

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
باجوز 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: ۴۴۴۲۴۶۹۹ - ۴۴۴۲۴۶۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش
WhatsApp group



با کانال واتساپ
روزنامه اقتصاد کیش
همراه باشید

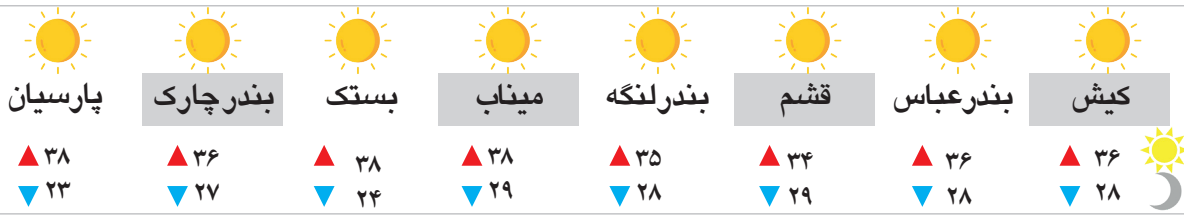
WhatsApp

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۱ - طلوع آفتاب: ۵:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۶ - اذان مغرب: ۱۹:۰۵ دوشنبه ۱۹ خرداد ۱۴۰۴، ۱۳ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۹ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۸ (۲۱۱۲ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

زندگی ورزش نیست که تماشاگر آن باشید. اگر قرار است تمام زندگی خود را در سکوی تماشاگران بگذرانید و صرف تماشای اتفاقات کنید، زندگی تان را تلف کرده‌اید.

“جکی رابینسون”



سبک زندگی

راه رهایی از استرس شغلی چیست؟

استرس شغلی در حد تعادل دار و به میزان کم، میتواند مانند یک موتور متحرکه عمل کند. در اینصورت شما را برای حرکت به طرف هدف و موفقیت سسوق دهد.

ولی در صورتی که استرس شغلی افزایش یابد، به طوری که از حد طبیعی خویش خارج شود، باید به فکر چاره باشید.

در صورتی که به استرس شغلی مبتلا هستید، تردید نداشته باشید که این مسئله نشانه‌ی موفقیت شما در شغلان است. برای این که مهمترین عاملی که سبب ایجاد استرس شغلی میشود، افزایش مسوولیت ها، پیچیده تر شدن شغل و پیشرفت تکنولوژی است. از طرف دیگر وجود رقبا در بازار کار سبب میشود استرس بیشتری به شما وارد شود.

بر اساس تحقیقات صورت گرفته، افرادی که در شغل خویش موفق تر هستند، استرس بیشتری در شغلشان دارند. این اشخاص برای آینده‌ی شغلی خویش اهداف بلندپروانه‌ای را در سر دارند. از طرف دیگر نگران از دست دادن موقعیت خویش و سبقت گرفتن رقبا هستند.

راهکارهایی که در ادامه به آنها می‌پردازیم میتواند به شما



کمک کند تا برای همیشه با استرس شغلی خداحافظی کنید:

افزایش توان کاری و مهارت ها برای کاهش استرس شغلی

همانطور که در آغاز صحبت اشاره کردیم، یکی از علل ابتلا به استرس شغلی، وجود رقباست. به هر میزان که رقیبان شما قادر تمند تر باشند، مقدار استرس در شما بیش تر می شود. اما وجود رقبای قوی همیشه هم بد نیست. به دلیل آن که با وجود آنها شما متوجه می شوید که باید در کسب و کار خویش تغییرات مثبتی انجام دهید.

ولی اگر استرس شغلی شما بیش از حد شود، قادر به درک نتیجه‌ی مثبت نیستید. در این مواقع به تنها چیزی که فکر میکنید، پیشی گرفتن رقبا از شما و شکست احتمالی است.

مدیریت زمان خویش را به دست بگیرید

یکی دیگر از راههای غلبه بر استرس شغلی، مدیریت دوران است. استرس شغلی از افکار منفی ما نشأت میگیرد. تا زمانی که وقت شما از اد باشد، استرس هم بیش تر میشود. برای این که در این مواقع فرصت بیشتری را برای فکر کردن به رویادهای منفی، شکست و یا

دستور تهیه:

در یک کاسه بزرگ، باتر میلک و پودر پودینگ و آبیلی فوری را مخلوط کنید و هم بزنید تا یکدست شود.

مخلوط غلیظ خواهد بود.

کول ویپ را به آرامی به مخلوط اضافه کنید و هم بزنید. پرتقال ماندارین و آناناس خرد شده آبکش شده را به آرامی به مخلوط اضافه کنید. کاسه را بپوشانید و تا زمان سرو در یخچال نگه دارید. درست قبل از سرو، کوکی های راه راه فاج را خرد یا تکه تکه کنید و به مخلوط



پودینگ اضافه کنید. در صورت تمایل، با تکه های اضافی کوکی روی سالاد را تزئین کنید.

آموزش آشپزی

سالاد کوکی

مواد لازم:

باتر میلک
پودینگ و آبیلی فوری
کول ویپ (خامه فرم گرفته)
کسرو و پرتقال ماندارین، آبکش شده
آناناس خرد شده، آبکش شده
از کرکی راه راه فاج، خرد یا تکه تکه شده ۱۰-۱۲ عدد

۱،۲۵ پیمانه

۹۶ گرم

۲۲۷ گرم

۳۱۲ گرم

۵۷۷ گرم

عدد

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

طلوع کیش - صبح ۱۸ خرداد آنی سا ا ر زانی

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹ : هماهنگی

املاک قصر هخامنشیان



۰۷۶۴۴۴۲۵۰۸۰
۰۹۳۴۷۶۸۵۰۸۰ محمدی

ویلاهای مروارید، پلاک ۷۱۷

املاک لوکس



۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸ نهنگی

شهرک صدف خیابان کرمان، ساختمان بساک، طبقه اول، واحد ۲۱

املاک اسکان



۰۷۶۴۴۴۲۱۸۲۰
۰۹۳۴۷۶۹۲۳۳۰ موصلائی
۰۹۳۴۷۶۹۱۶۷۶

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید واحد ۷۰۱



محل معرفی دفتر شما

املاک کارا



۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵ صادقی

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، واحد ۷۱۰

املاک مرکزی



۰۷۶-۹۱۰۰۷۰۰۰ بصیری

رو به روی پردیس یک، ساختمان تجاری ایران زمین، طبقه فوقانی اسکيچرز

بلوار سنایی - بازار ونوس - طبقه اول - پلاک ۲۷۶

۰۵۳۳۰ - ۰۶۲۲ - ۰۹۳۰ * ۰۶۴۳۷ - ۰۷۶۸ - ۰۹۳۴

