

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱ - طلوع آفتاب: ۶:۳۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۶ - اذان مغرب: ۱۷:۵۴

کیش	بنر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۲	▲ ۲۲	▲ ۲۵	▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۳
▼ ۱۷	▼ ۱۶	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۵	▼ ۱۱	▼ ۱۵	▼ ۱۷

سیک زندگی

افراد شاد این ۷ کار را فراموش نمی کنند

نوشیدن مقدار زیادی آب
حدود ۶۰ درصد از بدن انسان آب است و مهم میباشد که باید آنرا حفظ کنید. کم آبی بدن با اثرات منفی ای همراهمی باشد. مانند استرس و دشواری در تمرکز کردن و مشکلاتی مانند سردرد و خستگی بیش از حد. نوشیدن آب آشامیدنی به صورت منظم به حفظ ذهن و بالا بردن انرژی بدن کمک میکند. اگر در طول روز دچار فراموشی می شوید و یا به عبارت دیگر در به یادآوری موضوعات دچار مشکل میشوید، نوشیدن لیوان های پر از آب در برنامه روزانه خود قرار دهید.

تغذیه خوب
برخی دستور العمل های سالم را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. مانند: غذاهای دریایی، سبزیجات گانیک، سبب زمینی (که باعث عملکرد بهتر مغز میشود) یک رژیم غذایی غنی، نه تنها خلق و خوی شما را بهبود می بخشد، بلکه میتواند سطح خون شما را بهبود بخشد و انرژی شما را متعادل تر کند.

ورزش
چه ورزش کردن در خانه و یا انجام ورزش های جدی در ورزشگاه ها برای مدت طولانی میتواند روحیه شما را بالا ببرد. علاوه بر اینها به بالا بردن اعتماد به نفس هم کمک میکند. فعالیت های بدنی باعث افزایش احساس شادی و آرامش می شوند. که به کم کردن اضطراب نیز کمک میکنند.

دنبال کردن یک برنامه روال روزانه
با انجام یک برنامه روزانه و جامع شما میتونید در طول روز نگرش های خود را کنترل کنید. علاوه بر این سعی کنید چند دقیقه در صبح برنامه ریزی روزانه انجام دهید و اهداف و تفکر خود را تنظیم کنید. این کار به تمرکز ذهن شما کمک میکند و برای ادامه روز آماده میشود. اهداف بزرگ برای به تحقق رسیدن، طول میکشد. بنابراین باید احساس ناامیدی را برای زمانی که نتایج خوبی نیستند کنار بگذارید. در کنار برنامه ریزی های بلند مدت، روزانه برنامه داشته باشید.

ظواهر قدرانی
یک یادداشت تشکر به کسی که لطفی به شما کرده است بنویسید. و برای او جملات تقدیر و سپاسگذاری در مجلات را بنویسید. هر روز برای تمرکز بر جنبه های مثبت زندگی خود کمی وقت بگذارید. ارزش قدرانی میتواند شما را شاد و مثبت نگهدارد. در مورد آن چیزی که دارید شکر گذار باشید و نگران چیزی که ندارید و کمبود است.

تمرکز بر روی تجربیات
شادی و خوشحالی با پول قابل خریدن نمی باشد اما ممکن است که بتوان خاطرات شاد را خرید. به جای صرف پول برای ابزار و یا لباس های جدید، به یک سفر روزانه یا یک کنسرت بروید و یا یک چیز جدید را به طور کامل امتحان کنید. این احساس یک درمان کوتاه مدت است. اما تجربه هاراهایی را یادآوری میکنند که قبلا با آنها شاد بوده اید و میتوانیم دوباره از آنها استفاده کنیم و لذت ببریم.

3RD MILL TOURISM
www.3rdmilltourism.com
07691690787 02191690787

چهارشنبه ۱۲ بهمن ۱۴۰۱، ۱۰ رجب ۱۴۴۴، ۱ فوریه ۲۰۲۳، شماره ۴۱۴۶ (۱۵۳۰ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان
قدر زمان حال را بدانید
که گذشته هرگز بر نمی گردد و آینده شاید نیاید.
گالیله

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته

دلار	۴۳,۷۲۹
یورو	۴۸,۵۸۳
درهم	۱۲,۱۸۱
سکه امامی	۲۴,۲۵۱,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۲۲,۷۹۶,۰۰۰
نیم سکه	۱۴,۲۵۰,۰۰۰
ربع سکه	۹,۱۵۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۲,۰۷۰,۲۰۰

کوهی
سوختم پروانه سان از شمع رخسار شما
باز گشتم زنده از لعل شکر بار شما
صد هزاران گل شکفت از باغ جانم هر طرف
تا بدیدم در چمن روی چو گلنار شما
آفتاب رویت ای مه کرد از جانم طلوع
زره ذره هر چه دیدم بود دیدار شما
خود انا الحق گفتمی خود را بدار او یختی
فانش دیدند جمله بغداد اسرار شما
حسن رویت جلوه می کرد و چشمت میخرد
خود فروشی بود دیدم نقد بازار شما
واحد القهار شد اثبات گفتار شما
خون جکید از دیده کوهی چو ابر نوبهار
می خورد خون جگر از لعل خونخوار شما



عکس روز



20% تخفیف کیشوندی

عمارت رستوران

(با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس)

ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب

رستوران سنتی عمارت کیش

پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس
09347486633 - 09347486633
07644424999 - 07644424999
@emarat.restaurant.kish
@emarat.restaurant.kish
ارسال سراسر جزیره

الماس دیزاین جزیره

مجموعه الماس دیزاین جزیره

- اولین آموزشگاه جامع دیزاین خودرو و قایق
- اولین تولیدکننده روکش خودرو، قایق، صندلی اداری، صنعتی و مبلمان در جزیره کیش
- ارائه مدرک بین المللی برای آموزش دیتیلینگ
- دارنده چندین مدرک بین المللی در حوزه رنگ و دیزاین خودرو

جزیره کیش، پشت دیپلمات عربا، جنب رستوران پاشا، مجموعه الماس دیزاین جزیره

YASER ROBATI
ALMAS.DETAILING.KISH

09197472274
093474698997