

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۸ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۷ - اذان مغرب: ۱۷:۲۶

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۲۳ ▲ ۱۷ ▼	 ۲۲ ▲ ۱۱ ▼	 ۲۲ ▲ ۱۵ ▼	 ۲۲ ▲ ۱۳ ▼	 ۲۲ ▲ ۹ ▼	 ۲۰ ▲ ۸ ▼	 ۲۲ ▲ ۱۳ ▼	 ۲۲ ▲ ۱۱ ▼

سبک زندگی

رهایی از کمال گرایی و تجربه رضایت واقعی

رهایی کنده به جای تمرکز بر نقص ها ذهن و انرژی مان را روی رشد، ارتباطات انسانی و لحظه های ارزشمند زندگی متمرکز می کند. وقتی خود را به اندازه کافی خوب می دانیم، انعطاف پذیری روانی ما افزایش می یابد. ما یاد می گیریم که اشتباهات و محدودیت ها بخشی طبیعی از زندگی هستند و توانایی بازگشت و ادامه دادن حتی پس از شکست ها را داریم. این نگرش باعث می شود که تاب آوری یا همان resiliency را بهبود یابد، استرس کاهش پیدا کند و قدرت مقابله با فشارهای روزمره و بحران ها افزایش یابد.

نرگس زمانی مترجم کتاب پرورش تاب آوری در ادامه آورده است زندگی مدرن پر از فشارهای بی پایان و انتظارات غیر واقعی است. شبکه های اجتماعی، فرهنگ مصرف گرایی و مقایسه مداوم با دیگران باعث شده است که بسیاری از مادر تلاش بی پایان برای کمال گرفتن ششویم. کمال گرایی نه تنها رضایت واقعی را

چگونه با پذیرش نقص ها، تمرکز بر لحظه حال و تجربه های معنادار، استرس را کاهش دهیم، تاب آوری خود را افزایش دهیم و ششادی و رضایت پایدار را در زندگی روزمره پیدا کنیم.

به اندازه کافی خوب بودن یعنی پذیرفتن خود، زندگی و شرایط فعلی با تمام نقص ها و محدودیت ها، بدون انتظار رسیدن به کمال مطلق و در عین حال تلاش برای رشد و بهبود مداوم. این مفهوم بر این ایده استوار است که خوشبختی و رضایت واقعی وابسته به کمال بودن نیست، بلکه وابسته به قدر دانی از داشته ها، تمرکز بر ارزش ها و تجربه های معنادار و پذیرش اشتباهات و محدودیت ها است.

به عبارت دیگر، به اندازه کافی خوب بودن یعنی اینکه بدانیم زندگی هیچ فردی کامل نیست، با پذیرش این واقعیت می توانیم احساس رضایت، آرامش روانی و شادی را تجربه کنیم. این نگرش ما را از فشار کمال گرایی

آموزش آشپزی

تیرامیسو با پتی بور

مواد لازم:

قهوه اسپرسو	۱ پیمانه
پنیر ماسکارپونه	۲۰۰ گرم
بیسکویت پتی بور	۱ بسته
خامه فرم گرفته	۴۰۰ گرم
شکر	۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

در اولین مرحله از طرز تهیه تیرامیسو ساده، باید قهوه را آماده کنید.

می توانید یک قهوه اسپرسو غلیظ یا قهوه ترک آماده کنید یا از نسکافه، قهوه فوری استفاده نمایید.

قهوه غلیظ را به روش همیشگی خود دم کرده و سپس به



میزان دلخواه، شکر را به آن اضافه کنید تا مزه آن تعدیل شود. قهوه باید کاملاً خنک شود.

در مرحله دوم از طرز تهیه تیرامیسو، باید مایه اصلی دسر را آماده کنید. خامه فرم گرفته را تهیه کنید.

سپس خامه فرم گرفته را در یک کاسه مناسب به همراه پنیر ماسکارپونه مخلوط کنید.

این دو ماده را با مقدار یک تا یک مخلوط کاملاً یکدست و کرم مانند به دست آید.

برای چیدن کیک تیرامیسو، یک ظرف سرو مناسب (مانند ظروف پیرکس یا لیوان های تک نفره برای سرو فردی) انتخاب کنید و کف آن را با سلفون بپوشانید.

قلم موی شیرینی پزی را به قهوه خنک شده آغشته کنید و به آرامی روی سطح بیسکویت های پتی بور بکشید.

اگر کار با قلم موی سخت بود، می توانید بیسکویت ها را به سرعت داخل قهوه فرو برده و بلافاصله خارج کنید.

مسیر پروازی کیش – دبی – کیش



روابط عمومی و امور بین الملل

شرکت هواپیمایی کیش



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

با کانال واتساپ
روزنامه اقتصاد کیش
همراه باشید

WhatsApp

روزنامه اقتصاد کیش

WhatsApp group



سه شنبه ۲ دی ۱۴۰۴، ۲ رجب ۱۴۴۷، ۲۳ دسامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۸۵۶ (۲۲۴۰ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

در زندگی، مهم نیست چه اتفاقی می افتد،

مهم این است که چگونه به آن واکنش نشان می دهیم.

چارلز داروین

کاریکاتور



جملات ناب از کتاب های ناب

از هم جدانمی شویم -هان کانگ

برخی پراکنده می یارند. بر دشتی هموار ایستاده ام که به تپه ای کم ارتفاع می رسد. در پیشانی تپه، از نوک آن تا پایین در مرز یادداشت، تاجایی که نمایان است، هزاران تنه سیاه درخت از زمین بیرون زده اند؛ مانند جمعیتی از انسان های خرد و کلان، کوچک و بزرگ، ضخامت تنه ها تقریباً به اندازه تیرهای ریل پند راه آهن است، اما هیچ یک راست و مستقیم نیست. همه کج و کوله اند. احساس می کنم هزاران مرد، زن و کودک نحیف در زیر برف در کنار هم جمع شده اند. با تعجب از خود می پرسم: - اینچا گورستان است؟ و این ها سنگ قبرند؟ از میان تنه های درختان می گذرم. نوک آن ها بریده شده و دانه های برفی که بر سطح پریده شده آن ها نشسته، به بلورهای نمک می مانند. از میان گور نشسته ها عبور می کنم. احساس می کنم زیر پایم آب است.

ادیب صابیر

هر که معشوق محتشم دارد

دلبر و کام دل به هم دارد
روی نیکوش محتشم کرده است
کار معشوق محتشم دارد
زلف جادوش صبر من بر بود
زلف او جادویی چه کم دارد
روی چون چشم او دزم دارم
زلف چون پشت من به خم دارد
در من و حال من نگه نکند
از تکبر که آن صنم دارد
نکشم سر ز خط خدمت او
گرچه بر من سرستم دارد
آتش اندر دلم زدست غمش
دل او را از این چه غم دارد
چشم من پرتم است از آتش عشق
عجب است آتشی که نم دارد

عکس روز



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

اشرف زابلی – کیشوند

فیشال تخصصی با محصولات گینو GUINOT

زیبایی و شادابی پوستتان را به ما بسپارید.

شماره تماس:

۰۷۶-۴۴۴۸۶۵۴۲-۳

آدرس:

میکامال، طبقه ۲

MICAMALLOFFICIAR

ROTANA_SPA_KISH

۴۴۴۲۴۹۶۹

۴۴۴۲۴۹۹۹

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه