

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۴۰	▲ ۳۶	▲ ۴۰	▲ ۴۲	▲ ۴۵	▲ ۳۹	▲ ۴۲
▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۷	▼ ۲۵	▼ ۲۷	▼ ۲۸

سبک زندگی

افزایش خلاقیت با چند راهکار ساده

خلاقیت یک ویژگی ژنتیکی نیست و هر کس می‌تواند با تقویت ذهن خود به انسانی خلاق تبدیل شود. مری لسو کوک می‌گوید: "خلاقیت عبارت است از اختراع، آزمایش، رشد، خطرپذیری، نقض قوانین، اشتباهات و سرگرمی". بسیاری از افراد به‌طور طبیعی در هر کاری که انجام می‌دهند خلاق هستند. اما اگر شما از کسانی هستید که خود را در یک حلقه بی پایان جستجو برای خلاقیت می‌بینید، تمام آن چه نیاز دارید کمی تمرین و سخت‌کوشی است.

چگونه انسان خلاق شویم؟

آنچه باید به یاد داشته باشید این است که خلاقیت، یک فعالیت منفعلانه نیست و نیاز است که ذهن‌انگیزی را که در خود دارید بیدار کنید. انگیزشی که اگر اوضاع به همان شکلی که ما می‌خواهیم پیش نرود، دلسرد می‌شود و از بین می‌رود. تفکر خلاق ما را فعال‌نگه می‌دارد، تفکر مثبت خارج از چارچوب را تسهیل می‌کند و مهارت‌های روانشناختی و شناختی ما را افزایش می‌دهد.

برای تقویت روند خلاقیت خود می‌توانید این ترفندها را امتحان کنید:

- ۱. پیاده‌روی و تفکر کنید**
تحقیقات نشان می‌دهد افراد هنگام راه رفتن یا تحرک بدنی خلاقیت بیشتری نسبت به زمانی که می‌نشینند دارند. فعالیت بدنی به آرماسازی مواد شیمیایی
- ۲. به خودتان الهام ببخشید**
خودتان را با چیزهایی محصور کنید که جرقه‌ای برای الهام گرفتن هستند و انگیزه عمل کردن را در شما به وجود می‌آورند. با همفکران خود ایده پردازی کنید و به پیاده‌روی در طبیعت بروید. این به شما کمک می‌کند تا از شرایط و محیط‌کنواخت‌تر دنیا بیرون بیایید و خلاقیتتان افزایش یابد.
- ۳. فاصله‌روا نشناختی را رعایت کنید**
وقتی می‌بینید ذهنتان از نظر خلاقیتی قفل شده است، بین خود و مشکلات فاصله اندازید. این ترفند به شما کمک می‌کند تا روشن‌تر فکر کنید و راه‌حل‌های خلاقانه ارائه دهید.
- ۴. کنج‌کاو باشید**
پرسیدن "چرا" از خودتان می‌تواند به شما در افزایش قدرت خلاقیت کمک کند. کنج‌کاو بودن در مورد مسائل می‌تواند به شما کمک کند تا ذهنیت بیشتری پیدا کنید و درجه بالاتری از خلاقیت را پرورش دهید. خود را به یک موقعیت خاص محدود نکنید و کنج‌کاو باشید.
- ۵. روزها پردازی کنید**
این روزها پیدا کردن کارهایی که بتوانند

حواس شما را پرت کنند سخت نیست. اگر نمی‌توانید خلاقانه فکر کنید، ایرادی ندارد. بگذارید حوصله‌تان سر رود. بی‌حوصلگی خلاقیت را تشویق می‌کند، زیرا باعث می‌شود افراد به فعالیت ذهنی ادامه دهند.

۶. نقشه ذهنی برای خودتان ایجاد کنید
نقشه ذهنی، نوعی صفحه تصویری از ایده‌ها و افکار شماست. ایده خاصی را که می‌خواهید روی آن کار کنید بنویسید و آن را به تکنیک‌هایی که می‌خواهید برای رسیدن به هدف خود استفاده کنید پیوند دهید. وقتی روی نقشه ذهنی خود کار می‌کنید، اجازه می‌دهد فضای ذهنی شما آزادی و خلاقیت را پیدا کند.

۷. به احساساتان بهادید
احساسات با ظرفیت ذهنی شما مرتبط هستند. احساسات مثبت و منفی می‌توانند به افزایش خلاقیت کمک کنند. احساسات منفی را تنها برای این که فکر می‌کنید در بهبود خلاقیت شما نقش دارند، جذب نکنید. دفعه بعد که دیدید در حال فکر کردن به موضوعات منفی هستید، آن افکار را در عمل به کار بگیرید و سعی کنید به جای فکر کردن به مشکل، آن را حل کنید.

۸. از رنگ‌های کم‌بگیرید
طبق روانشناسی رنگ‌نگاری خلاقیت را برمی‌انگیزد. آبی رنگی است که هوش را به تصویر می‌کشد و آرایش بخش است. محصور کردن خود با این رنگ

رئیس ستاد انتخابات هرزگان:

صندوق‌های اخذ رای به محل قرنطینه افراد برده می‌شود



انتخابات بودند که ۷۸ و ۶۹ درصد آنان در انتخابات شرکت کردند.

اظهار داشت: همچنین این استان دارای ۳۴ هزار و ۳۹ نفر رای اولی است که از این تعداد ۱۷ هزار و ۹۹ نفر مرد و ۱۶ هزار و ۴۰ نفر زنان تشکیل می‌دهند. رونوی بیان داشت: یک میلیون و ۱۹ هزار و ۲۲۰ نفر واجد شرایط رای دادن در سال ۹۲ در هرزگان بودند که ۷۷ و ۲ دهم درصد آنان در انتخابات آن سال مشارکت کردند و در سال ۹۶ هم یک میلیون و ۱۲۹ هزار و ۲۲۸ نفر واجد شرایط شرکت در انتخابات آن سال شدند.

رئیس ستاد انتخابات استان هرزگان را در روز اخذ رای می‌گذرانند نیز به خروج از منزل ندارند و بوسیله صندوق‌های سیار آرای آنها اخذ خواهد شد. وی ادامه داد: در انتخابات ۲۸ خردادماه امسال حدود یک میلیون و ۱۸۹ هزار و ۸۶۹ نفر در استان واجد شرایط رای دادن هستند که از این تعداد ۱۰۶ هزار و ۹۷۵ نفر مردان و ۵۸۷ هزار و ۸۹۵ نفر نیز زنان تشکیل می‌دهند.

رئیس ستاد انتخابات استان هرزگان

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرزگان نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۸) فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸ امور آگهی‌ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۷۱۵-۶۰۷۱۶ eghtesadekesh@yahoo.com

چهارشنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۰، ۵ ذی‌القعدة ۱۴۴۲، ۱۶ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۵۳ (۱۱۳۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۱۸ از چهل قاعده شمس تبریزی

تمام کائنات با همه لایه‌ها و با همه بغرنجی‌اش در درون انسان پنهان است. شیطان مخلوقی ترسناک نیست که بیرون از ما در پی فریب دادنمان باشد، بلکه صدایی است در درون خودمان. در خودت به دنبال شیطان بگرد، نه در بیرون و در دیگران، و فراموش نکن هر که نفسش را بشناسد، پروردگارش را شناخته است. انسانی که نه به دیگران، بلکه به خود پردازد، سرانجام پاداشش شناخت آفریدگار است.

آموزش آشپزی

بستنی آلبالویی



سپس درب ظرف را ببندید و درون یخچال قرار دهید تا حدود ۲۴ ساعت درون آن بماند. بستنی شما حاضر است با کمک اسکوپ بستنی آن را درون ظرف بریزید و با کمک شربت و یا خود آلبالو آن را تزئین کرده و سرو کنید.

آن آب اضافه کنید و شروع به مخلوط کردن کنید تا کاملاً آلبالو‌ها حل شوند. دوباره مخلوط کن را روشن کنید و شکر مخلوط شده با ثعلب را قاشق به قاشق به آلبالو‌ها اضافه کنید. یک کاسه استیل بردارید سپس مایع بستنی را درون آن بریزید و درون فریزر بگذارید تا کمی خودش را بگیرد. پس از گذشت نیم ساعت کاسه را خارج کرده و دوباره موادتان را مخلوط کنید. دوباره بگذارید درون یخچال و پس از گذشت نیم ساعت از فریزر خارج کنید و دوباره با همزن شروع به هم زدن کنید تا یخ بستنی مخلوط شود و بستنی به شکر اضافه کنید و هم بزید تا کاملاً باز شوند و گلوله گلوله نشوند. آلبالو‌های هسته گرفته شده را درون مخلوط کن بریزید و حدود نصف پیمانه به مواد لازم:

آلبالو: یک کیلو
شکر: یک و نیم پیمانه
ثعلب: یک قاشق چای خوری
آب: نصف پیمانه

دستور تهیه:
یک ظرف مناسب بردارید و شکر هایتان را درون آن بریزید. سپس یک قاشق چای خوری ثعلب را به شکر اضافه کنید و هم بزید تا کاملاً باز شوند و گلوله گلوله نشوند. آلبالو‌های هسته گرفته شده را درون مخلوط کن بریزید و حدود نصف پیمانه به

عکس روز



عکاس: بهنام یوسفی

ردپای تبلیغات انتخاباتی بر چهره شهر

فرم استعلام بهاء



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی منطقه آزاد کیش
Kish Free Zone Specialty & Sub Specialty Hospital

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی کیش در نظر دارد فروشگاه مواد غذایی خود را بصورت اجاره سالیانه با شرایط ذیل واگذار نماید

موضوع: واگذاری فروشگاه مواد غذایی به صورت اجاره سالیانه

شرایط خصوصی و عمومی استعلام بهاء به این شرح است:

- شرکت کلیه اشخاص واجد شرایط جهت ارائه استعلام بهاء آزاد است (لازم به ذکر است متقاضیان می‌بایست پروانه معتبر از مراجع ذیصلاح را اخذ نموده باشند).

- به پیشنهاد های فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهایی که بعد از انقضای مدت تعیین شده واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.

- هزینه درج آگهی به عهده برنده استعلام بهاء می‌باشد.

- پاکات می‌بایست بصورت درب بسته با مهر و امضاء به دبیرخانه بیمارستان تحویل و رسید اخذ گردد.

- مبلغ پیشنهادی می‌بایست به صورت خوانا و بدون خط خوردگی باشد و کمتر از مبلغ پایه نباشد.

- ارائه اسناد و مدارک شامل تصویر شناسنامه، کارت ملی، کپی پروانه معتبر یا شناسه ملی و سوابق کاری و اجرائی همراه برگه استعلام بهاء توسط شرکت کنندگان الزامی است.

- برنده استعلام بهاء موظف است قبل از شروع به کار مجوز، فعالیت اقتصادی را از منطقه آزاد کیش اخذ نماید.

- بیمارستان در قبول یا رد هر یک از پیشنهادات مختار بوده و ارائه استعلام هیچگونه حقی برای پیشنهاد دهندگان ایجاد نخواهد کرد.

مهلت دریافت اسناد: ۱۴۰۰/۳/۲۸

مهلت ارسال پیشنهاد: ۱۴۰۰/۳/۳۱

تاریخ بازگشایی پاکات: ۱۴۰۰/۴/۱

تاریخ اعتبار پیشنهاد: یک ماه

- جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۷۶۴۴۴۵۹۴۱۷ تماس حاصل نمائید.

- محل تحویل اسناد جزیره کیش بلوار کرانه بیمارستان کیش - واحد اداری و پشتیبانی و شماره تلفن تماس ۰۷۶۴۴۴۵۹۴۱۷ می‌باشد.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه