

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۸ - اذان مغرب: ۲۰:۰۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۶	۳۸	۳۴	۳۷	۴۰	۴۵	۳۷	۳۵
۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۶	۲۶	۲۷	۳۰

سبک زندگی

خستگی ذهنی دارید؟ درمان ساده شما اینجاست

باقی میماند.
به طبیعت نگاه کنید:
 کمی به خودتان استراحت بدهید و از پنجره بیرون را تماشا کنید، بر اساس تحقیقاتی از دانشگاه ملبورن، فقط یک دقیقه نگاه کردن به فضای سبز خطا را کاهش و تمرکز را در بین دانش آموزان افزایش میدهد.
 دکتر کیت لی، که این مطالعه را هدایت می کند، گفته است: "این واقعا مهم است که استراحت های خیلی کوتاه داشته باشید." این چیزی است که بسیاری از ما به طور طبیعی انجام می دهیم و وقتی که تحت تأثیر فشار و یا ذهنی خسته می شویم.
 یک علت وجود دارد که شما پنجره را نگاه می کنید و طبیعت را دنبال می کنید؛ این می تواند به شما در تمرکز بر روی کار و حفظ کارایی در طول روز کمک کند. بنابراین نهار خود را بر روی پنجره بخورید یا به آن نگاه کنید این استراحت به شما کمک می کند که احساس بهبودی کنید و قادر به تمرکز بیشتر بر روی وظایف پیش رو باشید.
فقط بلند شوید و بروید!
 مطالعات متعدد نشان می دهد که ورزش در افزایش تمرکز مفید است. بیست دقیقه ورزش می تواند عملکرد را بهبود بخشد و تمرینات کوتاه و شدیدی، می تواند جریان خون را به مغز افزایش دهد و خلق و خو، حافظه و خلاقیت خود را بهبود بخشد.
استراحت کنید:
 استراحت کوتاه یا بلند مدت فرقی نمی کند استراحت با خستگی ذهن میازنه میکند، شما می توانید این کار را حتی در شلوغ ترین روزهای خود انجام دهید، تا نیم نهار داشته باشید یا ۱۵ دقیقه بدون هیچ برنامه ای برای پیاده روی یا حداقل نفس کشیدن بیرون بروید. سپس، هر هفته، مطمئن شوید که برای خود زمان آزاد باقی بگذارید. این زمان باز میتواند به شما یک رویکرد روانی بدهد اما همچنین امکان فرصتهای غیر منتظره برای توسعه را فراهم میکند.
افزایش شبکه های مجاز

کودک و نوجوان

کودک قبل این سن نباید بستنی بخورد

یک سال اولیه زندگی کودک دوره ای بسیار مهم است و باید مواد مغذی سالم را در رژیم او گنجانند، بنابراین در این دوره بستنی دادن به کودک به دلایل زیر ممنوع است:
مواد نگهدارنده:
 تقریباً تمام بستنی های موجود در بازار حاوی مواد نگهدارنده، چربی، قند، مواد مصنوعی و رنگ خوراکی هستند.
شیر کامل:
 بستنی از شیر تهیه می شود و کودک ممکن است به پروتئین شیر و خامه آن حساسیت داشته باشد. اگر کودک بطور انحصاری از شیر مادر تغذیه کند در معرض شیر گاو قرار خواهد گرفت و دچار عدم تحمل لاکتوز خواهد شد.
مشکلات هضم:
 ممکن است شیر و مواد موجود در بستنی سبب مشکلات هضم برای کودک شود. بستنی ممکن است به ایجاد گاز معده، درد مزمن در معده و مشکلات قولنج منجر شود.
هنگام خرید بستنی برای کودکان به این نکات توجه کنید:
به دست فروشان خیابانی نه بگو بید:
 اکثر بستنی ها برای از بین بردن باکتری پاستوریزه می شوند اما باید مراقب بود تا از کجا خریداری می کنید. هرگز بستنی را از دست فروشان خیابانی خریداری نکنید زیرا نمی توانید از شرایط بهداشتی و انبارداری اطمینان حاصل کنید.
کودک و نوجوان
 اشتیاق خوردن بستنی در کودک به دلیل طعم و شیرینی مزه این خوراکی والدین و اطرافیان را مشتاق تر می کند ولی قبل از آن بهتر است نظر متخصصان تغذیه در مورد سن بستنی خوردن بچه ها را بدانیم.
چه زمان و در چه سنی کودک می تواند بستنی بخورد؟
 همیشه خوراکی ها و غذاهای ممنوعه بنظر همه افراد خوشمزه تر هستند. بارها و بارها ثابت شده است که هنگام خوردن این خوراکی ها تذکر شنیده ایم، به عنوان مثال بستنی! پرهیز از خوردن آن حتی در بزرگسالان نیز غیر قابل کنترل است. کودکان پس از ۱۲ ماهگی الی یک و نیم سالگی می توانند بستنی بخورند زیرا محصولی لبنی می باشد پس تا قبل از ۱ سالگی و حتی چند ماه بعد یک سالگی هم به کودک بستنی ندهید. اگرچه این ماده از شیر و خامه پرچرب تهیه می شود و به منظور از بین بردن باکتری ها پاستوریزه می شود اما ممکن است برخی نوزادان نسبت به پروتئین شیر، مواد معدنی و سایر مواد موجود در آن حساسیت نشان دهند. بستنی از لحاظ مواد مغذی ضعیف می باشد بنابراین چنانچه دلایل آن را توضیح داده ایم توصیه می شود تا حد ممکن به کودک داده نشود. با این وجود می توان پس از مشورت با پزشک متخصص اطفال بستنی را به حد اعتدال به کودک داد.
سه دلیل برای پرهیز از دادن بستنی به کودک زیر یک سال:

کاریکاتور



چهل قاعده عشق

قاعده اول: کلماتی که برای توصیف پروردگار به کار می بریم، همچون آینه ای است که خود را در آن می بینیم. هنگامی که نام خدا را می شنوی ابتدا اگر موجودی ترسناک و شرم آور به ذهنت بیاید، به این معناست که تو نیز بیشتر مواقع در ترس و شرم به سر می بری. اگر هنگامی که نام خدا را می شنوی ابتدا عشق و لطف و مهربانی به یادت بیاید، به این معناست که این صفات در وجود تو نیز فراوان است.
 «شمس تبریزی»

فال حافظ

ای نسیم سحر آرامگه یار کجاست
 منزل آن مه عاشق کش عیار کجاست
 شب تار است و ره وادی ایمن در پیش
 آتش طور کجا مودع دیدار کجاست
 هر که آمد به جهان نقش خرابی دارد
 در خرابات بگوید که هشیار کجاست
 آن کس است اهل بشارت که اشارت داند
 نکته ها هست بسی محرم اسرار کجاست
 هر سر موی مرا با تو هزاران کار است
 ما کجاییم و ملامت گری بی کار کجاست
 باز پرسید ز گسوسی شکن در شکست
 کاین دل غمزده سر گشته گرفتار کجاست
 عقل دیوانه شد آن سلسله مشکین کو
 دل ز ما گوشه گرفت ایرونی دلار کجاست
 ساقی و مطرب و می جمله مهیاست ولی
 عیش بی یار مهیا نشود یار کجاست
 حافظ از باد خزان در چمن دهر مرغ
 فکر معقول بفر ما گل بی خار کجاست

قابل توجه کیشوندان محترم

بولینگ مریم بارعایت

ضوابط شورای سلامت همه روزه

از ساعت ۱۰ صبح یکسره باز است

آموزش آسپزی

آبزیان خلیج فارس

خانواده: CARANGIDAE
 نام محلی: تیره دم، گیش بزرگ، حمام، حبش
 باله دمی تیره، باله دوم پشتی تیره، به استثنای لبه جاوئی و نوک آن که گاهی اوقات متمایل به سفید است، سینه با بخش سینه ای بی پولک در ناحیه شکم قرار دارد. طول ماهی: ۱۲۰ سانتیمتر

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
طرز 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.

عکس روز

تئاتر؛ آفتاب و کرونا در تهران

شرکت فاخر آسانبر کیش

طراحی، فروش و نصب انواع آسانسور
 تعمیر و نگهداری
 ۳۰٪ تخفیف سرویس و نگهداری آسانسور
 ویژه هتل ها و بازارها و مجتمع های مسکونی

۰۹۳۴۷۶۸۰۹۱۴

مراکز اپدیده صنعتی

یک شرکت انبوه سازی در نظر دارد، اقلام خود در بخش های ذیل را در قالب مزایده عمومی به فروش برساند.

- بخش ابنیه: سنگ نما و میلگرد و غیره
- بخش تاسیسات برقی: سیم، کابل برق و غیره
- بخش تاسیسات مکانیکی: لوله و اتصالات آب و فاضلاب و شیر آلات و غیره
- بخش اموال: میز، صندلی، کولر، لوازم کار کرده و غیره
- بخش ضایعات: میلگرد، قوطی، فنس، ضایعات پلاستیکی و غیره

مهلت بازدید و تحویل اسناد مزایده یک هفته پس از انتشار آگهی می باشد.
 مکان بازدید: جزیره کیش، میدان سیری، بلوار نیما، پشت مجتمع یاسین کیش، پروژه ارگ کیش. شماره تماس: ۰۹۱۰۴۹۳۴۹۲۹ آقای مهندس فتحی
 «هزینه آگهی بر عهده برنده مزایده خواهد بود»

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا