

کیش	بنبر عباس	قشم	بنبر لنگه	میناب	بستک	بنبر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۳۷	▲ ۳۷
▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۲۳

شاورما لبنانی (عربی) قیس

جزیره کیش / صیفین قدیم
روبه روی خانه بومیان
☎ ۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

انواع نوشیدنیهای گرم و سرد
شیرینی و غذاهای عربی

اقتصاد کیش

خبری، 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 هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، همچنین اغلب بر احساسات منفی می افزاید و حتی می تواند فرد را از انجام وظیفه خود باز دارد.
درک اینکه سرگردانی در ذهن می تواند یک چیز مثبت باشد ممکن است زمانی کمک کند که یک فرد تمرکز خود را بر روی یک چیز متوقف کند و اجازه دهد افکارش جریان یابد. همانطور که بسیاری از مطالعات نشان داده اند، سرگردانی ذهن خلاقیت را افزایش می دهد و خلاقیت می تواند باعث شادی افراد شود.
۲. رویا پردازی هدایت شده
رونالد همچنین می گوید: نوعی از خلاقیت که می تواند مفید باشد، «روی پردازی مشکل محور» است، که در آن فرد در کار خلاقانه اش به یک ایده یا مشکل فکر می کند، اما سعی نمی کند به زور راه حلی ارائه کند. او می تواند به سادگی اجازه دهد که ذهنش از یک ایده به ایده دیگر جریان یابد، بدون اینکه افکارش را خاموش کند یا خود را تنظیم کند.
استاد دانشگاه هاروارد اضافه می کند که والدین می توانند فرزند خود را نیز به این کار تشویق کنند. آن ها می توانند پرسیند، «چه اتفاقی ممکن است بیفتد؟» و «عجیب ترین چیزی که ممکن است بعدا اتفاق بیفتد چیست؟»
او توضیح داد: فرد می تواند این روش را با قرار دادن یک مشکل در مقابل خود و پرسیدن سوال از خود

یکشنبه ۲۴ مهر ۱۴۰۱، ۱۹ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۱۶ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۵۷ (۱۴۴۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته
اغلب شکست های زندگی برای افرادی رخ داده که موقع تسلیم شدن نمی دانستند
چقدر به موفقیت نزدیک شده اند.
"توماس ادیسون"

آموزش آشپزی

ساندویچ لوییا سفید با پنیر چدار

مواد لازم:
نان همبرگر: ۴ عدد
لوییا سفید پخته شده با کمی پیاز نگینی و ادویه: به میزان لازم
پیاز متوسط خرد شده: یک عدد
گوچه متوسط: یک عدد
پنیر چدار: ۴ تکه

کاهو: به میزان لازم
طرز تهیه:
۱- ابتدا فر را روشن و دمای آن را روی ۱۷۵ درجه سانتی گراد تنظیم می کنیم.
۲- نان های همبرگر را روی یک ورق پخت قرار می دهیم و سپس به مقدار مساوی درون هر چهار نان همبرگر لوییا پخته شده، گوچه فرنگی، پیاز و پنیر قرار می دهیم.
۳- نان ها را روی سینی فر قرار می دهیم و درون فر می گذاریم و اجازه می دهیم تا ۲۰ دقیقه درون فر پخته و طلایی شود. سپس از فر خارج و با سس و کاهو تزئین می کنیم

عکس روز

ارومیه؛ دریاچه ای که نیست ...

حلاج

شرکت صنایع چوبی

کلید سفارشات
MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

☎ ۰۹۳۴۷۶۹۸۲۵۲
☘ جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز
صنعت ششم - پلاک R۶۱

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

سیک زندگی

چهار راه برای مهار تمرکز، خلاقیت و بهبود تفکر

استفاده از برخی استراتژی ها می تواند در مواقع سرگردانی ذهن، باز کردن میدان مثبت رویا پردازی و بهبود زندگی روزمره مفید واقع شود.
ممکن است برخی احساس کنند که فکر کردن به چیزهای دیگر در طول یک سخنرانی، جلسه، جمع های اجتماعی خانوادگی یا با دوستان، حالت عدم تمرکز یا ناتوانی گوش دادن محسوب شود، اما ریکارونالد، مدرس دانشگاه هاروارد و مدرس گفتار، می گوید که سال ها است به تمرکز و خلاقیت به عنوان همه چیز یا هیچ چیز فکر می کند، به این معنی که یک فرد یا هوشیار است یا حواسش پرت است، یا خلاق است، یا تفکری بسته دارد.
ریکارونالد ادامه می دهد که بعدها، پس از تفکر زیاد و کنترل زمان بیشتر، متوجه شده است که نوع تمرکز و توجه در بیش از یک جهت است که اجازه می دهد ایده های خلاقانه در ذهن جاری شود، و این می تواند هدیه ای برای انسان باشد.
انواع مختلف تمرکز
رونالد در ادامه توضیح می دهد که انواع مختلفی از تمرکز وجود دارد و هر کدام به انجام کار خلاقانه متفاوتی منجر می شود. او می گوید که خلاقیت شامل طراحی یا کار بر روی یک داستان کوتاه است، اما فکر کردن به نحوه تعامل با کسی در محل کار، یا نحوه حل مشکل با یک دوست نیز می تواند نوعی خلاقیت باشد.
۱. فواید سرگردانی ذهن
او توضیح می دهد که برای سال ها، سعی می کرده تا سرگردانی ذهنی خود را متوقف کند و مانند هر کس دیگری، تمرکز کند، اما متوجه شده است که سرگردانی ذهن در نزد همگان می تواند «بهترین راه» برای تمرکز باشد، اما شما فقط باید بدانید که چگونه آن را مهار کنید (به آرامی و آگاهانه).
استاد دانشگاه هاروارد می گوید که اگر شخصی گاهی اوقات خود را به خاطر عدم توجه به روش «درست» سرزنش می کند، ممکن است زمانی باشد که خود را در مقابل بسیاری از پنجره های باز اینترنت می بیند، یا زمانی که در جستجوی بی وقته بین سایت ها غرق می شود یا شاید وقتی است که او باید یک گزارش را تمام کند یا یک کار را تکمیل کند.

کودک و نوجوان

اعتماد به نفس کودکان را اینگونه بالا ببرید

در این گزارش چند نکته مورد تایید متخصصان وجود دارد که توضیح می دهد بدون آنکه فرزندان خود را برترسانید یا به آن ها فشار وارد کنید، چگونه آنها را به تجربیات جدید تشویق کنید:
با آنچه می دانند شروع کنید
موریس لیباس، استاد روانشناسی در دانشگاه واترگورز می گوید: برای فرزندان ما مهم است که نسبت به نقاط قوت خود اطمینان داشته باشند و از آن به عنوان نقطه شروع برای امتحان کردن چیزهای جدید استفاده کنند.
مثال: اگر آن ها در حال نواختن ساز هستند، عالی است. می توانید با مهارت یا سرگرمی که از قبل می شناسند، یعنی نواختن، چیز جدیدی را امتحان کنید، بدون اینکه احساس کند یا آنچه می داند و در آن استاد است، متفاوت است.
رویتن
گاهی اوقات یک فعالیت جدید زمانی بهتر است که بخشی از یک فعالیت قدیمی باشد. به گفته

قوانین جهانی موفقیت

۱۱۳. قانون استعدادها
چه کاری را خوب انجام می دهید؟ از چه کاری خوشتان می آید؟ بعضی از استعدادها و توانایی ها در شما وجود دارد که خود از آنها بی خبرید. شما باید آنها را پیدا کنید تا با استفاده از آنها به هدف دست پیدا کنید.

فریودن مشیری

من اینجا ریشه در خاکم
من اینجا عاشق این خاکم اگر آلوده یا پاکم
من اینجا تا نفس باقیست می مانم
من از اینجا چه می خواهم، نمی دانم
امید روشنائی گر چه در این تیره گیجهانیست
من اینجا باز در این دشت خشک
تشنه می رانم
من اینجا روزی آخر از دل این خاک
با دست تهی
گل بر می افشانم
من اینجا روزی آخر از ستیغ کوه
چون خورشید
سرود فتح می خوانم
و می دانم
تو روزی باز خواهی گشت

کاریکاتور