

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 B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

کاپ جام جهانی فوتبال وارد قطر شد



اقتصاد کیش - کاپ جام جهانی فوتبال چند روز مانده به شروع بیست و دومین دوره این مسابقات وارد دو حه پایتخت قطر شد. کاپ جام جهانی فوتبال پس از گذشتن از بیش از ۵۰ کشور و منطقه جهان چند روز مانده به شروع بیست و دومین دوره این مسابقات (۲۰۲۲ قطر) صبح روز گذشته وارد دو حه شد. کاپ جام جهانی فوتبال (جام فیفا) در سال ۱۹۷۴ از طلای ۱۸ عیار ساخته شده که ۳۶/۸ سانتی متر ارتفاع و ۶/۱ کیلوگرم وزن دارد. این جام توسط یک شرکت ایتالیایی ساخته شد و دو مجسمه انسانی را نشان می دهد که کره زمین را بالایا نگاه داشته اند. دارنده فعلی این کاپ، فرانسه، قهرمان جام جهانی ۲۰۱۸ است. بیست و دومین دوره مسابقات جهانی قهرمانی فوتبال مردان قرار است از ۲۰ نوامبر تا ۱۸ دسامبر ۲۰۲۲ (۲۹ آبان الی ۲۷ آذر ۱۴۰۱) در

دوشنبه ۲۳ آبان ۱۴۰۱، ۱۹ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۱۴ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۸۲ (۱۴۶۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۴ - طلوع آفتاب: ۶:۱۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۴ - اذان مغرب: ۱۷:۲۲

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۰	▲ ۳۲	▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۳۲	▲ ۳۲	▲ ۳۲
▼ ۲۵	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۰	▼ ۱۵	▼ ۲۰	▼ ۲۰	▼ ۲۰

کودک و نوجوان

چگونه با نوجوان مان درباره اضافه وزنش صحبت کنیم؟



نوجوانی دوران پرفراز و نشیبی از نظر رشدی و عاطفی است، زیرا بدن نوجوان دچار تغییرات سریع و شدیدی می شود اما در کنار این تغییرات، افزایش چشمگیر اضافه وزن و چاقی در میان کودکان و نوجوانان به یک مشکل عمده بهداشت عمومی تبدیل شده است. چاقی در کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با افزایش شیوع عوامل خطر قلبی متابولیک همراه است. همچنین چاقی در دوران نوجوانی یک پیش بینی کننده قوی برای چاقی و بالا رفتن خطر مرگ زودرس در بزرگسالی است. متأسفانه برخی والدین با نادیده گرفتن اضافه وزن در کودکان و نوجوانانشان، ادعا می کنند که اضافه وزن در دوران نوجوانی طبیعی است و با بزرگسالی وزن کاهش می یابد، در حالی که داده های دنیای واقعی نشان می دهد که اکثریت نوجوانان در دراز مدت نه تنها به کاهش وزن دست نمی یابند بلکه دیگر تمایلی به اصلاح سبک زندگی سالم پیدا نمی کنند.

وزنش را کنترل کند.

روی سلامتی تمرکز کنید نه وزن

مطالعات نشان می دهد که تمرکز والدین بر روی وزن یا ظاهر (به جای عادات غذایی سالم)، با خطر بیشتری برای ایجاد عادات غذایی ناسالم در نوجوانان مرتبط است؛ بنابراین، والدین باید سعی کنند وزن، شکل و اندازه را چه در تفسیر مثبت و چه منفی، دورنگه دارند چرا که صحبت در مورد وزن یا سایز بدن، باعث احساس شرمندگی و ناراضی عمومی نوجوان از بدنش می شود.

رژیم غذایی را کنار بگذارید و از عادات غذایی سالم پیروی کنید

تحقیقات مکرر نشان می دهد که «رژیم غذایی» نه تنها برای کاهش وزن مؤثر نیست، بلکه اغلب باعث افزایش وزن در طول زمان می شود و برای سلامت روان فرد نیز مضر است. بنابراین، به جای تشویق نوجوانان به کاهش وزن، از یک برنامه غذایی سالم استفاده کنید. نوسان و غذاهای سرخ شده را کمتر مصرف کنید و در مقابل میوه، سبزیجات، ریز مغذی ها و ویتامین ها را در وعده های غذایی بگنجانید. دقت کنید هرگز به منظور کاهش وزن، کودک و نوجوانان را از خوردن برخی غذاها محروم نکنید چون این راهکار اغلب نتیجه معکوس دارد. در عوض، با در دسترس قرار دادن گزینه های غذایی سالم و الگوبرداری از رفتارهای غذایی سالم، از نوجوان خود حمایت کنید.

به الگویی برای فرزندتان تبدیل شوید

از همان کودکی عاداتی را به فرزندانتان بیاموزید که به حفظ سلامت آن ها در طول زندگی کمک می کند.

عکس روز



جشنواره مهنورای کیش

آموزش آشپزی سوفله شکلاتی

مواد لازم:

- شیر یک پیمانه
- زرده تخم مرغ ۲ عدد
- سفیده تخم مرغ ۳ عدد
- نشاسته ذرت ۱/۵ قاشق سوپ خوری
- شکر ۷۵ گرم
- شکلات ۲۰۰ گرم
- کره به مای محیط رسیده ۲ قغ
- نمک به میزان لازم

طرز تهیه:

فر را با دمای ۱۹۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. کف و دیواره

رمکین ها (ظرف مخصوص سسوفله و کرم پرله) رو کاملاً به کره نرم شده آغشته کنید. مقداری شکر داخل رمکین بریزید و داخل دست حرکت بدهید و بچرخانید تا شکر کف و دیواره های رمکین را کاملاً پوشش دهد. آنها را داخل فریزر قرار دهید. شکر و نشاسته ذرت را داخل ظرفی با هم مخلوط کنید و شیر را به آن اضافه کنید و با همزن دستی مخلوط کنید. شکر ذرت را با همزن برقی میز نیم تا کاملاً سفیده تخم مرغ و نمک را مخلوط کنید. سفیده را با همزن دستی میز نیم تا فرم بگیرد و وقتی ظرف را بر میگردانید، از ظرف نیز بدعا سفیده فرم گرفته رادر چند مر حله به مایه سوفله اضافه

و غلیظتر می شود. وقتی مواد را از روی حرارت برداشتم، تکه های شکلات خرد شده را به آن اضافه می کنیم. با همزن دستی مخلوط می کنیم تا شکلات با حرارت مواد آب شود و با مواد کاملاً مخلوط شود. بلافاصله زرده های تخم را اضافه می کنیم و سریع هم می زنیم تا کاملاً مواد مخلوط شوند. داخل ظرف دیگری یک ربع الی نیم ساعت قرار می دهیم تا کاملاً پف کند. بعد از فر خارج می کنیم و به صورت گرم سرو می کنیم. برای تزئین سوفله می توانیم روی او بودر قند یا پودر کاکائو الک کنیم.



اقتصاد کیش طرح ویژه بدون پرداخت هزینه

روزنامه

قابل توجه خانواده های کیشوند عزیز

روزنامه اقتصاد کیش

تبریک پیام تبریک تولد، سالگرد و ازدواج ..

تبریکات مناسبت های خانوادگی تونو چاپ کنید

جوای کار

دنبال کار هستی، تماس بگیر

بازارچه خانگی

خانم های خانه دار عزیز می تونید هنر های دستتون و حتی لوازم خانه رو تو قسمت بازارچه خانگی چاپ کنید

هنوز تموم نشده !!

به مناسبت تولد فرزندتون

عکس کودک دلبندتون را به رایگان چاپ و روزنامه را در آرشیوتون نگه داری کنید

با بیش از ۲۴ سال سابقه انتشار در جزیره کیش

مفتخر است در خدمت کیشوندان عزیز باشد

قابل توجه مشاغل

با پرداخت ماهانه ۱۵۰ هزار تومان اشتراک روزنامه اقتصاد کیش را بگیرید

طرح ویژه املاک کیش

مشاورین املاک طی تماس اطلاعات لازم را دریافت فرمایند

۴۴ ۴۲ ۴۹ ۶۹ - ۴۴ ۴۲ ۴۹ ۹۹

سبک زندگی

روش های درمان نشخوار ذهنی

هنگامی که متوجه شدید در حال نشخوار ذهنی هستید، یا با دید منفی به اتفاقات نگاه می کنید مسیر خود را به سمت جاده روشن اندیشی و مثبت بینی منحرف کنید. برای مثال شما می توانید به نکات مثبت و رویدادهای مفید آن اتفاق فکر کنید و با جایگزین کردن نقاط روشن به جای افکار تیره ذهن خود را کنترل کنید.

افزایش مهارت حل مسئله

بی اهمیت بودن نسبت به اتفاقات و نگرش مثبت پیش از حد نیز بدون مهارت حل مسئله کارآمد نیستند. شما باید بتوانید با مشکلات خود مقابله کنید و برای آنها راه حلی بدست آورید. در این هنگام وقتی به مشکلات فکر می کنید سعی کنید حداقل یک راه عملی برای آن پیدا کنید تا این مهارت در شما افزایش یابد.

روش ثبت افکار

ثبت افکار به صورت نوشتن یا نقاشی و کشیدن کارکاتر و ... باعث می شوند که تمرکز شما بر روی

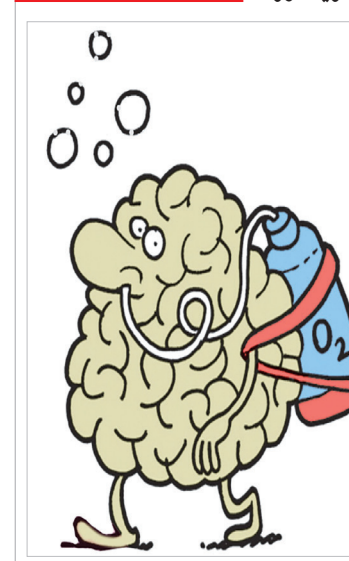
برای رها شدن از افکار مزاحم و درمان نشخوار ذهنی روش های متفاوتی وجود دارد. بهتر است از این روش ها در کنار یکدیگر استفاده کنید تا بهترین نتیجه ممکن حاصل شود. در واقع استفاده از تنها یک روش باعث خسته شدن ذهن و قوی تر شدن افکار مزاحم می شود. بهترین روش ها برای مقابله با نشخوار ذهنی عبارتند از:

روش ذهن آگاهی

برای کاهش نشخوار ذهنی می توانید به تماشای افکار خود که در حال گذشتن از آسمان ذهن شما هستند بپردازید. در این روش شما از افکاری که در دفتان دارید مطلع هستید اما بدون قضاوت آنها را تماشا می کنید. به افکار مزاحم اهمیت زیادی ندهید و سعی کنید افکار مثبت خود را افزایش دهید. بدین منظور از روش دوم استفاده کنید.

انحراف نشخوار ذهنی و افزایش افکار مثبت

کاریکاتور



۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه