

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۸ - اذان مغرب: ۱۷:۳۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۲	▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۱۹	▲ ۲۲	▲ ۲۳
▼ ۱۵	▼ ۵	▼ ۱۲	▼ ۱۲	▼ ۷	▼ ۲	▼ ۱۲	▼ ۱۳

سبک زندگی

راه‌های آسان برای خلاقیت بیشتر در کار

در دستان می خورد، انجام دهید. **بارش فکری داشته باشید** ممکن است این تصور را داشته باشید که به عنوان عضوی از یک گروه نیاز به بارش فکری دارید، اما این نمی‌تواند دور از حقیقت باشد. من توصیه می‌کنم یک نکته وایت‌برد - یا یک تخته بین - داشته باشید که در آن بتوانید تمام ایده‌های خود را یادداشت کنید، مهم نیست که این برخی از آن ایده‌ها چقدر بی اهمیت باشند. از برنامه‌های یادداشت برداری در گوشی خود استفاده کنید و به هم می‌دهد. اول از همه، آن را مرتب نگه دارید و سپس، هر آنچه که به تخیل و خلاقیت شما کمک می‌کند مانند عکس، گل، شمع و دیگر چیزها اضافه کنید. از طرف دیگر، اگر در خانه خود دفتر کار یا فضای کاری مشخصی دارید، می‌توانید هر کاری انجام دهید. سعی کنید مطمئن حاصل کنید که می‌توانید در کنار پنجره یا در منبع دیگر از نور طبیعی کار کنید. محل کارتان را به دلخواه خود تزئین کنید و از فضایی که واقعاً متعلق به خودتان است استفاده کنید. اگر نمی‌توانید هر روز در یک محل کار کنید، جای خود را در خانه عوض کنید. اصولاً هر کاری که به

تفاوت‌های دیگران آگاه باشید و آن‌ها را نیز بپذیرید. خارج از چارچوب فکر کنید، وضعیت موجود را زیر سؤال ببرید و آرام نگیرید. نیازی نیست همه چیز را به اوج خود برسانید، اما مهم این است که دیدگاه گسترده‌تری داشته باشید و بین محتوای جریان اصلی و افکار با ماهیت دقیق تر در نوسان باشید. به آنچه در خارج از کار لذت می‌برید، نگاه کنید و سعی کنید آن را در شغل خود بگنجانید. مثلاً آیا در بازاریابی کار می‌کنید و علاقه به خوشنویسی دارید؟ این یک دیدگاه منحصر به فرد به شما می‌دهد که اگر در یک کمپین تجاری یا بازاریابی کار می‌کنید، ممکن است مفید واقع شود.

حرف‌هایتان را عملی کنید بشما باید امور را به دست خود بگیرید. ایده‌پردازی عالی است، اما اجازه می‌دهد کارهای شما به راحتی کنار هم قرار بگیرند و شما باید خود را مسئول بدانید. از هر تجربه و هر کاری که می‌آموزید، بیاموزید، در یک سیلو کار کنید.

فرآیندهای موجود را به هم بزنید وقتی فهمیدید چگونه می‌توانید خلاقیت فردی خود را تقویت کنید، به

خلاقیت مانند عضله نیاز به انعطاف‌پذیری دارد. برخی از افراد ذاتاً خلاق هستند، در حالی که دیگران مجبورند هر روز در این زمینه کار کنند. صرف نظر از اینکه در این طیف حضور دارید، در اینجا چند نکته ساده برای کمک به شما در خلاقیت بیشتر در کار آورده شده است.

فضا را برای خودتان درست کنید اگر در یک دفتر کار هستید، نمی‌توانید کل منطقه کاری خود را تغییر دهید، اما حتماً می‌توانید میز کارتان را الهام‌بخش تر کنید. اول از همه، آن را مرتب نگه دارید و سپس، هر آنچه که به تخیل و خلاقیت شما کمک می‌کند مانند عکس، گل، شمع و دیگر چیزها اضافه کنید. از طرف دیگر، اگر در خانه خود دفتر کار یا فضای کاری مشخصی دارید، می‌توانید هر کاری انجام دهید. سعی کنید مطمئن حاصل کنید که می‌توانید در کنار پنجره یا در منبع دیگر از نور طبیعی کار کنید. محل کارتان را به دلخواه خود تزئین کنید و از فضایی که واقعاً متعلق به خودتان است استفاده کنید. اگر نمی‌توانید هر روز در یک محل کار کنید، جای خود را در خانه عوض کنید. اصولاً هر کاری که به

کودک و نوجوان

وسواس فکری، دامی در کمین کودکان و نوجوانان

وسواس فکری، اختلالی اضطرابی است که بر روی کودکان و نوجوانان تاثیر بسیاری گذاشته است. این اختلال با وسواس و پاسخ و یا هر دو تشخیص داده می‌شود. وسواس به عنوان تکرار و تداوم افکار و تصاویر تجربه شده تعریف شده است که در بعضی مواقع با آشفتگی‌های ناخواسه و ناخونده منجر به اضطراب و پریشانی می‌شود. پاسخ به عنوان رفتارهای تکراری و اعمال ذهنی تعریف می‌شود که فرد احساس می‌کند باید در پاسخ به وسواس، آن را انجام دهد تا از اضطراب خود بکاهد. برای کودکان و نوجوانان مقدار قابل توجهی از ترس، استرس و شرم می‌تواند منجر به وسواس فکری شود، زیرا افکار و تصاویری می‌توانند اغلب آزاردهنده و ناراحت کننده باشند. والدین برای جلوگیری از تشخیص اشتباه، باید نمونه‌های مشخصی از وسواس و پاسخ را بدانند، زیرا بسیاری از علائم در اختلالات مختلف، مشترک هستند. اگر این اختلال در کودکی درمان نشود، به دلیل تبدیل به توانایی مزمن می‌تواند منجر به وسواس فکری مادام العمر شود.

وسواس‌ها و پاسخ‌های رایج وسواس صرفاً افکار نگران کننده نیست، بلکه می‌تواند کودکان

وسواس جمع آوری و احتکار از طریق جمع آوری و نگهداری از وسایل بیهوده، نگرانی زیاد برای از دست دادن وسایل، داشتن وسایل بی‌فایده و بی‌ارزش و خودداری از دور انداختن هر چیزی.

وسواس‌های مخرب: نگرانی غیر واقعی درباره‌ی آسیب زدن به دیگران نگرانی غیر واقعی درباره‌ی آسیب زدن به خود احساس مسئولیت بیش از حد نسبت به دیگران

وسواس شک: ترس از یاد بردن مسائل و اشیا ترس از انجام ندادن کاری به صورت کامل ترس از انجام کار خجالت‌آور

پاسخ‌بررسی و چک کردن: وسواس جمع آوری و احتکار از طریق جمع آوری و نگهداری از وسایل بیهوده، نگرانی زیاد برای از دست دادن وسایل، داشتن وسایل بی‌فایده و بی‌ارزش و خودداری از دور انداختن هر چیزی.

رابطه شدت درگیر خود کند. این اختلال اغلب با اصرار برای انجام اقدامات خاص همراه است، تا افکار وسواس گونه ناهایده بگیرد، سرکوب کند و یا با انجام عملی دیگر آن را خنثی کند. پاسخ نیز انجام اقدامات خاص برای کاهش اضطراب است که می‌تواند ذهنی و یا جسمی باشد. وسواس آلودگی که شامل نگرانی درباره‌ی آلودگی و کثیفی است و پاسخ آن شستشو و تمیز کردن است. نوع دیگر وسواس مرتب‌سازی و سامان‌دهی است که از طریق تعادل بسیار در کارها رخ می‌دهد. پاسخ رایج برای این وسواس سامان دادن مدارم اشیا است.

مواردی دیگر از انواع وسواس به همراه نشانه‌های رایج آن به شرح ذیل است:



وسواس آلودگی که شامل نگرانی درباره‌ی آلودگی و کثیفی است و پاسخ آن شستشو و تمیز کردن است. نوع دیگر وسواس مرتب‌سازی و سامان‌دهی است که از طریق تعادل بسیار در کارها رخ می‌دهد. پاسخ رایج برای این وسواس سامان دادن مدارم اشیا است.

وسواس آلودگی که شامل نگرانی درباره‌ی آلودگی و کثیفی است و پاسخ آن شستشو و تمیز کردن است. نوع دیگر وسواس مرتب‌سازی و سامان‌دهی است که از طریق تعادل بسیار در کارها رخ می‌دهد. پاسخ رایج برای این وسواس سامان دادن مدارم اشیا است.

کاریکاتور



صوفی از پرتو می راز نهانی دانست گوهر هر کس از این لعل توانی دانست قدر مجموعه گل مرغ سحر داند و بس که نه هر کو ورفی خواند معانی دانست عرضه کردم دو جهان پر دل کار افتاده بجز از عشق تو باقی همه فانی دانست آن شد اکنون که ز اینانی عوام اندیشم محتسب نیز در این عیش نهانی دانست دلبر آسایش ما مصلحت وقت ندید ورنه از جانب ما دل نگرانی دانست سنگ و گل را کند از بمن نظر لعل و عقیق هر که قدر نفس یاد پمانی دانست ای که از دفتر عقل آیت عشق آموزی ترسم این نکته به تحقیق ندانی دانست می بیاور که ننازده به گل باغ جهان هر که غار نگرگی باد خزانی دانست حافظ این گوهر منظوم که از طبع انگیخت ز اثر تربیت آصف ثانی دانست

پرندگان جزیره سنگ چشم: سنگ چشم‌ها یا آلاک‌زنه‌ها پرندگان هستند با طرح مشخص پر و بال، منقار قلاب‌مانند، پاهای قوی و چنگال‌های تیز که رفتارشان شبیه پرندگان شکارگر است. اغلب روی جاهای بلند یا قلمتی راست در انتظار شکار می‌نشینند و طعمه خود را روی بوته‌های خار می‌خسبند و آویزان می‌کنند. پرواز پرتوان و موجی دارند. تک‌زنی هستند و نر و ماده آنها تقریباً هم‌شکل است (جز در سنگ چشم پشت سرخ). روی بوته یا درخت لانه می‌سازند و از حشرات، خزندگان، پرندگان و پستانداران کوچک تغذیه می‌کنند.



بیمه‌نامه‌های 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 ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

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

هر چهره‌ای بالبخند زیباتر می‌شود

به آسایش لیختر بزنید

شنبه ۲۰ دی ۱۳۹۹، جمادی الاول ۱۴۴۲، ۹ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۵۲ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

دلیل اول شکست خوردن در زندگی آن است که افراد به حرف دوستان، خانواده و همسایه‌ها گوش می‌دهند.

«ناپلئون هیل»

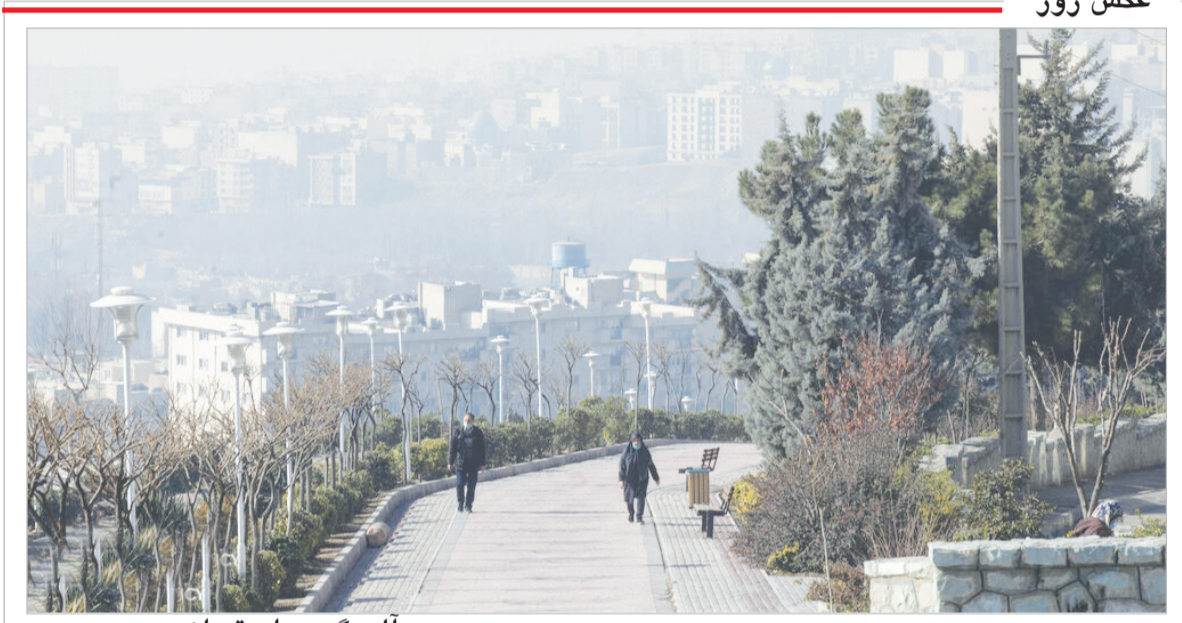
آموزش آشپزی

“نان شیرمال”

مواد لازم: آرد گندم: سه لیوان / شکر: نصف لیوان / تخم مرغ: یک عدد / زرده تخم مرغ: یک عدد / پودر خمیر مایه: یک قاشق غذاخوری / نمک: کمی

تخم مرغ، کره آب شده، شیر، شکر، خمیر مایه آماده شده، کمی نمک را با هم مخلوط کنید سپس آرد الک شده را کم کم به آن اضافه کنید و آن را به اندازه‌ی ورز دهید تا یک خمیر لطیف به دست آید. این خمیر

به دلیل لطافتی که دارد ممکن است کمی چسبندگی داشته باشد اما نیازی نیست به آن آرد اضافه کنید. خمیر را سه ساعت داخل ظرفی در بسته قرار دهید و اجازه دهید استراحت کند. پس از این مدت زمان، آن را به چند قسمت مساوی تقسیم کنید. هر تکه را به صورت نوار بلند در آورید و به شکل‌های مختلف مدل بدهید. می‌توانید به شکل یک مار در هم تنیده یا موهای بافته شده در بیاورید. فر را روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید و اجازه دهید تا گرم شود. در همین حین، داخل سینی فر کاغذ روغنی پهن کنید و خمیرهای شکل داده شده را داخل سینی بچینید. زرده تخم مرغ و کمی از کره آب شده را مخلوط کنید و با قلمو یا پنبه روی خمیرها بمالید، در صورت تمایل می‌توانید از کتچد یا دانه خرفه برای تزئین آن استفاده کنید. دوباره حدود ۲۰ دقیقه به خمیر استراحت دهید. حالا سینی را به مدت ۱۵ دقیقه در فر قرار دهید تا نان‌ها پخته شوند. در نهایت گریل بالای فر را ۲ دقیقه روشن کنید تا روی نان‌ها طلایی شود.



الودگی هوای تهران

شهرداری منطقه یک بر گزار می کند

مسابقات بولینگ کارکنان شهرداری بندرعباس

تاریخ برگزاری: ۹۹/۱۰/۲۰ الی ۹۹/۱۰/۲۱

مکان برگزاری: گلشهر شمالی چهارراه پردیس سالن توسکاء

لطفاً با البسه ورزشی حضور بعمل آورید

جهت نام نویسی با مسئول ورزشی اداره خود هماهنگ کنید

صنایع چوب

حلاج کیش

کلید سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲