

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۸- طلوع آفتاب: ۵:۴۳- اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۹ - اذان مغرب: ۱۸:۰۶

۳۹

▲

۲۷▼

۲۷

۳۵

▲

۲۹▼

۲۹

۳۹

▲

۲۶▼

۲۶

۳۶

▲

۲۸▼

۲۸

۳۴

▲

۲۹▼

۲۹

۳۳

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۲۹▼

۲۹

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

۳۴

▲

۳۱▼

۳۱

<

سبک زندگی

افراد کمال گرا چه ویژگی‌هایی دارند؟

می‌دهند و همواره عبارت‌هایی از جمله «تو می‌توانی»، «تو باید بهترین باشی» یا «تو نباید شکست بخوری» را در گوش آن‌ها زمزمه می‌کنند.
وی افزود: کمال‌گرایی در سطوح پایین، می‌تواند منجر به آسیب‌ها و مشکلات متعدد در زندگی انسان شود، همچنین در سطوح بالا، تبدیل به یک اختلال خواهد شد که نیازمند درمان و کمک گرفتن از مشاوران و روان‌شناسان دارد.
درویشی ادامه داد: برخلاف تصورات، کمال‌گرایی تنها به معنای تلاش برای بهترین بودن یا موفقیت و رشد سالم نیست، بلکه کمال‌گرا فردی است که تلاش می‌کند بی‌عیب و نقص و همواره کامل باشد و این کار را اغلب از طریق تمرکز بر نقص‌ها، تلاش برای کنترل موقعیت‌ها، سخت‌کوشی بیش از اندازه و انتقاد مداوم از خود یا دیگران انجام می‌دهد.
وی گفت: کمال‌گرا بودن اغلب برای افراد چالش‌برانگیز است زیرا آن‌ها همواره به دنبال بهترین‌ها و کامل‌ترین‌ها می‌دهند و دست‌نبابی به این امر، اغلب بسیار دشوار است، کمال‌گرایی همچنین می‌تواند با تمرکز بیش از حد بر کنترل مشخص شود به این معنا که کمال‌گرا، به‌منظور اطمینان از بی‌عیب بودن همه چیز اغلب تلاش می‌کنند تا موقعیت‌ها یا افراد را به‌شدت کنترل کنند و این موضوع می‌تواند بسیار مخرب باشد.
دکترای تخصصی روان‌شناسی و عضو سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران اضافه کرد: استرس ناشی از کمال‌گرایی می‌تواند منجر به افزایش سطح اضطراب شود و پیامدهایی مانند عزت نفس پایین، اختلالات خوردن (بی‌اشتهایی یا پر خوری عصبی)، اختلالات خواب و اختلالات روانی دیگر به همراه داشته باشد.
درویشی افزود: افراد کمال‌گرا بی‌وقفه برای اهداف و آرزوهای دست‌نیافتنی تلاش می‌کنند و از آنجا که دستیابی به چنین اهدافی مشکل و گاهی غیرممکن است، دچار سرخوردگی و خودانتقادی شدید می‌شوند.

طرز تهیه:

فر را با درجه حرارت ۱۷۵ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. سفیده‌های تخم‌مرغ را با همزن برقی خوب هم بزنید تا فرم بگیرند و سفت شوند. ۳ قاشق از شکر را به سفیده‌ها اضافه کنید و هم بزنید تا کاملاً سفت و فومی شود. در یک کاسه دیگر آرد، بیکینگ پودر و نمک را خوب با هم مخلوط کنید و شیر را هم به این مواد اضافه کرده و به هم زدن ادامه دهید. زرده تخم‌مرغ و آب‌لیمو را هم به مواد اضافه کنید و خوب هم بزنید. در نهایت سفیده تخم‌مرغ هم زده را هم به مواد اضافه کنید و با قاشق چسویی آن را با دیگر محتویات مخلوط کنید. سیب را پوست بگیرید، هسته‌های آن را جدا کرده و در نهایت آن را به صورت خلال‌های نازک برش دهید. در یک ماهیتابه کره را ذوب کنید، سپس مایه امت را به صورت



املاک خانه لوکس

گروه مشاورین خانه لوکس کیش
Kish Luxury Home Real Estate

بیژن نهنگی

۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸ ۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

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

سه‌شنبه ۱ مهر ۱۴۰۴، ۳۰ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۲۲ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۹۲ (۲۱۷۶ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن‌بزرگان

اگر دریچه های ادراک را شسته بودند، انسان همه چیز را همان گونه که هست می‌دید: بی‌انتها.

بلیک

کاریکاتور



عکس روز



محمودی – کیشوند



کلینیک زیبایی میسا

زیر نظر دکتر مهران روشن

برای اولین بار لیفت با نخ توسط پزشک متخصص در جزیره کیش

ارائه خدمات تخصصی زیبایی پوست و مو

با بروزترین و پیشرفته ترین دستگاه ها و بهترین مواد

لیزر ، بوتاکس ، فیلر ، مزوتراپی ، پی آر پی

فیشال تخصصی همراه با اسکن پوست



۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۱

۰۷۶-۴۴۴۲۲۰۱۲

MISA.CLINIC.KISH

بازار پادانا ، بلوک A ، طبقه دوم، پلاک ۲۰۳، کلینیک میسا

لوازم التحریر

هانی تحریر

انواع لوازم تحریر ، اداری ، بازی فکری

لوازم کادویی و کلیه آیتیم های وارداتی فانتزی

خودکار پرگار تراش مداد گونیا دفتر کتاب پاکن

۰۷۶ ۴۴۴۵ ۴۹۶۳ ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

کیش - صدف - خیابان خراسان - مرکز خرید بساک- غرفه ۱۲




۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه