

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۸ - طلوع آفتاب: ۶:۱۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۳ - اذان مغرب: ۱۹:۴۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۹	▲ ۳۹	▲ ۳۷	▲ ۳۸
▼ ۲۵	▼ ۲۳	▼ ۲۲	▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۲۴	▼ ۲۴

سبک زندگی

عادت‌های جدید خلق کنیم؛ سخت اما ممکن

وقتی موانع را از بین ببرید و عادت‌های جدید ایجاد کنید راحت‌تر به اهداف خود می‌رسید. اما چگونه می‌توان عادت‌های جدید ایجاد کرد؟ اگر می‌خواهید عادت‌های جدیدی برای کاهش وزن یا سایر فعالیت‌های مرتبط با سلامتی ایجاد کنید باید به این نکته فکر کنید که چگونه می‌توانید آن فعالیت را برای خود ساده‌تر کنید؟ در ابتدا باید به سمت چیزی بروید که به کاهش اختلاف معروف است. کاهش اختلاف یعنی از بین بردن مانع یا راه‌آه‌کاری که انجام یک کار را آسان می‌کند و اگر برای راحتی تر رسیدن به هدف‌تان پیدا کنید احتمال موفقیت‌تان بیشتر است. اختلاف به طور معمول به سه شکل وجود دارد: فاصله، زمان و تلاش. به عنوان مثال، دوری از سالن ورزشی یا یک مسیر پیاده روی مورد علاقه، احتمال پیاده‌روی یا ورزش کردن شما را کمتر می‌کند. کارها را ساده‌تر کنید. یک مطالعه نشان داد که هر چه سالن ورزشی دورتر از محل زندگی باشد احتمال ورزش کردن افراد در سالن ورزشی کمتر می‌شود و وقتی این مسیر نزدیک‌تر است افراد تمایل بیشتری به ورزش کردن در سالن پیدا می‌کنند. از طرفی هر چه محدودیت‌های زمانی بیشتر باشد ایجاد عادت‌های مفید و جدید سخت‌تر می‌شود. اگر اوقات فراغت زیادی ندارید، شروع به مراقبه یا تمرین کردن سخت‌تر می‌شود و اگر کاری به تلاش زیادی نیاز دارد، مانند بخت‌پو در سالم‌در آنتی‌جانه‌بی‌نظم، احتمال انجام آن کمتر است. گاهی اوقات افزودن اختلاف به زندگی به شما کمک می‌کند تا به هدفی برسید. در یک مطالعه، کاهش سرعت باز و بسته شدن درهای آسانسور در مدت زمان ۲۶ ثانیه افراد بیشتری را به سمت پیله‌اسوق داد. حذف ماشین‌های فروش از مدارس خرید میان وعده غذایی یا نوشابه شیرین را برای نوجوانان دشوارتر می‌کند. زندگی در دوران همه‌گیری بسیاری از روال‌های ما را تغییر داده است. بنابراین اختلاف‌هایی که در گذشته وجود داشت ممکن است از بین رفته باشند و چالش‌های



یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های والدین تشویق کردن فرزندانشان به مصرف خوراکی‌های سالم، میوه و سبزیجات است. تشویق کودکان و نوجوانان به این کار ممکن است کمی سخت‌تر برسد اما ناممکن نیست. یک مطالعه جدید نشان داد که دانش‌آموزان دبیرستانی به اندازه کافی میوه و سبزی مصرف نمی‌کنند. اگر مشاهده کرده‌اید که نوجوان شما غذاهای فرآوری شده مانند چیپس، سبب زمینی، ناگت می‌خورد یا غلات نوشیدنی‌های شیرین را به صورت مداوم مصرف می‌کند بدانید که این فقط مشکل شما نیست و خیلی از والدین در این زمینه گولایه دارند. بر اساس گزارش‌های نهادهای علمی منتشر کرده‌اند مدت‌ها پیش از شیوع همه‌گیری مایا، این مسئله مواجه بوده‌ام. که دختران ۱۴ ساله باید هر روز حداقل معادل ۱۵ گرم میوه و ۲۵ گرم سبزی مصرف کنند و پسران در این بازه سنی نیز باید حدود ۲۰ گرم میوه و ۳۰ گرم سبزی مصرف کنند. اما گزارش‌های جدیدی حاصل از بررسی ۱۳ هزار دانش‌آموز دبیرستانی در ایالات متحده نشان می‌دهد که در سال ۲۰۱۷ فقط حدود ۷ درصد از دانش‌آموزان تو صیه‌های مربوط فقط ۲ درصد از آن‌ها تو صیه‌های مربوط به سبزیجات را بر آورده کرده‌اند. محققان معتقدند که در صدهای واقعی مصرف میوه و سبزی حتی می‌تواند از این هم کمتر باشد زیرا دانش‌آموزان ممکن است مقدار میوه و سبزیجاتی را که در واقع خورده‌اند بیش از اندازه واقعی تخمین مشابهی نشان می‌دهد پس می‌توانیم ادعا کنیم که عادت‌های نوجوانان قبل از بروز همه‌گیری دچار اختلال بوده است. یکی از دلایل این مسئله فراوانی و دسترس‌پذیری آسان مواد غذایی ناسالم از ران در مناطق خاص است. اما اکنون که خانواده‌ها وقت بیشتری را در خانه‌ها می‌گذرانند فرصت‌های جدیدی برای رسیدن به یک رژیم غذایی سالم وجود دارد. در اینجا پنج نکته از متخصصان تغذیه آورده شده است.

۱- از روز بخیرید: همیشه بخیرید مسائل مالی یکی از مهم‌ترین عوامل اصلی بسیاری از خانواده‌ها در دوران همه‌گیری بوده است و به همین خاطر سبزیجات و خصوصاً میوه یک معضل اساسی است. اما می‌توان روش‌هایی را پیدا کرد که متناسب با بودجه خانواده میوه و سبزی نیز تهیه کرد. برخی از میوه‌ها مانند سیب که هم دوام بیشتری دارند می‌توانند گزینه خوبی برای خرید عمل باشند که از آن‌ها تمام شوند. همچنین خرید میوه‌هایی که اصطلاحاً حله‌جسی نیستند گزینه دیگری است که می‌توان با قیمت کمتر میوه را تهیه کرد. آنچه مهم است تأمین مواد غذایی بدن است حتی اگر ظاهر میوه چندان دلچسپ نباشد. ۲- خوراکی سالم در دسترس باشد متخصصان گفتند: نگه‌داری مقدار زیادی از گزینه‌های دسترس‌پذیر آسان میوه و سبزیجات در خانه می‌تواند کمک‌کننده باشد. وقتی میوه و سبزی در دسترس باشد این امکان وجود دارد که فرزند شما از آن‌ها استفاده کند. وجود میوه و سبزی در یخچال با روی میز می‌تواند گزینه مناسبی باشد. نوجوانان غالباً گرسنه هستند و در اطراف خانه و یخچال دنبال خوردنی می‌گردند اگر دسترس‌پذیری میوه و سبزی آسان باشد احتمال اینکه به جای غذاهای فرآوری شده از این میان و عده‌ها استفاده کنند بیشتر است. همچنین غذاهای گرم کرفنی مانند سوپ سبزیجات را در فریزر نگهداری کنید تا در زمان مشخص بتوانید به عنوان میان وعده آن‌ها استفاده کنید. ۳- به دنبال راه‌های خلاقانه باشید گنجاندن میوه و سبزیجات در هر وعده غذایی آسان‌تر از آن است که تصور می‌کنید. برای مثال در هنگام تهیه یک کاس ماست یا سبب تازه یا ماست، ماست ساده و کلم پیچ چندان سخت نیست هنگامی که تخم‌مرغ دست می‌کنید کمی اسفناج به آن اضافه کنید.

کاریکاتور

حافظ

خواب آن نوگس فتان تو بی چیزی نیست
تاب آن زلف پریشان تو بی چیزی نیست
از لبت شیر روان بود که من می‌گفتم
این شکر گرد نمکدان تو بی چیزی نیست
جان درازی تو بادا که یقین می‌دانم
در کمان ناوک مژگان تو بی چیزی نیست
مبتلایی به غم محنت و اندوه فراق
ای دل این ناله و افغان تو بی چیزی نیست
دوش باد از سر کویش به گلستان بگذشت
ای گل این چاک گریبان تو بی چیزی نیست
درد عشق از چه دل از خلق نهان می‌دارد
حافظ این دیده گریبان تو بی چیزی نیست

استاندار هرمزگان:

سه‌م هرمزگان از بودجه امسال ۲۳ هزار میلیارد ریال است

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع‌رسانی 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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵ تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۸) فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی‌ها: ۲۸۴-۴۴۴۲۹۶۸۸
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۶۰۶۰۷۱۷ eghtesadekish@yahoo.com

دوشنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۰، ۱۳ رمضان ۱۴۴۲، ۲۶ آپریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۱۹ (۱۱۰۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

دعای روز سیزدهم ماه مبارک رمضان
اللهم طهرني فيهِ من الدنَسِ والأَقْدَارِ وصَبِّرني فيهِ على كائنات الأَقْدَارِ ووَقِّفني فيهِ للتَّقَى وصَحِّبني الأَبْرارِ بَعُونِكَ يا قَرَّةَ عَيْنِ المَساكِينِ.
خدایا پاکیزه‌ام کن در این روز از چرک و کثافت و شکیباییم ده در آن به آنچه مقدر است شدنی‌ها و توقیفم ده در آن برای تقوی و هم نشینی با نیکان به یاریت ای روشنی چشم مستمندان.

آموزش آشپزی

مشکوفی؛ دسر مازندرانی برای افطار

مواد لازم:
کره: یک قاشق غذاخوری
وانیل: نوک قاشق چایخوری
گلاب: یک قاشق غذاخوری
نشاسته: ۳ قاشق غذاخوری
شکر: ۳ قاشق غذاخوری
شیر: ۲ لیوان
زعفران دم کرده: ۲ قاشق غذاخوری
طرز تهیه:
ابتدا داخل قابلمه‌ای شیر سرد را با نشاسته و شکر مخلوط کنید و خوب هم‌زن کنید تا نشاسته کاملاً در شیر حل شود.

سبب قابلمه را روی حرارت ملایم بگذارید و مدام مخلوط شیر و نشاسته را هم‌زن کنید. وقتی شیر گرم شد، کره، وانیل، گلاب و زعفران را به آن اضافه کنید. به هم‌زدن ادامه دهید تا مایه شما غلیظ شود و مشکوفی آماده شود. سپس آن را از روی حرارت بردارید و در ظرف‌های مورد نظر تان بریزید و در یخچال بگذارید. روی دسر مشکوفی را می‌توانید با پودر یا خلال پسته، دارچین، ترافل رنگی و میوه تزیین کنید. دسر مشکوفی را به رنگ‌های دیگر نیز می‌توان تهیه کرد. مثلاً دارچین را به همراه پودر هل و کاکائو در نصف لیوان



نخاله‌های ساختمانی بندر عباس؛ مشکلات زیست محیطی و نازیبایی بصری عکس: امیر حسین خورگویی

سیستم‌های امنیتی و حفاظتی

فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان

چشمی که هرگز پلک نمی‌زند...

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجری مجهزترین و پیشرفته‌ترین: Dahua Samsung Sony Hikvision Dahua Samsng Hikvision Dahua Samsng Hikvision Da

دوربین‌های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه
سیستم‌های کنترل تردد و پلاک خوان
سیستم‌های اعلام سُرقت و اعلان حریق
هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K۲۷
@Darkoobkish
۰۹۱۷۱۶۲۱۰۰۵۸
۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه‌ترین نشریه جزیره کیش

گسترده‌ترین شبکه اطلاع‌رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه