

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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۲)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۸۱
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ مصمم ۰۲۱۵۵۸۲۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

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
- لیزر، بوتاکس، فیلر، مزوتراپی، پی آر پی
- فیشال تخصصی همراه با اسکن پوست
- با بروزترین و پیشرفته ترین دستگاه ها و بهترین مواد

بازار پادنا، بلوک A، طبقه دوم، پلاک ۳۰، کلینیک میسا

MISA.CLINIC.KISH

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۸ - طلوع آفتاب: ۵:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۸ - اذان مغرب: ۱۸:۰۵

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۴ ▼ ۲۷	▲ ۳۳ ▼ ۲۹	▲ ۳۶ ▼ ۲۹	▲ ۳۶ ▼ ۲۷	▲ ۳۹ ▼ ۲۴	▲ ۳۷ ▼ ۲۸	▲ ۳۹ ▼ ۲۳

سبک زندگی

چگونه خودکار آمدی را افزایش دهیم؟

وقتی با یک موقعیت چالش برانگیز روبرو می شوید چه احساسی دارید؟ آیا احساس اعتماد به نفس می کنید و معتقدید که هر آنچه برای موفقیت لازم است دارید یا به توانایی خود برای مقابله با چالش های پیش روی خود شک دارید؟ پاسخی که می دهید نشان دهنده خود کار آمدی شما در مورد موقعیت است.

خودکارآمدی به باور و توانایی افراد برای انجام موفقیت آمیز فعالیت خاص یا دستیابی به اهداف خاص اشاره دارد. این مفهومی است که توسط روانشناس آلبرت بندورا به عنوان بخشی از نظریه شناختی - اجتماعی او ایجاد شده است.

بسه عقیده بندورا خود کار آمدی عامل مهمی در تعیین نحوه احساس و انگیزه افراد است و بر میزان تلاش و پشتکار و انعطاف پذیری آنها در مواجهه با چالش ها تأثیر می گذارد.

خود کار آمدی یک مفهوم روانشناختی است که به افکار و ادراکات شما در مورد توانایی شما در انجام اقدامات لازم برای رسیدن به یک هدف خاص اشاره دارد.

به عبارت ساده تر خودکارآمدی باور شما بر این است که می توانید در یک موقعیت خاص موفق شوید. نکته ای که باید مد نظر داشته باشید این است که خود کار آمدی به این نیست که مهارت انجام کار را داشته باشید، بلکه این است که آیا باور دارید که می توانید آن کار را انجام دهید.

از آنجایی که خودکارآمدی به میزان بالایی با باور شما به توانایی شما در انجام کاری مرتبط است، می تواند بر نحوه مدیریت آن تأثیر بگذارد. به عنوان مثال فرض کنید که مطمئن هستید که می توانید که از عهده یک چالش جدید بر آید. در این صورت ممکن است انگیزه بالایی برای انجام اقدام، تلاش بیشتر برای انجام آن و نشان دادن انعطاف پذیری بیشتر در هنگام مواجهه با ناملایمات داشته باشید.

علاوه بر این خود کار آمدی یک مفهوم موقعیتی نیز است. به این معنا که شما نسبت به موقعیت خاص خودکارآمدی بالایی داشته باشید اما نسبت به موقعیت های دیگر خود کار آمدی پائینی داشته باشید.

آموزش آشپزی

اسنیکرز موز یخ زده



کیند، فقط به، یک سینی فر و فریزر نیاز دارید. اینطور می توانید بهترین اسنیکرز موز یخ زده را درست کنید: یک سینی فر کوچک را با کاغذ روغنی بپوشانید. موز را از وسط نصف کنید، سپس هر نیمه را از طول به دو قسمت برید تا ۴ تکه داشته باشید. تکه های موز را روی سینی فر قرار دهید و روی هر کدام یک لایه کره بادام زمینی بمالید. کره بادام زمینی خرد شده را به طور یکنواخت روی موزها پخش کنید. سپس شکلات و روغن نارگیل را در یک کاسه مناسب مایکروویو بریزید و حدود ۳۰-۵۰ ثانیه حرارت دهید، هر ۱۵ ثانیه هم بزنید.

مواد لازم:
موز بزرگ رسیده ۱ عدد
کره بادام زمینی خامه ای ۲ قاشق غذاخوری
خرمای ریز خرد شده (اختیاری) ۱/۴ پیمانه
بادام زمینی خرد شده ۲-۳ قاشق غذاخوری
چیس شکلات ۲-۳ قاشق غذاخوری
روغن نارگیل ۱/۲ قاشق چایخوری
نمک پولکی به مقدار لازم
طرز تهیه:
این خوراکی سالم را فقط در ۱۵ دقیقه می توانید تهیه

عکس روز



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

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش

ایران

ادامه فیلترینگ قابل قبول نیست

رئیس جمهور در مکران

تجش

جزیره کیش میزبان گردهمایی و فستیوال ساینکل تور است

اقتصاد کیش

راهزنی های سازمان منطقه آزاد کیش برای حل مشکلات مالیاتی فعالان اقتصادی کیش

سرپرستی روزنامه ایران در جزیره کیش

هفته نامه توسعه کیش

روزنامه اقتصاد کیش

مناطق آزاد

رئیس جمهور در مکران

اقتصاد کیش

با شرکت های دانش بنیان مسترد بزرگ

اقتصاد کیش

آغاز فصل دوم جشنواره کیش با روستای دهخدا

هفته نامه مناطق آزاد

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

هفته نامه اقتصاد قشم

۰۷۶ - ۴۴۴۲۴۹۹۹

eghtesadekishnews.ir

Eghtesadkish

۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱

آدرس: کیش، خیابان فردوسی و ویلاهای اداری مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه