اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه رسانه ای و مطبوعاتی 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

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۰۶ ـ طلوع آفتاب: ۵:۲۶ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۳ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۲۰ ـ اذان مغرب: ۱۸:۳۷

شنبه ۳۰ فروردین ۱۴۰۴، ۲۰ شوال ۱۴۴۶ ، ۱۹ آوریل ۲۰۲۵، شماره ۴۶۹۲ (۲۰۷۶ دوره جدید) ، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۱	۳۱	۲۸	۳۰	۳۲	۳۳	۳۰	۳۳
▼	۲۱	۲۰	۲۲	۱۹	۱۹	۱۶	۱۹	۱۷

سخن بزرگان

قدرت شکست‌ناپذیر خدا هر مانعی را از سر راه بر می‌دارد. خداوند بخشاینده است و انسان، دریافت کننده. زندگی، بازگشت اندیشه‌ها، گفتارها و کردارهای ماست که دیر یا زود به ما باز می‌گردد.

اسکاول شین

سبک زندگی

چالش تصمیم‌های سال نو و غلبه بر کمال‌گرایی بیش‌ازحد

پس از گذراندن روزهای پر رفت‌وآمد تعطیلات سال نو، پذیرایی از مهمانان، یافتن هدیه مناسب و ...، تازه نوبت به باورها و جریان‌های فرهنگی رایج می‌رسد که در روزهای آغازین سال جدید ما را به انجام دادن کارهای بیشتر سوق می‌دهند. در این میان «تصمیم‌های سال نو» هم ظاهر می‌شوند؛ همان دستورالعمل‌های خودساخته برای بهتر کردن خود که اغلب بر سلامت فردی تمرکز دارند. در حالی که گاهی اوقات راهکار دستیابی به سلامتی بهتر ــ چه از نظر ذهنی، چه احساسی و چه جسمانی ــ انجام دادن کارهایی کمتر و یاد گرفتن «رها کردن» است، حتی به میزان اندک.

دکتر «الن هندریکسن»، روانشناس بالینی در مرکز اختلالات اضطرابی دانشگاه بوستون و نویسنده که خود را هم فردی کمال‌گرا معرفی می‌کند، به دکتر «سانجی گوپتا»، خبرنگار ارشد پزشکی ، می‌گوید که در این احساس تنها نیست و اغلب مراجعانش با معضل کمال‌گرایی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. با این حال هیچ یک از آن‌ها نمی‌گویند که «من یک انسان کمال‌گرا هستم و همه‌چیز باید بی‌نقص باشد»، بلکه می‌گویند: احساس می‌کنم دارم شکست می‌خورم. احساس می‌کنم از دیگران عقب افتاده‌ام. باید خیلی جلوتر از جایی که الان هستم، می‌بودم. هزارتا کار روی سرم ریخته و هیچ‌کدام را درست انجام نمی‌دهم و... .

او اضافه می‌کند: این‌ها باعث می‌شود من به این نتیجه برسم که شاید کمال‌گرایی توصیف درستی نباشد؛ چون به جای تلاش برای بی‌نقص بودن، بیشتر بر این متمرکز است که فرد هرگز احساس کافی بودن نمی‌کند.

به گفته هندریکسن، کمال‌گرایی بیشتر به معنی تلاش برای رسیدن به برتری، تعیین استانداردهای بالا، سختکوشی و احساس مسئولیت بالا است که البته ویژگی‌های مثبتی به شمار می‌روند و حتی در بسیاری از حرفه‌ها مانند خلبانی یا جراحی مغز، یک مزیت بزرگ محسوب می‌شود، اما در عین حال می‌تواند به رفتارهای ناسالم نیز منجر شود.

او که در زمینه خودانتقادی و کمال‌گرایی کتابی هم نوشته است، می‌گوید: کمال‌گرایی در مرکز بسیاری از چالش‌های پزشکی و سلامت روان قرار دارد. این ویژگی عامل اصلی بسیاری از اختلالات تغذیه‌ای، انواع مختلف افسردگی و اختلال وسواس فکری ــ عملی است و حتی در بروز مشکلاتی مانند میگرن و حمله عصبی هم نقش دارد. گاهی وقت‌ها هم می‌تواند به شکل ناراحتی‌های گوارشی ظاهر شود یا موجب گرفتگی عضلات شود.

هندریکسن معتقد است که کمال‌گرایی ریشه‌های مختلفی دارد؛ می‌تواند ژنتیکی باشد، از محیط خانواده ناشی شود یا حتی برآمده از فرهنگ غالب در جوامع غربی باشد که در آن سرمایه‌داری، مصرف‌گرایی و شبکه‌های اجتماعی غالب‌اند و تاکید می‌کند که همه‌گیری این مشکل را تشدید کرد.

به گفته او، برای رهایی از کمال‌گرایی نیازی نیست استانداردهایتان را پایین بیاورید یا کمتر تلاش کنید.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

باشگاه پنج صبحی‌ها - رابین شارما

افزایش درک و آگاهی مرحله آغازین تحول است. هرچه بیشتر ببینید، بیشتر می توانید تحقق بخشید و به موازات آن که بهتر بدانید به دستاوردهای بزرگ‌تری دست خواهید یافت. مردان و زنان بزرگ دنیا، آن‌هایی که سمفونی‌های جادویی، جنبش‌های زیبا و پیشرفت‌های عظیمی را در عرصه دانش و تکنولوژی رقم زدند، کار خودشان را با بازسازی جدید از مهندسی طرز فکرشان و از نو ساختن آگاهی‌شان شروع کردند و با این کار وارد یک جهان اسرار آمیز جدید شدند که اکثریت مردم هیچ درکی از آن ندارند و در عوض، این به آن‌ها اجازه داد تا روزانه انتخاب‌هایی داشته باشند که تعداد کمی قادرند چنین تصمیم‌هایی بگیرند و این موضوع به طور خودکار برای آن‌ها نتایجی را روزانه به بار می‌آورد که افراد کمی می‌توانند آن را تجربه کنند.

امیرعلیشیر نوایی

زهی به خار مژه صد هزار زار ترا
اسیر دو گل عارض دو صد هزار ترا
مباد جور خزان از بهار زیبایی
چنین که تازه شد گلشن عذار ترا
دلا ز ناله مکن دعوی شکیبایی
چو دوست جلوه نماید چه اختیار ترا
دوا به کلبه خمار جام گلرنگ است
گهی چو غنچه کند محنت خمار ترا
چو عمر میگذرد جام می ز دست منه
که وارهاند از اندوه روزگار ترا
مکش تو دامن اگر دامنت کشد خاری
به خاک اهل وفا چون فتد گذار ترا
مرو به باد خودی فانیا به وادی فقر
که اندر او به چنین بار نیست بار ترا

عکس روز

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

مارال امیری مهربانی - کیشوند

آموزش آشپزی

شیرینی الماسی ترکیه

مواد لازم:

کره	۲۰۰ گرم
پودر شکر یا پودر قند	۱ پیمانه سر خالی
تخم‌مرغ	۱ عدد
وانیل	۱/۴ ق چای خوری
آرد	۲.۵ تا ۳ پیمانه
شکلات تلخ	۱۰۰ گرم
کره	۱ ق غذا خوری

طرز تهیه:

کره را کناری بگذارید تا نرم شود سپس به همراه پودر قند به مدت ۵ دقیقه با دور تند همزن بزنید تا کرم رنگ و کمی حجیم شود.

تخم مرغ را که به دمای محیط رسیده همراه با وانیل به کره اضافه کنید و ۱ دقیقه دیگر هم بزنید. آرد را الک کنید تا سبک شود و به تدریج به مواد اضافه کنید و با لیسک هم بزنید تا به خورد مواد برود. آرد را تا جایی اضافه کنید که خمیر جمع شود.

خمیر شما در نهایت باید نرم و لطیف باشد و هنگام گلوله کردن در دست ترک نخورد.

به اندازه گلوله ای کوچک از خمیر بردارید و کف دست گرد کنید و در شکر دانه درشت بغلتانید و وسط شیرینی را با نوک انگشت گود کنید و با فاصله در سینی فر بچینید

و به مدت ۱۵ دقیقه در فری که از قبل با دمای ۱۷۵ درجه سانتیگراد گرم شده است قرار دهید تا بپزد.

شیرینی الماسی بعد خنک شدن به راحتی از سینی جدا می شود. شکلات تخته ای را به همراه کره روی حرارت بن ماری ذوب کنید و وسط شیرینی ها را با آنها پر کنید.

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش

سرپرستی روزنامه ایران در جزیره کیش

هفته نامه توسعه کیش

روزنامه اقتصاد کیش

هفته نامه مناطق آزاد

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

هفته نامه اقتصاد قشم

۰۷۶ -۴۴۴۲۴۹۹۹
۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱
eghtesadekishnews.ir
Eghtesadkish
آدرس: کیش ، خیابان فردوسی ویلاهای اداری مروارید ، بلوک B۳، طبقه سوم ، واحد ۷۱۵

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