اقتصاد کیش

روزنامه

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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۹۰۵۴۱۵۹۴۴۵-۷
eghtesadekish@yahoo.com

بیمه نامه حوادث خانواده

با روزی 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 با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند بزنید

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۸ ـ طلوع آفتاب: ۶:۰۴ ـ اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۳ ـ غروب آفتاب: ۱۸:۰۱ ـ اذان مغرب: ۱۸:۱۸

شنبه ۲۳ اسفند ۱۳۹۹، ۲۹ رجب ۱۴۴۲، ۱۳ مارچ ۲۰۲۱، شماره ۳۶۹۷ (۱۰۸۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۲۷	۳۱	۲۷	۲۹	۳۲	۲۹	۳۲	۲۸
▼	۱۹	۱۶	۱۹	۱۶	۱۵	۹	۱۵	۲۱

نکته

پیش از آنکه با کسی پیمانی ببندید، دمی درباره توانایی خود در اجرای آن بیندیشید و سپس پاسخ گویید.

«ارد بزرگ»

سبک زندگی

۳ عادت خوب که عمر شما را زیاد می کند

در تاریخ بشر هرگز دورانی نبوده است که شما بتوانید بیشتر از امروز زندگی کنید و زندگی بهتری داشته باشید. زیرا پیشرفت‌های باورنکردنی در زمینه دارویی، پزشکی و مراقبت‌های بهداشتی به وجود آمده است که باعث می شود مردم بر بیماری‌ها غلبه کرده و تا ۸۰- ۹۰ سالگی به خوبی زندگی کنند. شاید امروزه بزرگترین گروه جمعیتی در حال رشد در آمریکا افرادی با میانگین سنی ۹۰ تا ۱۰۰ سال و یا بیشتر باشند و بدنبال آن، وظیفه شما این است که به این گروه بپیوندید چرا که این موضوع باعث می شود که در تمام روزهای زندگیتان آمادگی لازم را داشته و از سلامت برخوردار باشید. تقریباً برای کل نژاد بشر در طول تاریخ ، طول عمر مسئله‌ای تصادفی بوده است، اما امروزه طول عمر یک امر طراحی و انتخاب شده است. شما امروز می توانید واقعاً تصمیم بگیرید که به سطح بالایی از سلامت جسمی برسید و با ایجاد عادت‌های خاص، می توانید اطمینان حاصل کنید که عمر طولانی تر و بهتری نسبت به نسل های دیگر در طول تاریخ بشر داشته باشید.

چگونه سالم بمانیم؟

امروز، بیش از ۶۰ درصد آمریکایی ها به طور رسمی در گروه افرادی که اضافه وزن دارند طبقه‌بندی می‌شوند و این بدان معناست که آن‌ها بر اساس نمودارهای قد و وزن بیش از ۲۰ درصد از وزن ایده‌آل خود بالاتر هستند و حتی بدتر از آن، میلیون‌ها نفر هستند که به طور رسمی در گروه آمارهای چاقی طبقه‌بندی می شوند و این یعنی، آن‌ها ۴۰ و یا ۵۰ درصد از وزن ایده‌آل خود اضافه وزن بیشتری دارند. شما در هر جایگاهی که هستید، این نتیجه انتخاب‌ها و تصمیمات شما است و اگر می خواهید جنبه‌ای از زندگی خود را تغییر دهید، باید انتخاب‌های جدید داشته باشید و همچنین تصمیمات جدیدی در زندگی خود بگیرید و سپس باید در کارهایتان نظم را برقرار کرده تا بتوانید تصمیم‌هایتان را دنبال کنید. تنها راه رسیدن به وزن مناسب این است که هر روز و هر هفته کمتر بخورید و بیشتر ورزش کنید، اما همانطور که ماه‌ها و سال‌ها طول کشیده است که وزنتان بالا برود، ماه‌ها نیز طول می کشد تا از شر اضافه وزن خود خلاص شوید. کاهش وزن آسان نیست، چون شما عادت‌های غذایی خودکاری را برای خود ایجاد می کنید که به سختی می توان آن‌ها را ترک کرد و همچنین با خوردن بعضی غذاها در زمان های صبح، ظهر و شب، ریتم ثابتی برای غذا خوردنتان انتخاب می کنید که این موضوع باعث می شود که شما به خوردن میان وعده در بین وعده‌ها و پرخوری در عصر عادت کنید که اگرچه ترک این عادت‌ها آسان نیست، اما قطعاً امکان‌پذیر است.

غذاهای مناسب بخورید

اولین عادت لازم برای ایجاد یک زندگی طولانی و سرشار از سلامتی و تناسب اندام، عادت به داشتن رژیم غذایی مناسب است. شما باید به خوردن غذاهای مناسب و به نسبت مناسب آن هم در زمان مناسب عادت کنید. همه افراد می دانند که باید رژیم متعادل‌تری داشته باشند که حاوی میوه‌ها، سبزیجات و محصولات غلات کامل باشد. علاوه بر این اصل اساسی، موارد مختلفی وجود دارد که می توانید برای اصلاح رژیم غذایی و ایجاد عادات تغذیه مناسب انجام دهید، که منجر به ترکیبی از کاهش وزن و سطح بالاتر انرژی و تناسب اندام می شود. علاوه بر خوردن غذاهای مناسب، باید این عادت را از بین ببرید که "سه سم سفید" یعنی نمک، شکر و آرد را از رژیم غذایی خود حذف کنید. این تغییر در رژیم غذایی شما بسیار ساده و در عین حال، بسیار قدرتمند است؛ به طوری که هر یک از دانشجویان من که آن را امتحان می کنند کاملاً حیرت‌زده می شوند و به سرعت نتایج قابل توجهی کسب می کنند.

به اندازه کافی ورزش کنید

عادت بعدی که باید در کارهای روزمره خود ایجاد کنید، ورزش کردن مؤثر است. بسیاری از افراد حتی افرادی که در هنگام بزرگ شدن به صورت مداوم ورزش می کردند، در اواخر نوجوانی و اوایل بیست سالگی ورزش را متوقف می کنند، اما نباید از این موضوع مهم غافل شد که بدن انسان قرار است به طور منظم در طول زندگی ورزش داده شود. این عادت را در خود توسعه داده و هر روز، هریک از مفصل های خود را حرکت دهید، چون این فعالیت باعث می شود عضلات و مفاصل شما بهتر عمل کنند و انعطاف‌پذیر باشند. ورزش منظم به شما این امکان را می دهد تا تعادل و تحرک بیشتری هم داشته باشید و همچنین منجر به کاهش احتمالی درد و یا مشکلات عضلانی و مفصلی شما می شود. این عادت را داشته باشید که هر هفته ۲۰۰ دقیقه ورزش کنید. اگر در هفت روز هفته، به صورت روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی می کنید، باید گفت شما یکی از افرادی هستید که بدن سالمی دارید و عمر بیشتری خواهید داشت. اگر خود را موظف کنید که دوچرخه سواری کنید، روی تردمیل بدوید، شنا و پیاده‌روی کنید و یا هرگونه ورزش هوازی را انجام دهید که باعث تقویت ریه‌ها و قلب شما شود، در مدت زمان کوتاهی سطح سلامتی و انرژی خود را به طرز چشمگیری بهبود می‌بخشید.

خواب کافی داشته باشید

سومین عادت مورد نیاز شما برای داشتن سلامتی، عادت به استراحت کافی است. شما برای عملکرد مطلوب در کارهای روزمره خود، هر شب به هفت تا هشت ساعت خواب نیاز دارید، ولی اگر هر شب کمتر از شش تا هفت ساعت بخوابید و مانند همیشه سخت کار کنید، در نهایت دچار "کمبود خواب" خواهید شد. شما می توانید با ایجاد عادت زود خوابیدن، یعنی هر شب ساعت ۱۰:۰۰ به راحتی خوابیدن، احساس و عملکرد خود را در زندگی کاری و شخصی خود تغییر دهید.

آموزش آشپزی

"بطاطای عربی"

مواد لازم:

سیب زمینی : ۳ عدد متوسط
سیر :۳ حبه
پودر پیاز : ۱ قاشق غذاخوری
پودر فلفل قرمز : ½ قاشق چایخوری
سماق : ۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون :به مقدار کافی
پاپریکا و زردچوبه : به مقدار کافی
نمک و فلفل سیاه : به مقدار کافی
پونه کوهی و تخم گشنیز :به مقدار کافی

دستور پخت:

سیب زمینی ها را تمیز بشویید و با پوست داخل قابلمه‌ای قرار دهید و تا سطح سیب زمینی ها آب بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا بپزند. بعد از آبپز شدن سیب زمینی ها آنها را پوست بگیرید و به نگینی های درشت خرد کنید. سیرها را هم پوست بگیرید و با رنده ریز رنده کنید و یا داخل دستگاه اسیاب به شکل پوره در بیاورید. سپس داخل کاسه‌ای سیر له شده را با روغن زیتون، فلفل قرمز، پاپریکا، فلفل سیاه، زردچوبه، پونه کوهی، پودر پیاز و سماق مخلوط کنید و روی سیب زمینی ها بریزید و کاملا مواد را زیرورو کنید تا سیب زمینی ها مزه دار شوند. در این فاصله فر را هم روشن کنید و کف سینی آن را با کاغذ روغنی بپوشانید. حالا سیب زمینی ها را روی سینی بچینید و داخل فر قرار دهید تا یک ربع بماند و سرخ شود. در وسطای پخت بعد از گذشت ۷ تا ۸ دقیقه سینی را از فر خارج کنید و سیب زمینی ها را یکبار زیر و رو کنید تا همه نقاط آن یکدست سرخ شود. اگر به فر دسترسی نداشتید میتوانید سیب زمینی ها را در روغن زیاد سرخ کنید.

عکس روز

عکاس : زهرا سادات راد

شکوفه های بهاری

جلسه رونمایی از برنامه راهبردی شرکت عمران، آب و خدمات کیش

عکس‌ها: جعفر همافر

اقتصاد کیش روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹