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
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

عکاسخانه اردیبهشت
بلوار سنایی- بازار ونوس-طبقه اول- پلاک ۲۷۶
۰۹۳۴-۷۶۸-۶۴۳۷*۰۹۳۰-۶۲۲-۵۳۳۰
@STUDIO.ORT

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۴ ـ طلوع آفتاب: ۵:۴۰ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۹ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۵۷ ـ اذان مغرب: ۱۸:۱۵

دوشنبه ۲۴ شهریور ۱۴۰۴، ۲۲ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۶ (۲۱۷۰ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۵	۳۴	۳۳	۳۴	۳۵	۳۷	۳۵	۳۷
▼	۳۱	۳۰	۳۱	۳۲	۲۹	۲۸	۳۱	۲۸

سخن بزرگان

"عاشق کسانی باشید" که شما را دیدند وقتی برای هر کس دیگری ناپیدا بودید

گابریل گارسیا مارکز.

سبک زندگی

اهمال کاری یا Procrastination چیست ؟

تعلل یا Procrastination به عملی گفته می‌شود که فرد از انجام وظایف یا تصمیم‌گیری‌های مهم خودداری می‌کند و آنها را به زمان دیگری موکول می‌کند، حتی زمانی که می‌داند به تعویق انداختن کارها می‌تواند پیامدهای منفی داشته باشد. این رفتار معمولاً با احساس اضطراب، کاهش بهره‌وری و افزایش استرس همراه است.

معصومه رضائی پور روانشناس و مدرس مهارتهای زندگی تاکید میکند علل بروز Procrastination می‌تواند روان‌شناختی، احساسی یا محیطی باشد.

تعلل یا Procrastination به معنای به تأخیر انداختن عمدی وظایف، تصمیم‌ها یا کارهای مهم است، حتی زمانی که فرد به پیامدهای منفی آن آگاه است.

این رفتار معمولاً با اضطراب، استرس و کاهش بهره‌وری همراه است و می‌تواند بر زندگی شخصی، تحصیلی و کاری اثرگذار باشد.

عواملی مانند ترس از شکست، کمبود انگیزه، ضعف در مدیریت زمان و احساس خستگی ذهنی از جمله دلایل رایج بروز Procrastination هستند.

شناخت این عوامل، نخستین گام برای مقابله با تعلل و ارتقای کیفیت عملکرد فردی است.

اولین و مهم‌ترین دلیل تعویق کاری، ترس از ناکامی یا شکست است.

وقتی فرد نسبت به موفقیت در انجام کاری اطمینان نداشته باشد، به جای شروع زودهنگام، آن را به تعویق می‌اندازد تا از مواجهه با شکست احتمالی پرهیز کند.

این رفتار نوعی مکانیسم دفاعی روانی است که به طور موقت اضطراب فرد را کاهش می‌دهد اما در بلندمدت باعث ایجاد استرس بیشتر و کاهش کارایی می‌شود.

تعلل مزمن می‌تواند اثرات منفی بر سلامت روان و جسم داشته باشد.

افرادی که به طور مداوم کارهای خود را به تعویق می‌اندازند، بیشتر دچار اضطراب، افسردگی و احساس گناه می‌شوند و سطح رضایت از زندگی آنها کاهش می‌یابد.

از دیدگاه عصبی-روان‌شناختی، Procrastination با ضعف در کنترل تکانه‌ها و مدیریت زمان مرتبط است؛ مغز به دنبال پاداش فوری است و انجام وظایف سخت یا طولانی مدت را به آینده موکول می‌کند. همچنین، فشار ناشی از نزدیکی به زمان انجام کارها می‌تواند باعث خستگی ذهنی و کاهش کیفیت عملکرد شود.

برای مقابله با Procrastination، روش‌های متعددی پیشنهاد شده است که شامل مدیریت زمان، ایجاد انگیزه و تنظیم اهداف کوچک و قابل دستیابی است.

تقسیم کارها به بخش‌های کوچک و تعیین مهلت‌های مشخص می‌تواند به کاهش فشار روانی و افزایش تمرکز کمک کند.

ایجاد محیط کاری مناسب، حذف عوامل حواس‌پرتی و استفاده از تکنیک‌های تمرکز مانند تکنیک Pomodoro نیز موثر هستند.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

معمای الموت -داریوش عابدی

ممکن بود با تسلیم‌شدن ذبیح، ابعاد تازه‌ای از پرونده روشن شود. احتمال داشت او اطلاعات بیشتری از اتفاقات آن شب داشته باشد. شاید علاوه بر فیلمی که فرستاده بود، اطلاعات دیگری هم داشت و آن روز در منزل رخساره شاهد وقایع دیگری هم بود.

انوش آن شب نتوانست راحت بخوابد. احساس می‌کرد یک جای کار اشکال دارد. ذهنش قادر نبود روایتی منطقی و یکدست برای اتفاقات پس از مرگ رخساره پیدا کند.

صبح روز بعد، صبحانه خورده و نخورده، حمیدی زنگ زد و با شتاب گفت: «جناب سروان، بچه‌ها سرنخی از محل اقامت ذبیح در گورستان اتومبیل‌ها پیدا کرده‌اند.»

انوش بلافاصله گفت: «دارم می‌آیم.»

میلی

چنین که با تو مرا تاب آشنایی نیست
به حیرتم که چرا طاقت جدایی نیست
خوشم به وعده او، با وجود آنکه به من
وفای وعده او غیر بی‌وفایی نیست
به غیر بس که درآمیختی، به خلق ترا
نماید و غرضش غیر خودنمایی نیست
ز خویش ساخت مرا زلف یار، بیگانه
هنوز سلسله جنبان آشنایی نیست
چو مرغ بسملم از خویش دور اندازی
کنون رها کنی‌ام کز توام رهایی نیست
ز می به مصلحتی دست شسته‌ام دو سه روز
وگرنه توبه میلی ز پارسایی نیست

عکس روز

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

آموزش آشپزی

اسپاگتی با سس تن ماهی

مواد لازم:

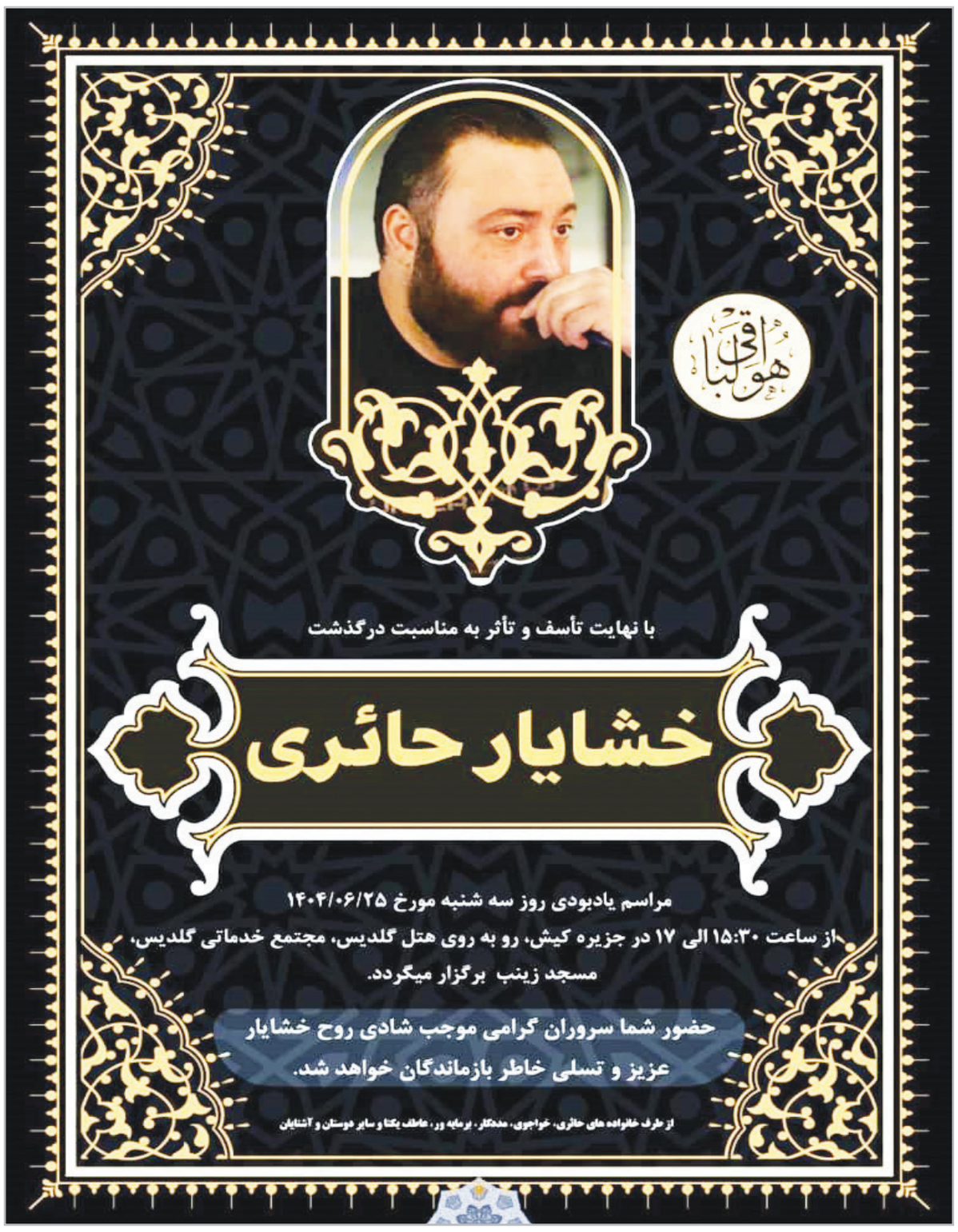
ماکارونی رشته‌ای	۲۲۵ گرم
سیر	یک حبه رنده شده
گوجه‌فرنگی	۴۰۰ گرم ریز خرده شده
کنسرو تن ماهی	۲ عدد
زیتون سبز یا سیاه	۱۰ عدد بدون هسته
نمک و فلفل سیاه	به میزان لازم
سس قرمز تند و یا پودر فلفل قرمز	نصف قاشق چ خ
روغن مایع	یک قاشق سوپ خوری

طرز تهیه:

قابلمه‌ای را آماده کرده و نصف حجم آن را از آب پر کنید. یک قاشق سوپ خوری نمک و یک قاشق سوپخوری روغن مایع نیز به آب آن اضافه کنید و بگذارید روی شعله زیاد اجاق گاز بجوشد. پس از به جوش آمدن ،آب ماکارونی ها را به صورت درسته در داخل آب در حال جوش بریزید به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه بگذارید تا روی شعله متوسط اجاق گاز پخته شود.

از طرفی دیگر برای درست کردن سس ،اسپاگتی سیر و گوجه فرنگی را در قابلمه کوچکی بریزید و روی شعله اجاق گاز قرار دهید تا آب گوجه فرنگی شروع به جوشیدن کند. در ظرف را نگذارید و اجازه بدهید مخلوط گوجه فرنگی مدت ۳ الی ۵ دقیقه حرارت ببیند تا آب آن تبخیر شود و گوجه فرنگی پخته شده باقی بماند.

پس از آن تن ،ماهی، سس قرمز و یا فلفل قرمز نمک و فلفل سیاه و زیتون بدون هسته و نصف شده را به گوجه فرنگی پخته شده بیفزایید و مواد را خوب باهم مخلوط کنید. با توجه به اینکه در پخت ،اسپاگتی روش دم کردن وجود ندارد، ماکارونی پخته شده را در ظرف مورد نظر ریخته و سس گوجه فرنگی و تن را روی آن بریزید و سرو کنید.



اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹