

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱ - طلوع آفتاب: ۶:۴۲ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۱ - اذان مغرب: ۱۷:۲۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۳	▲ ۲۶	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۱	▲ ۲۴	▲ ۲۴
▼ ۱۷	▼ ۱۱	▼ ۱۵	▼ ۱۶	▼ ۱۰	▼ ۶	▼ ۱۶	▼ ۱۷

سبک زندگی

## مهارت های مدیریت زمان و مهارت های سازمانی برای افزایش آسان بهره‌وری

برایان تریسی معتقد است که مهارت‌های مدیریت زمان به افراد کمک می‌کند تا بتوانند سازمان یافته‌تر باشند. استفاده از زمان می‌تواند به شما کمک کند تا نظم بیشتری داشته باشید و بهره‌وری کاری خود را افزایش دهید. با یاد گرفتن و استفاده هر چه بیشتر از این مهارت‌ها و نکات صحیح مدیریت انجام می‌دهید. این ۶ مهارت مدیریت زمان زندگی شما را تغییر خواهد داد

این راه‌ها را به خوبی دنبال کنید و مطمئن باشید که در مسیر تبدیل شدن به مؤثرترین شخصی می‌شناسید، در مسیر خوبی قرار خواهید گرفت. مهارت‌های مدیریت زمان و تکنیک‌های سازمانی باید به برنامه توسعه شخصی همه افراد اضافه شوند، زیرا بسیار کارآمد هستند.

**۱. از قبل آماده شوید**

ابتدا، لیست کار خود را برای روز بعد، عصر یا شب قبل تهیه کنید. بهترین تمرین این است که قبل از اینکه محصل کارتان را ترک کنید، برنامه‌ریزی فردای خود را به عنوان آخرین وظیفه روز کارتان انجام دهید. وقتی فردای خود را از شب قبل برنامه‌ریزی کنید، ضمیر ناخودآگاه شما در تلاش برای رسیدن به برنامه‌ها و اهداف فردای شما در خواب است. اغلب صبح‌ها با ایده‌ها و بینش‌هایی که مربوط به کارهای روز است، بیدار خواهید شد. یک فایده مهم تهیه فهرست کارهای روزانه از شب قبل، این است که این تمرین به شما امکان می‌دهد آرام‌تر بخواهید. یک دلیل عمده بصری بی‌خوابی، بیدار بودن شما است، چون سعی می‌کنید فراموش نکنید همه کارهایی را که باید روز بعد انجام دهید، به یاد بیاورید. ذهن شما بلافاصله بعد از نوشته شدن آن کار در فهرستتان، سبک می‌شود و شما را در خوابی عمیق فرو می‌برد. این اقدام به شما کمک می‌کند تا بهره‌وری را در طول روز کاری بعدی افزایش دهید. اگرچه به نظر ساده می‌رسد، اما استفاده از لیست کارها یکی از قدرتمندترین نکات موجود در زمینه مدیریت زمان است.

**۲. زمان خود را برنامه‌ریزی کنید**

برنامه‌ریزی زمان باعث کاهش استرس و آزاد شدن انرژی می‌شود. استفاده از مهارت‌های سازمانی برای برنامه‌ریزی روز، هفته و ماه، احساس کنترل بیشتری به شما می‌دهد و به افزایش بهره‌وری شما در طول روز کمک می‌کند. با این کار متوجه خواهید شد که مسئولیت زندگی به عهده شماست. تسلط بر نظم زمانی در واقع عزت نفس شما را افزایش می‌دهد و احساس قدرت شخصیتان را هم بهبود می‌بخشد.

**۳. زود آغاز کنید**

برای افزایش بهره‌وری، روز خود را زود آغاز کنید. هر چه زودتر به بیداری می‌نشینید، زمان بیشتری برای تفکر و برنامه‌ریزی داشته باشید. می‌توانید در هر زمینه از زندگی خود سازماندهی بهتری داشته باشید. در زندگی‌نامه همه مردان و زنان موفق، تقریباً یک چیز مشترک دیده می‌شود. آن‌ها مهارت‌های سازمانی بسیار خوبی را کسب کرده‌اند و عادت خوابیدن در یک ساعت معقول و زود بلند شدن را داشته‌اند. بسیاری از افراد موفق ساعت ۵:۳۰ صبح از خواب بیدار می‌شوند تا وقت کافی برای تفکر و برنامه‌ریزی برای روز آینده داشته باشند. در نتیجه، آن‌ها همیشه از کسانی که تا آخرین لحظه ممکن در تخت خود خواب هستند، مؤثرتر عمل می‌کنند.

چند دقیقه تأمل قبل از شروع هر کاری می‌تواند ذخیره ساعت‌های زیادی را برای شما در انجام کارهایتان به همراه داشته باشد. وقتی زود بیدار می‌شوید و روز خود را از قبل برنامه‌ریزی می‌کنید، می‌توانید در هر ساعت از روز خود را به کارهای مهم و ارزشمند خود اختصاص دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا در هر ساعت از روز خود را به کارهای مهم و ارزشمند خود اختصاص دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا در هر ساعت از روز خود را به کارهای مهم و ارزشمند خود اختصاص دهید.

بیمه ناهولادت خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای بل بخند زیباتر می شود



به آسایش لبخند بزنید

چهارشنبه ۱۰ دی ۱۳۹۹، ۱۵ جمادی الاول ۱۴۴۲، ۳۰ دسامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۴۶ (۱۰۳۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

وقتی خوشحالید، دنیا به شما لبخند می زند اما وقتی دیگران را خوشحال می کنید، دنیا به شما تعظیم می کند

« چارلی چاپلین »

آموزش آشپزی

## “میگو پلو”

مواد لازم:

سبزی پلو: ۱۰۰ گرم

میگوی ریز: نیم کیلو

پیاز: یک عدد

ادویه‌ها: زردچوبه، نمک، فلفل، پودر لیمو و فلفل

زعفران: به مقدار لازم

لیمو ترش: به مقدار لازم

برنج: ۳ پیمانه

طرز تهیه:

عکس روز



۱. ابتدا پیاز را نگینی خرد و سپس سرخ کنید. وقتی طلایی رنگ شد ادویه‌ها را اضافه کنید. وقتی خوب تفت دادید سپس میگوها را اضافه کنید. ۲. در ادامه مقداری لیمو ترش به میگو اضافه کنید و اجازه دهید تا میگو با آب خودش بپزد. ۳. در صورت دلخواه می‌توانید مقداری رب گوجه فرنگی یا رب انار و نارنج به میگو اضافه کنید. ۴. وقتی میگو کامل پخت، سبزی پلو را به مخلوط اضافه کنید و در قابلمه را ببندید تا روغن بیندازد. ۵. سپس مخلوط را لای برنج با زعفران دم کنید.



# سای دا SAYDA رستوران

## انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

آدرس: کیش - بلوار خیام - خیابان باباطاهر 44 TS | تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

## کودک و نوجوان

### آسیب‌های ناشی از تشویق کودکان به رقابت افراطی

روحیه رقابت پذیری در کودکان در کنار تمام مزایای که می‌تواند داشته باشد ممکن است سبب بروز مشکلات رفتاری در بزرگسالی شود.

رقابت برای کودکان عالی است چرا که به آن‌ها تلاش کردن و کار با دیگران را یاد می‌دهد. آن‌ها با رقابت کردن یاد می‌گیرند که توانایی‌ها و شیوه‌های آدم‌های دیگر متفاوت است اما پیش از حد رقابتی بودن در نهایت می‌تواند به درک کودک از دنیای رقابتی که در آن زندگی می‌کنیم آسیب برساند و منجر به مشکلات رفتاری شود که به دوران بزرگسالی نیز منتقل می‌شوند.

**ممکن است به عزت نفسشان آسیب وارد کند**

البته که برنده شدن باعث تقویت عزت نفس می‌شود اما تمرکز زیاد روی آن همان تأثیری را دارد که قند زیاد روی دندان‌ها می‌گذارد. فکر پیروزی و برنده شدن در حد اعتدال می‌تواند توانایی‌های کودک را به او یادآوری کرده و در او انگیزه ایجاد کند. اما وقتی میل به پیروزی بیش از حد باشد، سبب می‌شود که آن‌ها برای داشتن احساس خوب نسبت به خود فقط به پیروزی اتکا کنند.

**خودمحموری را به آن‌ها یاد می‌دهد**

رقابت در مورد من است، نه ما. پیشی گرفتن از دیگران و پیروز شدن یک احساس جورانه است و مطمئناً در عده‌ای از آدم‌ها حس خوبی ایجاد می‌کند، اما می‌تواند لذت کار تیمی را از بین ببرد. اگر کودک شما در بزرگسالی نتواند یک بازیکن تیمی باشد، مشکلات زیادی خواهد داشت.

ممکن است فرسودگی ایجاد کند

بسیاری از افراد تأثیر فرسودگی شغلی را در آدم‌ها دست کم می‌گیرند. اگر با مفهوم فرسودگی شغلی آشنا نیستید، باید بدانید نوع شدیدی از فرسودگی ذهنی است. فکر کنید اگر یک روز کامل بیدوید، در پایان آنقدر خسته خواهید شد که دیگر از نظر جسمی قادر به حرکت نیستید. فرسودگی چنین پیامدی است با این تفاوت که ذهن‌تان خسته می‌شود به جای اینکه توان بدنی‌تان از بین برود.

**به حس دشمنی و خصومت منجر می‌شود**

کودکان وقتی احساساتی

### کاریکاتور

این چه استغناست یا رب وین چه قادر حکمت است کاین همه زخم نهان هست و مجال آه نیست صاحب دیوان ما گویی نمی‌داند حساب کاندرا این طغیان نشان حسبه‌الله نیست هر که خواهد گویا و هر چه خواهد گو بگو کبر و ناز و حاجب و دربان بدین در گاه نیست بر در میخانه رفتن کار یکرنگان بود خودفروشان را به نومی می‌فروشان راه نیست هر چه هست از قامت ناساز بی اندام ماست ورنه تشریف تو بر بالای کس کوتاه نیست بنده پیر خرابتم که لطفش دایم است ورنه لطف شیخ و زاهد گاه هست و گاه نیست حافظ از بر صدر نشینند ز عالی مشربست عاشق دردی کش اندر بند مال و جاه نیست

### شعر

کلیان‌شاه (نام علمی: Numenius):  
سرسدهای از پرندگان شامل هشت گونه برنده آجر است. گیلان‌شاه در مناطق تالایی، سواحل کلی و شنی و دریاچه‌های شیرین زندگی می‌کند. ویژگی گیلان‌شاه‌ها دارا بودن منقاری دراز، باریک و خمیده به تو پرهای قهوه‌ای رنگ یا تغییر فصلی کم است. از گونه‌های زیست‌کننده در ایران می‌توان به این گونه‌ها اشاره کرد: گیلان‌شاه حنایی، گیلان‌شاه ابرو سفید، گیلان‌شاه‌بال سفید (دم‌سیاه)، گیلان‌شاه خال‌دار (نوک‌باریک)، گیلان‌شاه شرقی

# صنایع چوب

## حلاج کیش

کلید سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲