

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۱۱ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۶ - اذان مغرب: ۲۰:۰۵

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۴	۳۶	۳۳	۳۸	۳۸	۴۲	۳۶	۳۲
۲۸	۲۸	۲۹	۲۸	۲۷	۲۳	۲۹	۲۹

آبامیدانید

## چرا همیشه خودمان را مقصر می دانیم؟

چرا فراموش کردیم که ما یاد دهنده با خودمان نیز به احترام و مهربانی صحبت کنیم؟ نوعی صحبت با خود موضوع مهمی است که کمتر به آن توجه کرده ایم. همیشه از خود انتظار داریم بهترین باشیم؛ اما بهترین نسبت به چه کسی؟ بهترین است یکبار هم که شده این کلیشه ها را بررسی کنیم و ببینیم که آیا و خود خارجی دارند یا خیر. «جلوی آینه می ایستیم و فکر می کنیم به روزی که جوان باهوش و جذاب بودم. به خود می گویم دیگر روزهای اوج گذشته است و پس از این باید با پختن دنیای سازم. خط خنده چین و چروک های دور چشم، افتادگی شکم به علت زایمان و موهای وز، چون دیگر حوصله ای سشوار کشیدن را ندارم، همه اینها من هستم. خود واقعی ام. خود واقعی ام را هیچ گاه دوست نداشتم. وقتی نوجوان بودم و در سن بلوغ از بزرگ شدن بینی و جوش های غرور نوجوانی عصبانی بودم. وقتی جوان بودم از رنگ پوست، چشم و حالت موهای خود ناراحت بودم. درست است؛ من حتی در جوانی هم خود را دوست نداشتم و حالا زنی ۲۵ ساله که دیگر امیدیه به بهتر شدن ندارد هستم. فکر می کنم بحران میان سالی که می گفتند همین است!، اغلب زنان همین از این دیالوگ را حداقل یکبار با خود داشته اند. همین که جلوی آینه می ایستیم و شروع می کنیم به ایراد گرفتن و زمانی به خودمان می آیم که بسیاری از شادی های زندگی را از خود دریغ کرده ایم. از کودکی به تمام کودکان یاد می دهند که با دیگران به احترام و مهربانی صحبت کنید (فرقی هم بین دختران و پسران ندارد) ولسی چرا فراموش کردند به ما یاد دهند با خودمان نیز به احترام و مهربانی صحبت کنیم؟ ما نحوه صحبت با خود موضوع مهمی است که کمتر به آن توجه کرده ایم. همیشه از خود انتظار داریم بهترین باشیم؛ اما بهترین نسبت به چه

کودک و نوجوان

## ۱۱ غذایی که نوزاد زیر ۱ سال نباید بخورد!

تغذیه کودک زیر یک سال " از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مادران با آگاهی بیشتری نسبت به قیل به کودکان خود غذا بدهند بعد از ۶ ماهگی کم کم پزشک کودک شما خوردنی هایی را برای فرزندتان مجاز می داند و اجازه می دهد تا برخی از مواد غذایی را به عنوان غذای کمکی در برنامه غذایی اش بگنجانید اما احتیاط و آگاهی کامل نسبت به وضعیت جسمی کودک چرا که هر خوردنی مجاز بعد از ۶ ماه برای همه نوزادان مجاز نیست؛ مصرف نمک در نوزادان نیازی به اضافه کردن نمک به غذای کودکان نیست، زیرا برای سلامتی او خوب نیست، و هینطور برای شما هم خوب نیست و NHS توصیه می کند، که کمتر از ۱ گرم نمک در روز مصرف کنید. کمتر از ۰.۴ گرم سدیم و اطلاعات تغذیه ای، روی بسته بندی مواد غذایی را بررسی کنید. اگر بخواهید عطر و طعمی را به غذای او اضافه کنید، سعی کنید بعضی گیاهان یا کوزه های نمک را به غذا بیفزایید حتی اگر نمک را به رژیم های کوچولوی خود اضافه نکنید، مهم است که غذای نمک ساینده های که به او می دهید را بررسی کنید به عنوان مثال، نان، ۰.۴-۰.۵ گرم نمک در هر برش، بیسکویت ۰.۲ تا ۰.۳ گرم نمک دارد. خوردن نمک در کودکان زیر یک سال بر روی نان تست خوشمزه است، بله، اما تا زمانی که عزیزان شما حداقل یک ساله باشند، پس عمل را از آنها دور کنید. باکتری های بوتولیزم (از زنبورها به وجود می آید) در آن وجود دارند، که می تواند کوچولوی شما را کمی بیمار کند.

تغذیه کودک زیر یک سال " از اهمیت بالایی برخوردار است لازم است مادران با آگاهی بیشتری نسبت به قیل به کودکان خود غذا بدهند بعد از ۶ ماهگی کم کم پزشک کودک شما خوردنی هایی را برای فرزندتان مجاز می داند و اجازه می دهد تا برخی از مواد غذایی را به عنوان غذای کمکی در برنامه غذایی اش بگنجانید اما احتیاط و آگاهی کامل نسبت به وضعیت جسمی کودک چرا که هر خوردنی مجاز بعد از ۶ ماه برای همه نوزادان مجاز نیست؛ مصرف نمک در نوزادان نیازی به اضافه کردن نمک به غذای کودکان نیست، زیرا برای سلامتی او خوب نیست، و هینطور برای شما هم خوب نیست و NHS توصیه می کند، که کمتر از ۱ گرم نمک در روز مصرف کنید. کمتر از ۰.۴ گرم سدیم و اطلاعات تغذیه ای، روی بسته بندی مواد غذایی را بررسی کنید. اگر بخواهید عطر و طعمی را به غذای او اضافه کنید، سعی کنید بعضی گیاهان یا کوزه های نمک را به غذا بیفزایید حتی اگر نمک را به رژیم های کوچولوی خود اضافه نکنید، مهم است که غذای نمک ساینده های که به او می دهید را بررسی کنید به عنوان مثال، نان، ۰.۴-۰.۵ گرم نمک در هر برش، بیسکویت ۰.۲ تا ۰.۳ گرم نمک دارد.

خوردن نمک در نوزادان حتما یک مساله پس از تولد کودک، صبر کنید و بعد او را با میگو و سایر محصولات صدفی

کاریکاتور

تکته

عمر با ارزش ترین دارایی آدمه

اگه کسی برات وقت گذاشت یعنی داره از ارزشمندترین و غیر قابل تکرارترین چیزی که داره، خرجت می کنه!

«خسرو شکیبایی»

فال حافظ

زلفت هزار دل به یکی تار مو بیست راه هزار چاره گر از چار سو بیست تا عاشقان به بوی نسیمش دهند جان بگشود نافه ای و در آرزو بیست شیدا از آن شدم که نگارم چو ماه نو ابرو نمود و جلوه گری کرد و رو بیست سانی به چند رنگ می اندر پیاله ریخت این نقش ها نگر که چه خوش در کدو بیست یارب چه غمزه کرد صراحی که خون خم بانهرهای قلقلش اندر گلو بیست مطرب چه پرده ساخت که در پرده سماع بر اهل وجد و حال در های و هو بیست حافظ هر آن که عشق نورزید و وصل خواست احرام طوف کعبه دل بی وضو بیست

بییه نامه عودات خانواده

کل اعضای خانواده تان را با روزی هزار تومان بیمه کنید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا  
مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف  
۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰ - ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند برزید

سه شنبه ۲۰ خرداد ۱۳۹۹، ۱۷ شوال ۱۴۴۱، ۹ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۸۹۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس  
خانواده: CARANGIDAE  
نام محلی: کیش گرد

پشت به رنگ آبی خاکستری، شکم نقره ای، سرپوش آبیشت دارای لکه های کوچک سیاه، یک بالچه جدا شده در انتهای باله پشتی و منجرجی، یک نواری حلقوی شانه ای باد و برجستگی گرد ضعیف، طول ماهی: ۳۵ سانتیمتر

آموزش آشپزی

پیراشکی ساده

مواد لازم:  
آرد ۲ فنجان  
شیر گرم ۴۳ پیمانه  
مخمر ۱ قاشق غذاخوری  
تخم مرغ ۲ عدد  
پودر قند ۲ قاشق غذاخوری  
کره ۲ قاشق غذاخوری  
اسانس وانیل نصف قاشق چایخوری  
نمک ۸/۱ قاشق چایخوری

روغن به مقدار لازم  
روش تهیه:  
ابتدا در یک کاسه مناسب تخم مرغ ها را میسج کنید

تعداد فکری و کنترل احساسات بیشتری دارند. با اعتماد به نفسی که پشتوانه تجربه دارد زندگی خود را کنترل می کنند. خود واقعی مان را با عکس و فیلم ها مقایسه می کنیم چه باور بکنیم چه نه، اگر در نوجوانی و جوانی از زیبایی های خود غافل بودیم در میان سالی هم همانطور خواهیم بود. آیا دوست دارید بقیه زندگی خود را هم به همین شکل بگذرانید و به خاطر موضوعاتی که وجود خارجی ندارند خودتان را مقصر بدانید؟ برخی از زنان عادت به تخریب شخصیت و روحیه خود دارند. خودمان را با عکس های شبکه های اجتماعی و فیلم ها می مقایسه می کنیم، چرا گناه های برجسته تری نداریم؟ چرا قد بلندتری نداریم؟ چرا موهای فرا صاف نداریم؟ تا به حال از خود پرسیده اید: «این معیارهای زیبایی را چه کسی تعیین کرده است؟ بدون شک خیر. ما همیشه از خودمان ایراد می گیریم و حاضریم ذهن و زندگی خود را برای مسایلی بی اهمیت این چنینی هدر بدهیم.

امیر هرد، بازیگر زن هالیوود و همسر سابق جانی دپ، است. چه روزی او در سال ۲۰۱۹ به عنوان مقارن ترین و بی نقص ترین چهره شناخته شد. او از جانی دپ به علت آزار و اذیت خانگی (شامل ضرب و شتم) جدا شد و درخواست ۵۰ میلیون دلار غرامت را کرده اما در سال ۲۰۲۰، طبق شهادت یکی از دوستان امیر هرد در دادگاه، معلوم شد که او جانی دپ را مورد آزار و اذیت خانگی قرار داده است. از خاموش کردن سیگار روی گونه ای جانی دپ گرفته تا قطع انگشت دست او. حالا دیگر کسی در فضای مجازی از مقارن ترین چهره ۲۰۱۹ صحبت نمی کرد. موضوع این است، کلمه ای جذاب و زیبا فقط به چهره بستگی ندارد.

عکس روز

تولد لاک پشت های پوزه عقابی در کیش

عکاس: حسین تهوری

بازار پانیز PANIZ MALL

پانیز پرچرب

زیرا خطر ابتلا به لیستروزیس بسا پتیرهای غیر باستوتوزیه مانند برنی و کامبرت وجود دارد، قبل از اولین سال تولد نوزادان، به هیچ وجه این پتیرها را به او ندهید. حتی پس از آن، اکثر والدین تمایل دارند، که این پتیرها را به همه نوع خوراکی بزنند و به کودکشان بدهند، زیرا طعمش را دوست دارند.

دادن غذاهای شیرین به کودکان زیر یک سال

فقط به این دلیل که کودک شما هنوز دندان ندارد، به این معنی نیست که شکر نمی تواند مشکلاتی را برای سلامتی دانش ایجاد کند در این مواقع، لته ها آسیب می بینند. متخصصان توصیه می کنند تا زمانی که فرزند شما، حداقل یک ساله نباشد، هر گونه شکلات و شیرینی را از او دور کنید.

غذاهای پرچرب یا دارای ترانس

غذاهای فرآوری شده مانند: سوسیس های ارزان، کره و گوشت چرب، برای کودک شما توصیه نمی شود آنها حاوی چربی های ناسالمی هستند، که با بیماری های قلبی مرتبط هستند و باید از آنها اجتناب کرد.

ماهی های خاص

ماهی سفید، خیلی خوب است، اما دادن ماهی های شمشیری به کودکان را فراموش نکنید. وجود جیوه بالا می تواند به طور بالقوه باعث مشکلات برای او شود به همین علت، کارشناسان توصیه نمی کنند که، ماهی های شمشیری، کوسه یا مارلین را، به کودک زیر ۱۶ ماه بدهید. ماهی های روغنی، مانند: ماهی آزاد و ماهی تن، به رشد مغز و محافظت در برابر بیماری های طولانی مدت، کمک می کنند.

بنابراین مصرف ماهی را در حدود دو وعده در هفته کاهش دهید، زیرا آنها می توانند حاوی مقادیر جیوه باشند.

پانیز: بازار خانواده ها

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

خرید خود را شیرین کنید

مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰ | اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۲۱

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا