

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۰۹ - طلوع آفتاب: ۵:۲۸ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۸:۲۷ - اذان مغرب: ۱۸:۴۴

سخن بزرگان

گاهی باید به دور خود یک دیوار تنهایی کشید؛ نه برای اینکه دیگران را از خود دور کنی، بلکه برای اینکه ببینی چه کسی برای دیدن دیوار را خراب می‌کند.

ژان پل سارتر

سبک زندگی

تقویت مهارت های تفکر انتقادی

تفکر انتقادی را به عنوان «تفکر معقول و تأملی متمرکز بر تصمیم‌گیری درباره اینکه چه چیزی را باید باور کرد یا انجام داد» توصیف می‌کنند.

محققان مختلف تعاریفی از تفکر انتقادی ارائه کرده‌اند که هر کدام بر جنبه‌های متفاوت این فرآیند پیچیده شناختی تأکید دارند:

مایکل اسکرون، فیلسوف آمریکایی، تفکر انتقادی را به عنوان «فرآیند منضبط فکری برای مفهوم‌سازی، به‌کارگیری، تجزیه و تحلیل، ترکیب و/یا ارزیابی اطلاعات جمع‌آوری‌شده یا تولیدشده از طریق مشاهده، تجربه، تأمل، استدلال یا ارتباط به‌طور فعال و ماهرانه، به عنوان راهنمای باور و عمل» تعریف می‌کند.

تفکر انتقادی برای موفقیت در زندگی روزمره، آموزش عالی و محیط‌های حرفه‌ای ضروری است. کتاب راهنمای «بنیاد تفکر انتقادی» آن را به عنوان فرآیند مفهومی، تجزیه و تحلیل، ترکیب و ارزیابی اطلاعات تعریف می‌کند. بدون ترتیب خاصی

«توانایی کلیدی تفکر انتقادی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند در هر موقعیتی برتر باشید:

۱- تفکر تحلیلی. شامل ارزیابی داده‌ها از منابع متعدد به منظور دستیابی به بهترین نتیجه است. افراد با تفکر تحلیلی می‌توانند:

الگوها و روندها را در داده‌های شناسایی کنند.

مسائل پیچیده را به اجزای قابل مدیریت تقسیم کنند.

روابط علت و معلولی را ببینند.

قدرت استدلال و شواهد را ارزیابی کنند.

۲- گشاده‌رویی. ذهن باز به شما امکان می‌دهد که ایده‌ها، استدلال‌ها و اطلاعات جدید را بدون پیش‌داوری در نظر بگیرید. متفکران انتقادی نشان می‌دهند:

تمایل به در نظر گرفتن دیدگاه‌های جایگزین

امکان تعلیق قضاوت تا زمان جمع‌آوری شواهد کافی پذیرش انتقاد و بازخورد سازنده

انتعاف‌پذیری در بروز کردن باورها بر اساس اطلاعات جدید

۳- حل مساله. این مهارت نیاز به توانایی شناسایی

مسائل، ایجاد راه‌حل‌های ممکن، ارزیابی جایگزین‌ها و اجرای بهترین مسیر اقدام را دارد. جنبه‌های کلیدی حل مساله عبارتند از:

مشخص کردن مشکل

جمع‌آوری اطلاعات مربوطه

توافق‌گذاری بر راه‌های بالقوه

ارزیابی مزایا و معایب هر گزینه

پایه‌سازی و نظارت بر راه‌حل انتخاب‌شده

تأمل در مورد نتیجه و تعدیل در صورت لزوم

۴- قضاوت مستدل. این مهارت شامل تصمیم‌گیری متفکرانه بر اساس تجزیه و تحلیل منطقی شواهد و بررسی کامل گزینه‌هاست. جنبه‌های کلیدی قضاوت مستدل عبارتند از:

جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل عینی اطلاعات

ارزیابی اعتبار و ارتباط شواهد

در نظر گرفتن چند دیدگاه قبل از نتیجه‌گیری

تصمیم‌گیری بر اساس استنتاج منطقی و استدلال صحیح



آموزش آشپزی

کته سماق با کباب تابه ای

مواد لازم:

برنج	۲ پیمانه
آب سرد	۳ پیمانه
پیاز	۲ عدد کوچک
سماق	۲ قاشق چای خوری
فلفل سیاه	۱ یک قاشق چای خوری
نمک	به میزان لازم
پودر سیر	نصف قاشق چای خوری
گوشت چرخ کرده	۳۰۰ گرم
روغن زیتون	به اندازه لازم

گوچه‌فرونگی
طرز تهیه:

یک عدد پیاز را نگینی خرد کنید و با روغن زیتون تفت دهید. در ادامه یک قاشق غلغوری سماق را با پیاز تفت دهید و یک دقیقه بعد، برنج شسته شده را به آن اضافه کنید و یک دقیقه تفت دهید. آب سرد را اضافه کنید تا بجوش آید. نمک بریزید و اجازه دهید آب برنج روی حرارت کشیده شود و در این مرحله کمی سماق روی برنج پاشید و آن را دم بیندازد.

برای تهیه کباب تابه ای، یک پیاز را رنده کنید، آب آن را بگیرد و به گوشت چرخ کرده اضافه کنید. فلفل سیاه، نمک، سماق و پودر سیر را به گوشت بیفزایید و

به میزان دلخواه

بادست مخلوط کنید. گوشت ها را قافلی کنید و شبیه کتلت های کوچک در یابورد و با همان قافلی داخل ماهیتابه باروغن خیلی کم سرخ کنید.

گوچه ها را ازین در کنار کباب تابه ای ها روی کباب ها بچینید تا پزد و در آخر روی گوچه ها و کباب ها سماق بپاشید. کته سماقی و کباب تابه ای ما آماده سرو است.

PC
KISH

فروشگاه کامپیوتر

PC-KISH

عرضه کننده انواع کامپیوتر ، لب تاپ
 ماشین های اداری و لوازم جانبی
 تعمیرات سخت افزار و نرم افزار
 و شبکه

۰۹۳۵ ۴۲۴۵ ۸۳۸

دپیلمات مال صفین ، طبقه سوم ، پلاک ۴