

# اقتصاد کیش

روزنامه

## اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی رسانه ای اقتصاد کیش  
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ازانی  
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی  
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
مروارید، بلوک B2، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
تلفن: ۴۴۴۲۹۹۹ - ۴۴۴۲۹۹۹ (۰۷۱)  
فکس: ۴۴۴۲۹۹۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صادشت، بلوار تیر،  
انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۲۵۵۸۲۸۰  
eghtesadekish@yahoo.com  
eghtesad-kish.ir

## املاک خانه لوکس



### بیژن نهنگی

۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸ ۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

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

دوشنبه ۴ اسفند ۱۴۰۴، ۵ رمضان ۱۴۴۷، ۲۳ فوریه ۲۰۲۶، شماره ۴۸۹۳ (۲۲۷۷ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۷ - طلوع آفتاب: ۶:۲۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۲ - اذان مغرب: ۱۸:۰۸

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۳	▲ ۲۹	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۳۰	▲ ۲۷	▲ ۲۷	▲ ۲۶
▼ ۲۲	▼ ۱۸	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۱۸	▼ ۱۵	▼ ۱۸	▼ ۱۶

### دعای روز پنجم ماه رمضان:

«اللَّهُمَّ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنَ الْمُتَسْتَغْفِرِينَ وَ اجْعَلْنِي مِنْ عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ الْقَانِتِينَ وَ اجْعَلْنِي فِيهِ مِنْ أَوْلِيَايَكَ الْمُقَرَّبِينَ بِرَأْفَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ»  
خدایا قرار ده مرا در این ماه از آمرزش جویان، و از بندگان شایسته فرمان بردار، و از اولیای مقربیت، به رافتت ای مهربان ترین مهربانان.

### سبک زندگی

## ریشه پنهان فرسودگی شغلی که هر روز مرتکب آن می شوید

ریشه های مهم تحلیل انرژی کارکنان، پدیده ای است که پژوهشگران آن را «نقش آفرینی سطحی» می نامند. منظور از این اصطلاح، زمانی است که افراد در محیط کار احساساتی را بروز می دهند که واقعا تجربه نمی کنند. یابری عکس، احساسات واقعی خود را سرکوب می کنند چون تصویری که در ذهن آنها «حرفه ای» تلقی نمی شود. برای بسیاری از کارمندان، این رفتار آشناست؛ لبخندی اجباری در جلسه ای که حوصله اش را ندارد، اشتیاقی نمایشی هنگام ارائه گزارشش که به آن باور ندارند یا پنهان کردن ناراحتی و خشم برای حفظ چهره ای «مثبت» و «متعهد». در نگاه اول، این نوع خودکنترلی ممکن است مزه زنی روانی آن بسیار سنگین تر از تصور رایج است. در این دو آزمایش، سطح انرژی و نگرش مدیران و کارکنان در طول روز اندازه گیری شد و سپس با میزان تنظیم یا سرکوب هیجانی ای که خودشان گزارش

تظاهر به احساسات مثبت و سرکوب هیجانات واقعی در محیط کار می تواند چرخه ای پنهان از فرسودگی شغلی ایجاد کند و به کاهش انرژی و کارایی منجر شود. بسیاری از کارکنان هر روز با لبخندی اجباری و واکنش هایی کنترل شده وارد محل کار می شوند. بی آنکه بدانند همین نقش آفرینی ظاهری ممکن است یکی از دلایل اصلی خستگی و بی انگیزگی تدریجی آنها باشد. پژوهشگران به تازگی از عوامل پنهان در فرسودگی شغلی پرده برداشتند. عاملی که بسیاری از کارمندان و مدیران تقریباً هر روز در محیط کار مرتکب آن می شوند، بی آنکه از پیامدهایش آگاه باشند، این یافته ها نشان می دهد بخشی از خستگی فرایند، بی انگیزگی و احساس گسست از کار در طول هفته، نه صرفاً به حجم وظایف یا فشار زمانی، بلکه به شیوه مدیریت احساسات در محل کار بازمی گردد.

پس اساس دو مطالعه بالینی در فرانسه، یکی از

### آموزش آشپزی

## خرمای شکلاتی



یک عدد مغز دلخواه مانند بادام، گردو، پسته یا فندق را داخل فضای خالی شده خرما قرار دهید. می توانید از یک نوع مغز استفاده کنید یا برای تنوع بیشتر، هر خرما با مغزی متفاوت پر کنید. شکلات را به قطعات کوچک خرد کنید. سپس آن را به روش بن ماری ذوب کنید. برای این که شکلات پس از سفت شدن براق تر و جذاب تر شود، می توانید یک قاشق چای خوری روغن نارگیل یا روغن مایع به آن اضافه کرده خوب هم بزنید. خرماهای پر شده را یکی یکی با یک چنگال یا خلال دندان بردارید و کاملاً در شکلات ذوب شده بغلتانید تا همه سطح آن ها پوشیده شود.

خرماهای شکلاتی را به آرامی روی یک کاغذ روغنی یا سینی با پوشش سلفون قرار دهید.

مواد لازم:  
خرما ۲۰ تا ۱۵ عدد  
شکلات ۲۰۰ گرم  
بادام، گردو، پسته، فندق به تعداد خرماها  
روغن نارگیل ۱ قاشق چای خوری  
پودر نارگیل، کنجد یا پودر پسته به میزان لازم  
طرز تهیه:  
ابتدا خرماها را با دقت بشویید و خشک کنید. سپس با یک چاقوی تیز، خرماها را از یک طرف برش دهید، به گونه ای که کاملاً از هم جدا نشوند. هسته خرما را خارج کرده و آن را کنار بگذارید.

### کاریکاتور



عکس روز

### عکس روز



\* عکس های خود از جزیره کیش و هر مکان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۴۴۱ ارسال فرمایید \*

ساحل نارگیل - جزیره کیش

## کتابچه تبلیغاتی اقتصاد کیش

روزنامه

### معرفی محصولات خود را به ما بسپارید

ما کنار شما هستیم تا بهترین تصمیم را بگیرید، نه سریع ترین



eghtesadekishnews.ir کتابچه تبلیغاتی

۰۷۶-۴۴۴۲۴۹۹۹

۰۹۰۲۷۶۲۹۳۸۰



## اقتصاد کیش

کتابچه تبلیغاتی - بهمن ۱۴۰۴



## کلید خانه رویاهایتان نزد ماست!

۹۱۲ ۱۱۰ ۳۰۰۷

۹۱۲ ۱۱۰ ۳۰۰۸