

با حکم رئیس فدراسیون اسکواش کشور؛ دبیر هیات اسکواش کیش سرپرست لیگ پدل فدراسیون اسکواش انتخاب شد

سرویس ورزشی - علی کتابفروش دبیر هیات اسکواش کیش با حکم رئیس انجمن پدل و تأیید رئیس فدراسیون اسکواش بعنوان سرپرست لیگ پدل فدراسیون اسکواش کشور انتخاب شد.
علی کتابفروش از جوانان شایسته و موفق ورزش کیش و رئیس کمیته مسابقات فدراسیون اسکواش است که پس از جلسات مختلف و بررسی های صورت گرفته با حکم رئیس فدراسیون به این سمت منصوب شد. اسکواش از رشته های موفق و پرافتخار ورزش جزیره کیش می باشد.

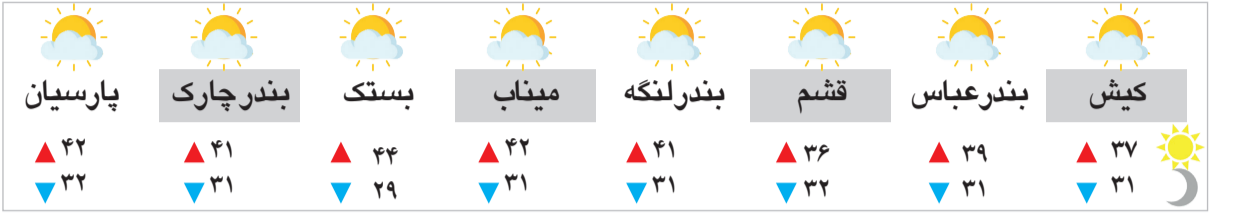
اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
مجاور 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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۱
eghtesadekesh@yahoo.com

شنبه ۲۵ تیر ۱۴۰۱، ۱۶ ذی الحجه ۱۴۴۳، ۱۶ جولای ۲۰۲۲، شماره ۳۹۹۸ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

شما هم می توانید هر کاری را که دوست دارید، انجام دهید؛
اگر فقط باور کنید که می توانید.
جک کانفیلد



آموزش آشپزی

گلاب و آبلیمو؛ شربت خنک تابستانی



جوش آمد و غلیظ شد، شعله گاز را خاموش کنید. شربت به دست آمده را در جای خشک و خنک و در بطری های شیشه ای نگهداری کنید. برای درست کردن شربت گلاب با این محلول، به اندازه ۱/۷ لیوان را از این شربت بریزید و به آن آب اضافه کنید. برای خنک شدن، به لیوان قالب های کوچک یخ اضافه کنید. روی شربت را با برگ گل محمدی خشک و خرد شده تزیین کنید

شد، شربت گلاب را به همراه مقداری آب و تکه های یخ درست کنید. ابتدا آب را با شکر روی حرارت قرار دهید و بجوشانید. سپس آن را از صافی یا پارچه نخی ریز رد کنید. دوباره شربت را به قابلمه برگردانید و روی حرارت قرار دهید. آبلیمو، گلاب و پوست لیموی رنده شده را به شیره شکر اضافه کنید. مواد را تا جایی که محلول قوام پیدا کند، بجوشانید. بعد از اینکه شربت

مواد لازم:
آبلیموی تازه: ۳ لیوان
گلاب: ۱/۲ لیوان
شکر: ۲ کیلوگرم
رنده پوست لیمو: ۱ قاشق چای خوری
آب: ۸ لیوان
طرز تهیه:
برای درست کردن این شربت گلاب بدون زعفران، مواد شربت را باید با هم بجوشانید. بعد از اینکه شربت غلیظ

عکس روز



اشرف زابلی

کودک و نوجوان

به این دلایل مهم به کودکان زیاد بستنی ندهید!



بستنی از دسته خوراکی های خوش طعمی است که همه ی بزرگسالان و کودکان نسبت به آن علاقه دارند اما مصرف زیاد بستنی خطرات و عوارضی برای کودکان به همراه دارد.

به کودکان زیاد بستنی ندهید

بستنی یکی از خوراکی های پر طعم، لذیذ، خوشمزه و هوس انگیز در بین بزرگسالان و کودکان است که کمتر کسی تمایلی به خوردن آن ندارد و می تواند از این خوشمزه دوست داشتنی دل بکند. برخی از کودکان و حتی بزرگسالان میل و علاقه به بستنی با طعم های مختلف و انبلی، شکلاتی، توت فرنگی و ... دارند تا حدی که تمام طول روز حاضرند به جای انواع غذا بستنی بخورند.

بسیاری از مادران انواع و اقسام مختلف بستنی را در روزهای گرم تابستان برای رفع عطش و کاهش حرارت درونی بدن کودک جزء برنامه غذایی کودکان در نظر می گیرند اما آیا مصرف بستنی برای کودک مفید است؟

دانه کودکان را به بستنی عادت ندهید

همه ی بچه ها به خوردن بستنی و یخچمک های رنگی علاقه مند هستند اما بهتر است خانواده ها به کودک خود بیش از حد بستنی ندهند زیرا خوردن زیاد بستنی می تواند سلامتی اطفال را در معرض خطر قرار دهد و موجب بروز اضافه وزن و بدن آن ها شوند پس بهتر است والدین بیشتر مراقب تغذیه آن ها باشند.

خطرات مصرف زیاد بستنی در کودکان:

مصرف بیش از حد بستنی و ابتلا به بیماری های کبد چرب
مواد مورد استفاده در بستنی، نوشابه، کیک و بیسکویت سبب ایجاد بیماری کبد کننده ای در کودکان می شود. بنظر می رسد فروکتوز به مراتب بیشتر از گلوکز به سلامتی آسیب می رساند. به گفته دانشمندان بستنی

فروکتوز سبب بروز ابتلا به بیماری های کبد چرب در جوانان شده است، دقیقاً چیزی مشابه مصرف الکل که سبب سرطان، سکنه مغزی و بیماری های قلبی می شود. براساس مطالعه ای جدید یک چهارم از کودکان در زمان نوجوانی از نظر بالینی چاق هستند.
شربت ذرت یا فروکتوز بالا در نوشیدنی های شیرین شده و بسیاری از غذاهای فرآوری شده یافت می شود. این ماده بطور طبیعی در میوه ها وجود دارد اما تولید کنندگان فیبر و مواد مغذی را حذف و قند را به آن ها اضافه می کنند.
در طول این مطالعه، محققان همچنین دریافتند آنتی بیوتیک ها که برای اولین مرحله از متابولیسم فروکتوز مورد نیاز است در کبد موش هایی که فروکتوز می نوشند افزایش یافته است به همین دلیل پس از آن دانشمندان نمونه های کبدی را از نوجوانان چاق با

بازدید مدیر عامل سازمان منطقه آزاد کیش از مجموعه تفریحی، پزشکی، ورزشی مریم کیش

عکس: پنهان خرمدل



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