

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۴۹ - طلوع آفتاب: ۶:۰۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۹ - اذان مغرب: ۱۷:۲۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱ ▼ ۲۴	▲ ۳۰ ▼ ۲۱	▲ ۳۰ ▼ ۲۴	▲ ۳۲ ▼ ۲۱	▲ ۳۱ ▼ ۲۲	▲ ۳۱ ▼ ۱۶	▲ ۳۲ ▼ ۲۱	▲ ۳۱ ▼ ۱۹

سیک زندگی

چگونه فعال تر باشیم؟



ورزش انجام دهید
انجام ورزش اولین موردی است که می‌خواهیم بسیاری افزایش فعالیت روزانه به آن بپردازیم. مطمئناً در مورد مزایای شگفت‌انگیزی ورزش در زندگی انسان می‌دانیم. بسیاری از افراد علاقه چندانی به ورزش ندارند. در حقیقت انجام تمرینات منظم و روزمره یکی از نکات اساسی برای داشتن فعالیت بیشتر در زندگی است که به شما در حفظ سلامتی کمک می‌کند. بنابراین انجام فعالیت در حد توان توصیه می‌شود. قبل از شروع برنامه ورزشی با پزشک مشورت نمایید تا از صدمات احتمالی جلوگیری کنید.

پایه‌روزی کنید

اگر می‌خواهید فعالیت بیشتری در زندگی داشته باشید، پایه‌روزی از جمله ساده‌ترین و راحت‌ترین حرکات است. به جای شرکت در یک باشگاه ورزشی و صرف هزینه‌های زیاد، تمام کاری که باید انجام دهید این است که با سرعت راه بروید.
روزانه ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با سرعت پیاده روی کنید، برای گرفتن نتیجه بهتر می‌توانید از یک گام‌شمار استفاده کنید و ۱۰۰۰۰ گام روزانه بردارید. با پیاده‌روی سریع می‌توانید بیش از ۲۰۰ کالری در ۳۰ دقیقه سوزانید. اگر در حین پیاده‌روی احساس خستگی می‌کنید می‌توانید موسیقی یا کتاب‌های صوتی گوش دهید.

باشد. تعیین هدف باعث می‌شود خسته نشوید و با انگیزه بیشتری به اهداف خود بپردازید.
زنگ هشدار تنظیم کنید
وقتی غرق کار می‌شوید ساعت‌ها مثل یک پاک‌بهم زدن می‌گذرد و فراموش می‌کنید که خیلی وقت است نشسته‌اید، پس هشدار را هر یک ساعت تنظیم کنید تا حین کار بایستید و چند دقیقه قدم بزنید.

زمان صحبت با تلفن به کارهای دیگر بپردازید

نخواهید داد. لذت بردن از هر فعالیتی به شما کمک می‌کند سختی‌ها را بهتر پشت سر بگذارید. بنابراین زمان انجام ورزش یا هر فعالیت جدیدی این کار را با دوستان خود انجام دهید.
از پله‌ها بالا بروید
شاید این فعالیت کمی خسته‌کننده به نظر برسد و برخی به اثر بخشی آن شک کنند اما فناوری انسان‌ها را کمی تئیل کرده است و همه ما به جای پله از آسانسور یا پله برقی استفاده می‌کنیم. پنج دقیقه بالا رفتن از پله‌ها ۱۵۰ کالری می‌سوزاند.
اهداف خود را تعیین کنید
بسیاری از افراد در ابتدای کار هیجان زده هستند، اما بعد از مدتی کم می‌آورند و ادامه نمی‌دهند، بنابراین داشتن هدف ضروری است. هدف شما می‌تواند چیزی مانند انجام ۵۰ شناسی سوندی، ایستادن مقابل تلویزیون با نظافت منزل و راحت بپردازید.

مطالعات نشان می‌دهد نشستن طولانی مدت می‌تواند بر سلامت کلی و طول عمر تاثیر منفی بگذارد، در صورتی که ایستادن کاری بیشتری را می‌سوزاند و فشار بیشتری نسبت به نشستن به بدن وارد می‌کند و به افزایش استقامت و قدرت پا کمک می‌نماید.
محل کار مکانی است که بیشتر روز را در آنجا بدون تحرک سپری می‌کنید. پس حداقل هر ۱ ساعت، ۵ دقیقه استراحت کنید و تا هر اندازه که می‌توانید بایستید، هنگام ایستادن احتمالاً متوجه تفاوت سطح انرژی خود خواهید شد. در پایان روز احساس بهتری خواهید داشت.
انجام دهید
بهرتر است هنگام انجام هر کاری از آن لذت بخش نباشد مطمئناً آن را ادامه

تخفیف ویژه

با توجه به شرایط پیش آمده در اطلاع رسانی حوزه کسب و کار،

روزنامه اقتصاد کیش افتخار دارد

خدمات شمارا با شرایط و تخفیفات ویژه اطلاع رسانی نماید.

تلفن هماهنگی: ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

خری، 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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۹۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۹۹
امور آگهی‌ها: ۴۴۴۲۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۳ غربی
شرکت چاپ ریحان ۱۷۱۷-۶۲۰
eghtesadekesh@yahoo.com

شنبه ۱۴ آبان ۱۴۰۱، ۱۰ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۵ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۷۴ (۱۴۵۸ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۹. برنامه ورزشی روزانه داشته باشید

هرچه زودتر به فکر روی فرم آمدن باشید، بهتر است. حداقل هفته‌ای سه بار و هر بار نیم ساعت برای ورزش وقت بگذارید.

اگر فعالیت‌های دیگر مثل پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری و شنا کردن را هم در برنامه‌تان بگنجانید که عالی می‌شود.

آموزش آشپزی

سوپ گشنیز



بسیار مایلم قرار می‌دهیم. در این مرحله باید سوپ را مداوم هم بزنیم تا شروع به جوشیدن کند. پس از اینکه سوپ شروع به جوشیدن کرد گشنیز را ساطوری می‌کنیم و به آن اضافه می‌کنیم. در پایان نمک و فلفل سوپ را اندازه می‌کنیم. نکته مهم این است که باید از ماست ترش در سوپ گشنیز استفاده شود. اگر ماست ترش در دسترس نداشتید در پایان مقداری آب لیمو ترش به سوپ اضافه کنید. حدود ۵ دقیقه صبر می‌کنیم و سوپ را از روی حرارت بر می‌داریم.

پس از خیس‌اندن جویز چند ساعت قبل آن را آبکش می‌کنیم و به همراه چند لیوان آب و ۱ قاشق مرباخوری روغن مایع در یک قابلمه روی حرارت ملایم می‌گذاریم تا جویز پزد و لعاب بیاندازد. یک ساعت بعد هویج را رنده می‌کنیم و به همراه مقداری نمک و آب تا مواد بپزد. ابتدا حرارت زیر قابلمه را زیاد می‌کنیم تا آب داخل قابلمه به جوش بیاید سپس حرارت را ملایم می‌کنیم. در این مرحله سیر رنده می‌کنیم و به همراه ماست و آرد خوب در یک قابلمه با هم مخلوط می‌کنیم تا یکدست شوند. در مرحله بعد سوپ را از روی حرارت تا یکدست می‌کنیم و کم‌کم به قابلمه حاوی ماست اضافه می‌کنیم تا ماست کم‌کم گرم شود. پس از اینکه تمام مواد را با هم مخلوط کردیم قابلمه را روی حرارت

- مواد لازم:
گشنیز ۱۰۰ گرم
جویز پوست کنده ۱۵۰ گرم
هویج ۱ عدد
حبه ۲ حبه
سیر ۵۰۰ گرم
ماست ۱ قاشق غذاخوری
آرد ۲ لیوان
آب مرغ به میزان لازم
روغن مایع به میزان لازم
فلفل سیاه و نمک
طرز تهیه:

عکس روز



باران پاییزی

کودک و نوجوان

موقعیت‌هایی برای کمک به کودک کتان برای نشستن

بالش ممکن است در جلو برای نگه داشتن اسباب بازی ها جلوی چشم کودک مورد استفاده قرار گیرد تا او را تشویق به نشستن کند.
اگر کودک نمی‌نشاند چه کاری می‌توانید انجام دهید؟
اگر کودک تا پایان ۹ ماهگی قادر به راست نشستن نیست، لطفاً با پزشک خود مشورت کنید و به خاطر داشته باشید که کودکان به صورت متفاوتی رشد می‌کنند. یادگیری ثابت نگه داشتن سر و راست نشستن یک کلید برای دستیابی به نقاط عطف پیچیده در آینده، مانند ایستادن و راه رفتن است. اقدام بعدی، پس از نشستن کودک شما چیست؟



زمانی که کودک توانایی کافی برای راست نگه داشتن سرش و مهارت‌های اولیه را نشان می‌دهد، می‌توانید از موقعیت‌های زیر برای کمک به او برای مستقل نشستن استفاده کنید:
نشستن روی زانوئین شما - این کار به طور ایده‌آل در سن ۳ تا ۶ ماه انجام می‌شود. وقتی کودک روی پای شما می‌نشاند، دست‌ها را روی نیم تنه اش حرکت دهید و از قسمت بالانه شروع کنید و به آرامی به سمت باسن برای نگهداشتن حرکت کنید.
در ۴ و ۵ ماهگی شما می‌توانید کودک تان را روی زمین بین پاهایتان قرار دهید. این یک روش ساده برای رها کردن کودک تان است که احساس اطمینان دارد. بین پاهای شما قرار گرفته است. در گروه سنی بالاتر، یک صندلی بامبو می‌تواند بسیار مفید باشد. با قرار دادن اسباب بازی ها بر روی آن می‌تواند بسیار تاثیر گذار باشد، که ممکن است برای گرفتن و بازی کردن با اسباب بازی ها به صندلی تکیه کند و بنابراین نشستن یک مهارت ضروری برای او می‌شود و مهم است که این نیاز را در کودکان

ایجاد کنید تا مهارت‌های این چنینی را توسعه دهند.
واردونه کردن سید لباس با جعبه می‌تواند به عنوان جایگزینی برای صندلی بامبو بکار رود اما باید مراقب باشید تا حمایت و توجه کافی در هنگام انجام این کار اتخاذ شود.
کودک خود را با بالش‌ها احاطه کنید

هیأت دوچرخه سواری کیش به مناسبت گرامیداشت هفته کیش با همکاری مرکز ورزش و تفریحات سالم کیش برگزار می‌کند.

همایش دوچرخه سواری کودکان دختره پسر زیر ۱۰ سال



سه شنبه ۲۴ آبان، ساعت ۱۵:۰۰
مجموعه پنگوئن کیش
۰۷۴۱ ۷۶۹ ۰۹۳۴



۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹