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

املاک خانه لوکس
گروه مشاورین خانه لوکس کیش
Kish Luxury Home Real Estate
بیژن نهنگی
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸ ۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان ساختمان بساک، طبقه اول ، واحد ۲۱

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۲ ـ طلوع آفتاب: ۶:۲۹ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۴۷ ـ اذان مغرب: ۱۸:۰۴

دوشنبه ۲۷ بهمن ۱۴۰۴، ۲۷ شعبان ۱۴۴۷، ۱۶ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۸۸ (۲۲۷۲ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۴	۲۷	۲۶	۲۶	۲۷	۲۳	۲۸	۲۶
▼	۲۲	۱۸	۲۱	۱۹	۱۷	۱۳	۱۷	۱۶

سخن بزرگان

نگرش کلی من به زندگی اینست که از هر دقیقه هر روزم لذت ببرم. هیچ وقت کاری را با این احساس انجام نمی‌دهم که: آه خدایا، این را باید امروز انجام دهم.

ریچارد برانسون

سبک زندگی

فشار بر خود چیست و چگونه توصیف میشود؟

ترس از شکست یا قضاوت شدن توسط دیگران میتواند شما را به فشار بیش از حد بر خود سوق دهد.

اعمال فشار بر خود می تواند از عوامل مختلفی ناشی شود و درک اینکه چرا این کار را انجام می دهید گام مهمی به سوی خودآگاهی و رشد فردی است. در این مطلب چند دلیل احتمالی وجود دارد که چرا ممکن است به خودتان فشار زیادی وارد کنید:

استانداردهای بالا و کمال گرایی: ممکن است انتظارات بسیار بالایی از خود داشته باشید و برای کمال در جنبه های مختلف زندگی خود تلاش کنید. این می تواند فشار ایجاد کند زیرا دائماً به خود فشار می آورید تا استانداردهای غیر واقعی را رعایت کنید.

ترس از شکست یا قضاوت: ترس از شکست یا قضاوت شدن توسط دیگران می تواند شما را به فشار بیش از حد بر خود سوق دهد. ممکن است باور داشته باشید که اگر انتظارات خاصی را برآورده نکنید، ناکافی یا ناموفق دیده می شوید.

تأثیرات بیرونی: انتظارات اجتماعی یا فرهنگی و همچنین مقایسه خود با دیگران، می تواند به فشاری که بر خود وارد می کنید کمک کند. ممکن است احساس کنید که نیاز به رسیدن به نقاط عطف خاص یا دستیابی به اهداف خاص بر اساس معیارهای خارجی دارید، حتی اگر آنها با خواسته های واقعی شما همسو نباشند.

ارزش خود و اعتبار: اعمال فشار بر خود ممکن است راهی برای تأیید اعتبار و اثبات ارزش خود به خودتان یا دیگران باشد. ممکن است باور داشته باشید که دستیابی به اهداف خاص یا رعایت استانداردهای خاص باعث می شود احساس ارزشمندی یا پذیرش بیشتری داشته باشید.

عدم کنترل درک شده: گاهی اوقات، تحت فشار قرار دادن خود می تواند پاسخی به احساس عدم کنترل در زندگی شما باشد. با ایجاد انتظارات بالا و فشار آوردن به خود، ممکن است باور کنید که می توانید کنترل شرایط خود را دوباره به دست آورید.

تحت فشار قرار دادن خود با انجام هر یک از موارد فوق می تواند چالش برانگیز باشد، اما استراتژی هایی برای کاهش آن وجود دارد. در ادامه، چند راهکار برای متوقف کردن فشار بر خود آورده شده است:

انتظارات غیر واقعی را بشناسید: یک قدم به عقب بردارید و انتظاراتی را که برای خود تعیین کرده اید ارزیابی کنید. آیا آنها واقع بینانه و قابل دستیابی هستند؟ تنظیم انتظارات خود در سطح معقول تر می تواند به کاهش فشاری که به خودتان وارد می کنید کمک کند.

شفقت به خود را تمرین کنید: با خود با مهربانی و درک رفتار کنید. بپذیرید که انسان هستید و اشتباه کردن یا رویارویی با چالش ها بخشی طبیعی از زندگی است. با ارائه حمایت و تشویق به جای انتقاد شدید از خود، شفقت به خود را در آغوش بگیرید.

کاریکاتور

جملات ناب از کتاب های ناب

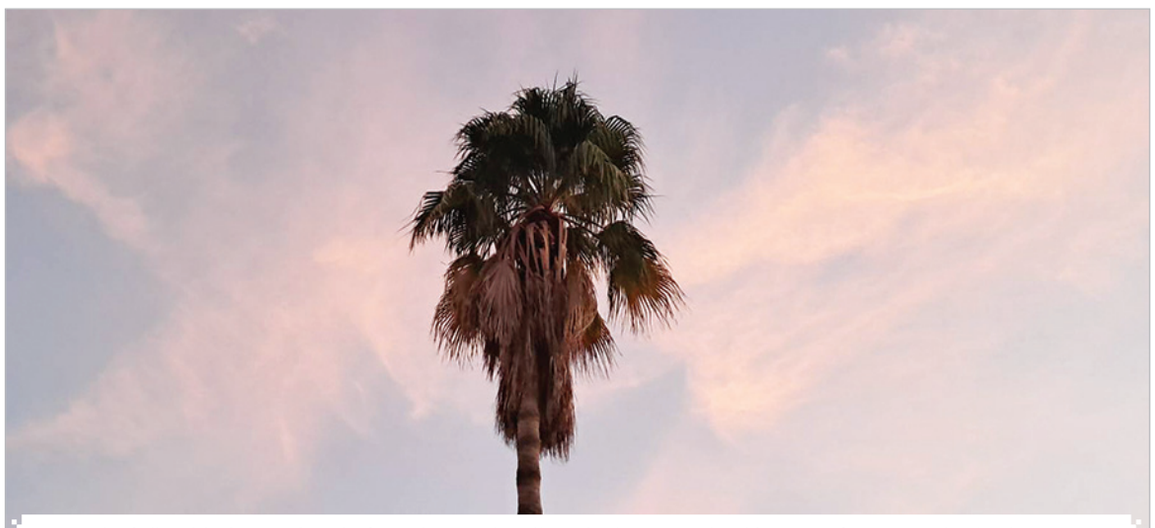
مستاجر - فریدا مک فادن

«شش ماه پیش، درست همین جا در طبقه بیست و پنجم برج بلند شرکت بازاریابی کوبل اند روی در منهتن، جایی که من کار می کنم، مردی ایستاده بود و قصد داشت خودش را به پایین پرت کند. متأسفانه (یا شاید هم خوشبختانه)، پنجره ها فقط حدود هفت یا هشت سانت باز می شوند که برای عبور یک مرد بالغ کافی نیست. او تلاش کرد پنجره را آن قدر باز کند که بتواند از آن شکاف بیرون برود، اما موفق نشد. نیروهای امنیتی قبل از اینکه مرد از بیست و پنج طبقه سقوط کند و جانش را از دست بدهد او را گرفتند. حالا او در یکی از مراکز توانبخشی در شمال نیویورک بستری است؛ احتمالاً مشغول گل چیدن، آواز خواندن، شوک درمانی یا هر کار عجیب دیگری است که در این مراکز انجام می دهند. و حالا من جای او را گرفته ام.

مولانا

آمد ندا از آسمان جان را که باز آ الصلا
جان گفت ای نادی خوش اهلا و سهلا مرحبا
سمعا و طاعه ای ندا هر دم دو صد جانت فدا
یک بار دیگر بانگ زن تا برپرم بر هل اتی
ای نادره مهمان ما بردی قرار از جان ما
آخر کجا می خوانیم گفتا برون از جان و جا
از پای این زندانیان بیرون کنم بند گران
بر چرخ بنهم نردبان تا جان برآید بر علا
تو جان جان افزاستی آخر ز شهر ماستی
دل بر غریبی می نهی این کی بود شرط وفا
آوارگی نوشت شده خانه فراموشت شده
آن گنده پیر کابلی صد سحر کردت از دغا
این قافله بر قافله پویان سوی آن مرحله
چون برنمی گردد سرت چون دل نمی جوشد تو را
بانگ شتربان و جرس می نشنود از پیش و پس
ای بس رفیق و همنفس آن جا نشسته گوش ما
خلقی نشسته گوش ما مست و خوش و بی هوش ما
نعره زنان در گوش ما که سوی شاه آ ای گدا

عکس روز



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

زهره اشرف زاده - کیشوند

آموزش آشپزی

کیک مرغ مجلسی

مواد لازم:

سینه مرغ پخته و ریش‌ریش شده	۲ عدد
نان تست تازه	۱ بسته
خیارشور خردشده	۱ پیمانه
هویج پخته و نگینی	۱ پیمانه
ذرت پخته	نصف پیمانه
سس مایونز	به میزان لازم
ماست چکیده	۳ قاشق غذاخوری
نمک، فلفل و آب‌لیمو	به مقدار کافی

مراحل تهیه:

سینه مرغ را با مقدار کمی نمک و پیاز بپزید تا بافت آن نرم شود. پس از خنک شدن، مرغ را کاملاً ریش‌ریش کنید تا با سایر مواد به‌خوبی ترکیب شود. یکنواخت بودن بافت مرغ در انسجام نهایی کیک مرغ تأثیر مستقیم دارد و از ایجاد تکه‌های درشت جلوگیری می‌کند.

در یک کاسه بزرگ، مرغ خردشده را با خیارشور، هویج و ذرت مخلوط کنید. سپس سس مایونز، ماست چکیده و کمی آب‌لیمو بیفزایید تا ترکیبی لطیف و منسجم ایجاد شود. میزان سس باید به اندازه‌ای باشد که مواد به هم بچسبند اما حالت آبکی پیدا نکنند.

کناره‌های نان تست را برش بزنید تا لایه‌ها منظم‌تر دیده شوند. نان‌ها را در کف قالب موردنظر بچینید و سطح آن را با لایه‌ای از مواد مرغی بپوشانید. این روند را تکرار کنید تا چند لایه منظم شکل بگیرد و ارتفاع کیک مرغ به میزان دلخواه برسد.

پس از اتمام لایه‌چینی، سطح کیک را با سس بپوشانید و با پشت قاشق صاف کنید. قالب را حداقل سه ساعت در یخچال قرار دهید تا مواد کاملاً به هم فشرده شوند. استراحت کافی باعث برش‌های تمیز و ظاهر حرفه‌ای‌تر خواهد شد.

موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش

روزنامه ایران - ویژه نامه کیش

نشریه توسعه کیش

روزنامه اقتصاد کیش

مجله جوان

نشریه مناطق آزاد

نشریه بارز

کتابچه تبلیغاتی

پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

نشریه اقتصاد قشم

۰۷۶ -۴۴۴۲۴۹۹۹
eghtesadekishnews.ir
Eghtesadkish
۰۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱
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