

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۲ - طلوع آفتاب: ۶:۴۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۱ - اذان مغرب: ۱۷:۴۸

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۳	▲ ۲۷	▲ ۲۳	▲ ۲۳	▲ ۲۴
▼ ۱۶	▼ ۹	▼ ۱۵	▼ ۱۴	▼ ۱۰	▼ ۶	▼ ۱۴	▼ ۱۶

سبک زندگی

## تمرینات عالی برای خوش شدن مغز و فکر



آن سعی کنید خودتان را کنترل کنید و به عبارت ساده می شود گفت که " اگر چیزی برای گفتن ندارید ، حرف نزنید " بنابراین در انتخاب کلمات و لغاتی که می خواهید استفاده کنید دقت کنید تا مشکلی برای خود ایجاد نکنید

**۴- خندیدن با صدای بلند:**  
خندیدن به عبارتی بهترین دارو و درمان است که می تواند بر شما تاثیر گذار باشد. خنده های از ته دل باعث تولید سروتونین می شوند که باعث آرامش یافتن مرکز استرس در مغز (amygdala) می شوند.

خواهیم گفت که می توانید ذهنتان را از امروز خوش بین نمایید.

**۱- شکر گذار باشید:**  
این چنین افکار نسبت به تمام داشته ها و نداشته هایتان سروتونین را افزایش و کورتیزول را کاهش می دهد که باعث تحرک بیشتر و در کل شادی بیشتر در شخص می شود. روزانه ۳ بار شکر گذار باشید تا احساس خوبی نسبت به زندگی داشته باشید.

برای تمرین این گزینه می توانید یک دفترچه را همراه خود داشته باشید و نکات مثبتی که در روز برای شما اتفاق می افتد را در آن بنویسید و نسبت به آنها شکر گذار باشید. با این کار مغز شما خوش بین تر خواهد شد.

**۲- خوبی کنید:**  
کارهایی مانند مهر و محبت باعث

بله درست است مغز شما هم برای رسیدن به حال خوب نیاز به خوش شدن دارد کافیتس راه و روش تبدیل بدبینی را به خوش بینی پیدا کرده و آن را در زندگی اجرا کنید. آیا شما فردی خوش بین هستید یا بدبین؟ پاسخ دادن به این سوال در خور نحوه توجه و نگرش شما نسبت به زندگی است ، اما این هم به فرایندهای شیمیایی مغز شما هم بسیار مرتبط است. اگر احساس می کنید که فرد بدبینی هستید و می خواهید خوش بین شوید راهی وجود دارد و می توانید در این مقاله مشکل خود را حل کنید.

خوش بینی را می توانید به مغز خود تعلیم دهید! این کار عملی است درست مثل هر گونه عادت دیگری که از طریق تکرار کردن آن به مغز خود یاد می دهید. بطور کل مطالعات نشان داده اند که افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین شادتر ، فعال تر ، سریع در حل مشکلات و ... هستند. افراد خوش بین از کورتیزول (هورمون استرس) کمتری نسبت به افراد بدبین هستند و در نتیجه به استرس کمتری مبتلا می شوند و در هنگام استرس کم شما آرامش خواهید داشت و مشکلی روان شما را تهدید نخواهد کرد. در ادامه این مقاله ۵ تمرین

کودک و نوجوان

## فواید و اهمیت بازی والدین با کودک

رشد دهند تا از نظر فیزیکی قوی شوند. در مطلب قبلی بخش سبک مهارت ها به معنای سوپر استار شدن نیست بلکه مهارت های اساسی در زندگی است که اهمیت آنها به اندازه یادگیری خواندن و نوشتن می باشد.

**سلاستی کودکان خود را تضمین می کنید:**  
با افزایش فعالیت فیزیکی، کودکان تا حدودی برای زندگی فعال در آینده آماده می شوند، به همین دلیل از سلامت جسمی، روحی و عاطفی بیشتری در آینده برخوردار خواهند شد.

**قرار خود را در مسیر موفقیت تحقیقات جدید ارتباط بین فعالیت بدنی و نمرات خوب مدرسه را نشان می دهد.** بنابراین روز در هفته را به مدت ۳۰ دقیقه به بازی با کودک اختصاص دهید یا هر شب ۳۰ دقیقه به آنها در انجام تکالیف کمک کنید زیرا بی تحرکی مزمن، مشکل عدم تمرکز در مدرسه را ایجاد می کند.

کنار بیابند، بساز رنگ آمیزی، خانه سازی و دوچرخه سواری مهارت های حرکتی توسعه می یابد. علاوه بر این بازی با کودکان باعث افزایش عزت نفس می شود و به آنها کمک می کند که نقش خود را در جهان درک کنند. والدین می توانند حین بازی، سبک زندگی صحیح را به فرزندان خود آموزش دهند.

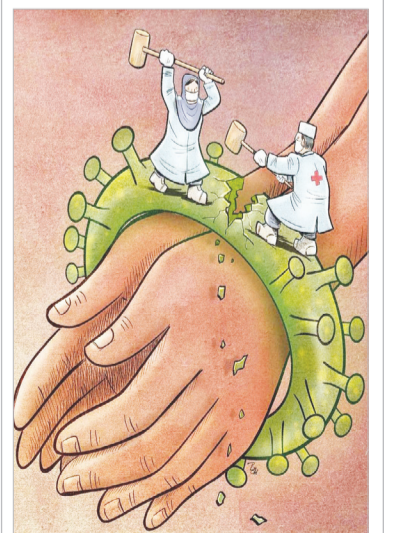
**چرا والدین باید با کودکانشان بازی کنند؟**  
الگوی کودکتان قرار خواهید گرفت:  
بچه ها در سنین کودکی به شدت از رفتار والدین الگو می گیرند. هنگامی بازی با کودک خود، نشان می دهید که بازی و فعالیت فیزیکی برایتان اهمیت زیادی دارد. همچنین می توانید مهارت های ورزشی را در قالب بازی به آنها یاد دهید.

**مهارت های حرکتی آنها رشد خواهد کرد:**  
کودکان باید از همان سنین پایین مهارت های حرکتی خود را

**پیوند عاطفی را بهبود می بخشند:**  
کودکان با برقراری رابطه، تعامل و بازی با دیگران، روابط خود را شکل می دهند. هنگام بازی با بچه ها به والدین فرصتی داده می شود تا مسائل را از دیدگاه آنها ببینند. کودکان از بازی برای کاوش در محیط، مهارت حل مسئله و تفریح استفاده می کنند.

در طول بازی کودکان به والدین خود اعتماد کرده و می آموزند که چگونه با دیگران تعامل برقرار کنند و رقابت سالم داشته باشند. همه ما هنگام سپری کردن زمان با یکدیگر پیوند عاطفی ایجاد می کنیم. **سرگرم کننده است:**  
بازی کردن برای کودکان ساده است، اما والدین در طی مسیر فراموش می کنند که قوانین بازی را رعایت کنند چرا که در وهله اول باید از آن لذت ببرند. وقتی پدر و مادر چند لحظه کار را رها کرده و فقط برای سرگرمی بازی می کنند از گذراندن وقت با کودکانشان لذت می برند و احساس شادی و نشاط دارند.

کاریکاتور



شعر

من و مقام رضا بعد از این و شکر رقیب که دل به درد تو خو کرد و ترک درمان گفت غم کهن به می سالخورده دفع کنید که تخم خوشدلی این است پیر دهقان گفت گره به باد مزین گر چه بر مراد رود که این سخن به مثل باد با سلیمان گفت به مهلتی که سپهرت دهد ز راه مرو تو را که گفت که این زال ترک دستان گفت مزین ز چون و چرا دم که بنده مقبل قبول کرد به جان هر سخن که جانان گفت که گفت حافظ از اندیشه تو آمد باز من این نگفتم آن کس که گفت بهتان گفت

برنامه سینما بخند کیش

چهارشنبه ۹۹/۱۱/۸ دیدن این فیلم جرم است ۱۹:۰۰ آقای سانسور ۲۱:۰۰



بیمه نامه حوادث 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 چهره ای بالبخند زیباتر می شود

بیمه نامه حوادث خانواده

چهارشنبه ۸ بهمن ۱۳۹۹، ۱۳ جمادی الثانی ۱۴۴۲، ۲۷ ژانویه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۶۵ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

به فرزندان خود نیاموزید پولدار بشود، بیاموزید شاد باشد تا زمانی که بزرگ شد «ارزش» چیزها را بداند، نه «قیمت» آنها را

آموزش آشپزی

**«فینگر فود راتا مرغ»**

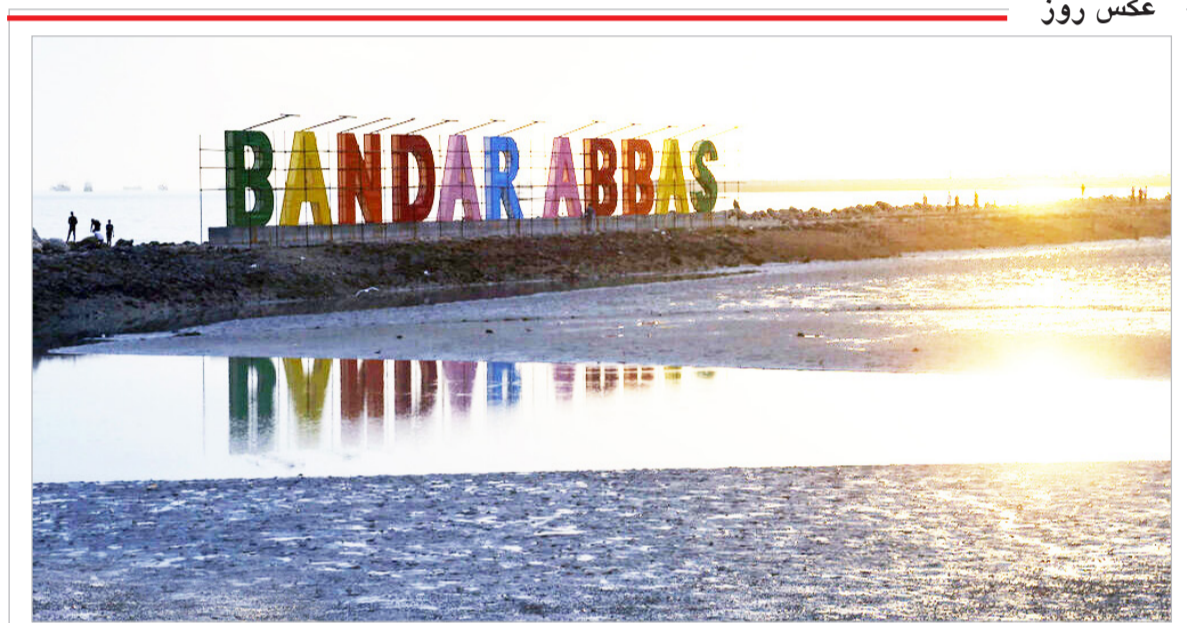
مواد لازم:  
سینه مرغ پخته شده: ۳۰۰ گرم  
خلال بادام: ۴ قاشق سوپ خوری  
پنیر لینه یا خامه: ۱۰۰ گرم  
سس مایونز: ۳ قاشق سوپ خوری  
زرشک: برای تزیین

**دستور تهیه:**  
ابتدا مرغ را به همراه مقداری نمک و فلفل آب پز کنید و برای اینکه بوی ضخم مرغ از بین برود از

برگ بو استفاده کنید. سپس آن را ریش ریش کرده و داخل غذاساز بریزید، سس مایونز، پنیر و خلال بادام را افزوده و دستگاه را روشن کنید تا مواد با هم میکس شود. در مرحله بعد راتای مرغ را به شکل دلخواه در ظرف مورد نظر قالب بریزید و روی آن را با زرشک و خلال بادام تزیین نمایید.

**نکات تکمیلی در مورد فینگر فود راتا مرغ**

مرغ فینگر فود راتا مرغ جزو غذای ملل - سایر میبندد  
زمان آماده سازی مواد اولیه و مایحتاج آن حدودا ۱۰ دقیقه  
و زمان پخت و انتظار آن در حدود ۲۰ دقیقه  
۶ نفر مناسب میباشد.



عکاس: رهبر امامداری / زیباییهای بندر عباس

TOPTOURS Group  
تاپ تورز

**گروه هتل های تاپ تورز**

هتل ویدا

مجلس بزرگ کوروش

۰۲۱-۸۵۸۶

www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه