ شده: ۱ پیمانه
نمک و زردچوبه: به مقدار لازم
فلفل: به مقدار لازم
پیاز داغ: ۳۰ قاشق غذا خوری
زعفران دم کرده: به مقدار لازم
طرز تهیه:

۱. گوشت را خرد کنید و با فلفل و زردچوبه بپزید. بعد از اینکه گوشت پخت به آن گوجه سبز، نمک، نعناع و جعفری اضافه کنید تا خورشت جا بیفتد.
۲. در پایان پخت، زعفران و پیاز داغ را به آن اضافه کنید و بعد از چند جوش ریز از روی حرارت بردارید و در کنار برنج سفید سرو کنید.
۳. به جای گوشت می توانید در این خورشت از مرغ هم استفاده کنید.

عکس روز

سواحل بوشهر در این روزهای کروناایی

عکس: پریسا جفره ای

عکس: پریسا جفره ای

پانیز

مرکز خرید بین المللی



بازار پانیز

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیز، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فر دوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۱ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

چند ترند برای مدیریت استرس

برخی از دلایل اصلی استرس لحظه ای یا مزمن می تواند بر یک اتفاق طبیعی مانند سیل و زلزله و سایر حوادث باشد. ابتلا به یک بیماری مزمن سخت مانند سرطان زنده ماندن از یک حادثه خطرناک مانند حوادث و تصادفات رانندگی، قربانی بودن در یک جنایت شرایط استرس زا مربوط به مسائل خانوادگی، بودن در یک رابطه ناسالم، ازدواج ناموفق، طلاق، مشکلات مربوط به فرزندان، مراقبت از یک فرد با بیماری مزمن مانند زوال عقل یا آلزایمر و درگیر بودن با مشکلات اقتصادی... اشاره داشت.

علامت استرس

همان طور که هر فرد تحت تاثیر دلایل مختلفی به استرس دچار می شود، علائم هر فرد نیز می تواند متفاوت باشد. فردی که دچار استرس می شود، ممکن است برخی از علائم این عارضه را بروز دهد مانند: دردهای مزمن، بی خوابی و سایر اختلالات خواب، کاهش میل جنسی، مشکلات گوارش، غدا، بیخوری یا کاهش اشتها، مشکل در ایجاد تمرکز ذهنی و کاهش قدرت تصمیم گیری و... نام برد.

غذا خوردن استرسی

برخی افراد با خوردن غذا در برابر استرس واکنش نشان می دهند، به طوری که بدون فکر کردن حتی بدون این که گرسنه باشند در هر زمانی از شبانه روز غذای خود را

استرس لحظه ای ممکن است در شرایط مختلف برای افراد مختلف اتفاق بیفتد. در واقع استرس لحظه ای یک واکنش فوری بدن به یک وضعیت جدید چالش برانگیز بوده و این نوع استرس زمانی اتفاق می افتد که فرد دچار سانحه ناگهانی می شود.

استرس ناشی از استرس همچنین می تواند از مسائلی ناشی شود که در واقع از آن لذت می برد و این احساس تاحدودی ترسناک و در عین حال هیجان انگیز هم باشد یعنی زمانی که در اوقات تفریح با سرعت زیاد اسکی می کنید، علاوه بر لذت، دچار استرس لحظه ای هم می شوید.

استرس مزمن

زمانی که فرد برای مدت طولانی در شرایط استرس زا قرار می گیرد دچار استرس مزمن می شود و این گونه استرس های طولانی مدت می تواند تاثیر منفی بر سلامتی فرد بگذارد. مانند مانند اضطراب و نگرانی مداوم، ابتلا به بیماری قلب و عروقی، ابتلا به افسردگی، افزایش فشار خون و کاهش قدرت سیستم ایمنی اشاره کرد.

استرس مزمن همچنین می تواند منجر به ناراحتی هایی مداومی در بدن فرد شود که این ناراحتی ها و مشکلات شامل سردردهای مزمن، دردهای شدید در معده و اختلالات خواب نیز باشند.

دلایل ایجاد استرس

شهریان

به چشمک اینهمه مزگان به هم مزن یارا که این دو فتنه بهم می زند دنیا را چه شعبده است که در چشمک آن آبی تو نهفته اند شب ماهتاب دریا را تو خود به جامه خوابی و ساقیان صبح به یاد چشم تو گیرند جام صهبا را کمند زلف به دوش افکن و به صحرا زن که چشم مانده به ره آهوان صحرا را به شهر ما چه غزالان که باده پیمانند چه جای عشوه غزالان بادپیما را فریب عشق به دعوی اشگ و آه مخور که درد و داغ بود عاشقان شیدا را هنوز زین همه نقاش ماه و اختر نیست شبیه ساز تر از اشگ من ثریا را اشاره غزل خواجه با غزاله تست صبا به لطف بگو آن غزال رعنا را به یار ما نتوان یافت شبیه یارای عیب جز این قدر که فراموش می کند ما را

کاریکاتور





دست منطقه مکران، کاهش وابستگی به گلوگاه تنگه هرمز و در نهایت تنوع بخشی به مبادی صادرات نفت خام و میعانات گازی کشور از مزایای ساخت پایانه نفتی جاسک است.

نفت ایران، کاهش مسیر نفتکش ها، کاهش زمان تقاضا تا عرضه نفت خام و میعانات گازی، افزایش ظرفیت، کاهش هزینه های حمل و نقل و بیمه، زمین سازی برای ساخت صنایع پایین



پانیز

مرکز خرید بین المللی



بازار پانیز

خریدت رو شیرین کن!

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیز، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فر دوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۱ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰

پر تیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش