

**اوقات شرعی کیش:** اذان صبح فردا: ۳:۴۵ - طلوع آفتاب: ۵:۱۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۹ - اذان مغرب: ۱۹:۰۷

| پارسیان      | بندر چارک    | بسنگ         | میناب        | بندر لنگه    | قشم          | بندر عباس    | کیش          |
|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| ▲ ۴۱<br>▼ ۳۲ | ▲ ۳۸<br>▼ ۳۳ | ▲ ۴۳<br>▼ ۳۳ | ▲ ۴۳<br>▼ ۳۳ | ▲ ۳۹<br>▼ ۳۳ | ▲ ۳۷<br>▼ ۳۳ | ▲ ۴۱<br>▼ ۳۳ | ▲ ۳۸<br>▼ ۳۳ |

## سبک زندگی

## چند مورد که اجازه نمی دهند شما تمرکز کنید

در محل کار یا کلاس درس تمرکز کافی ندارید این حالت دلایلی دارد که از جسم و فکر شما نشأت گرفته است. برای رفع این مشکل بایستی دلایل اصلی آن را بشناسید.

تمرکز کردن به مرور زمان کاهش می یابد و مادر ایسن مطلب قصد داریم که طی گفته های Dr. Ellen Hendriksen چند دلیل اصلی که نمی توانید تمرکز کنید را بیان کنیم.

برای اطلاع از این ۹ دلیل این بخش از نمناک را حتما دنبال کنید. ذهن شما بیشتر خود را با یاد کردن به گذشته می پنداند و این امر مزه مزه مانند یک صافی عمل می کند به سبب این که ذهن شما قادر نیست به یاد دادن مطالبی که هیچ ارزشی و اهمیت را ندارند نپردازد.

**چرا ما نمی توانیم تمرکز کنیم؟**

در حالیکه گوشی های هوشمند باعث بروز برخی مشکلات ما درون ما شده است، ما چند مورد دیگر را به شما معرفی خواهیم کرد.

**۱- شما فردی مضطرب هستید:**

نگرانی بیش از حد و استرس پایمی می تواند در تمرکز کردن اختلال ایجاد کند و این عادت نه تنها باعث عدم تمرکز می شود بلکه می تواند به بدن بیش از حد صدمه بزند.

**۲- خستگی:**

خستگی یکی از عوامل کاهش تمرکز می باشد و خستگی بیش از حد آن ممکن است که بدن را در معرض خطر قرار دهد.

**۳- افسردگی:**

افسردگی می تواند تمام روان را تحت تاثیر خود قرار دهد و عملکرد ذهن را نیز مختل سازد یکی از مهم ترین قسمت های که افسردگی روی آن تاثیر مستقیم میگذارد، تمرکز می باشد و انسان افسرده خیلی کم تمرکز دارد و گاهی اوقات نسبت به انجام کاری فراموشی پیدا می کند و نمی تواند کاری را که به او پیشنهاد شده است، رایبه نحو احسن انجام دهد.

**۴- مشکلات:**

مشکلات بیش از حد می تواند قوی تر تمرکز را بصورت کامل مختل سازد. سعی کنید فردی باشید که به راحتی می تواند از این تمام مشکلات بر آید بدون آنکه از مشکلات کوه بزرگ بسازد و هیچ آسیبی هم به او نمی رسد.

**۵- رژیم غذایی نامناسب:**

اگر شما رژیم غذایی نامناسبی دارید توصیه می شود که با پزشک خود مشورت کنید و یک رژیم سالم که حاوی لبنیات، گندم، تخم مرغ، کربوهیدرات و از این گونه مواد غذایی باشد.

**۶- کم بودن انرژی:**

اگر انرژی بدن شما کم باشد، جای تعجب نیست که حتما تمرکز شما مختل خواهد شد. در فرهنگی که به طور منظم قهوه و جایگزین خواب شده است و احساس خواب و خستگی را از بدن می گیرد حتما بدن دچار مشکل خواهد شد.

## موزش آشیزی

## کوفته

|                                                                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| رب گوجه فرنگی (برای سس) ۲۵۰ گرم<br>فلفل سیاه و زردچوبه به میزان لازم<br>نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم | مواد لازم: |
| گوشت چرخ کرده                                                                                             | ۵۰۰ گرم    |
| لپه پخته شده                                                                                              | ۲۰۰ گرم    |
| برنج نیم پز                                                                                               | ۱۰۰ گرم    |
| تخم مرغ                                                                                                   | ۱ عدد      |
| پیاز (رنده شده)                                                                                           | ۱ عدد      |
| سس زردچوبه خرد شده (تره، جعفری، مرزه)                                                                     | ۲۰۰ گرم    |

## عکس روز



## کاریکاتور



## جملات ناب از کتاب های ناب

در شکست آب و آتش، کشتن «تات» چهار برادر او را  
از مزه امرا یاد پدر به خود می‌آید. باهمی که در حال  
مکان خوردن هستند، متوقف می‌شوند و روی صندلی  
صاف می‌نشینند. کسی که می‌گذرد، سر و بدنش را از او  
به چپ بگرداند. هرگز نمی‌راندند جایگاه دست صندلی  
دیگر قرار دارد که دریایان بر روی آن نشسته‌اند.  
حافظان شام هم پشت سر شان ایستاده‌اند. رویشان  
صندلی‌ها پرده حریر نازکی به رنگ اغوائی روشن  
و بسته شده است. پرده برداری که پادشاه و خاندان  
سلطنتی از آن دید مردم نهان می‌کند. یکی از مشیان  
دربار آن سوی پرده ایستاده است و هدایای مردم را  
برای آن به دیگری اعلام می‌کند. این امر منشی  
بزرگ زبان آوردن نام ابداد کشاورز هدیه تقدیمی به  
پادشاه را این‌طور اعلام می‌کند: «چهار گندم از  
پادشاه به تو راه.

مولانا

جنان گفت ای نادان خوش اهل و سهلا مرا بجا  
 سمعا و طاعه ای نادر هم دو صد غنای فدا  
 ای پادشاه بزرگ بخت جانم که تا بر پرم بر اهل  
 ای نادر همه مان ما بر پی در جان ما  
 آخر کجایم خوشکامی که بیرون از جان و جا  
 از پای این زندانیان بیرون کشد بند گران  
 بر چرخ بزم نوبان تا جان بر آید بر علا  
 تو جان جان افزستی آخر زنده منم وفا  
 و نه غریبی من نهایی این شو بد وفا  
 او آراگی نوشت شده خانه فراموش شده  
 این گنده بر کبابی صد سحر کردت از غدا  
 این قافله بر قافله یوایان این مر حله  
 چون بر نمی گردد دست چون دل نمی جودش تو را  
 بانگ شهربان و جرس می شنود از پیش و پس  
 ای رفیق و منهنس این جانشسته گوش ما  
 خلقی نشسته گوش ماست و گوش می یوشو ما  
 نغمه زدن و خوشنوا می کشد آه کباب