

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۴ - طلوع آفتاب: ۶:۰۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹



کافه رستوران دینامیت

هر روز از ساعت ۸ تا ۱۴:۳۰ با صبحانه های متنوع میزبان شما عزیزان هستیم

@dynamitcafe_fan

اسکله تفریحی، کنار بولینگ مریم، طبقه بالای بازار مریم ۲

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: ۴۴۴۲۹۶۶۹ - ۴۴۴۲۹۶۶۹ (۰۷) فکس: ۴۴۴۲۹۶۶۸ امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۶۸ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۳ غربی شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۶۰۶۰۷ eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۵ تیر ۱۴۰۱، ۲۶ ذی القعدة ۱۴۴۳، ۲۶ ژوئن ۲۰۲۲، شماره ۳۹۸۵ (۱۳۶۹ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

هرچه بیشتر زندگی خود را تحسین کرده و جشن بگیرید دلایل بیشتری برای جشن گرفتن پیدا می شود

"پرا وینفیری"

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۶	▲ ۴۰	▲ ۳۴	▲ ۳۹	▲ ۴۳	▲ ۴۶	▲ ۴۱	▲ ۴۴
▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۳۲

آموزش آشپزی کَشک و بادمجان رژیمی

مواد لازم:
بادمجان متوسط: ۴ عدد
سیر له شده: ۶ عدد
پیاز خرد شده: ۱ عدد
روغن: ۱ قاشق غذا خوری
نمک و زردچوبه: به میزان کافی
کَشک: ۲/۱ پیمانه در صورت دلخواه

طرز تهیه:
در ابتدا ۲ عدد بادمجان را با مقل یا فر کبابی کنید. چون عطر و بوی بادمجان کبابی در کَشک بادمجان غذا را خوش طعم تر میکند. پوست آن را بگیری و خرد کنید. ۲ عدد بادمجان دیگر را هم به اندازه های کوچک خرد کنید.

تأبه ای را روی حرارت قرار دهید. سیر له شده را هم به پیاز تفت آن بریزید و تفت دهید. سیر له شده را هم به پیاز تفت داده شده اضافه کنید کمی نمک و زردچوبه روی آنها بپاشید و تفت دهید تا عطر زردچوبه در بیاید. بادمجان های کبابی و خام را هم به پیازها اضافه کنید و کمی تفت دهید. اجازه دهید با حرارت خیلی کم بادمجانها آب بیندازند و نرم شوند.

بعد از اینکه تمام آب بادمجان ها کشیده و پخته شد آن را از روی حرارت بردارید و با مقداری نعناع داغ، پیاز داغ، سیر داغ، گردوی خرد شده و مقداری زعفران تزیین کنید. اگر هم دوست داشته باشید میتوانید مقداری بعد از روی حرارت بردارید.

سبک زندگی

چرا مصرف بیش از حد شکلات در دوران بارداری خطرناک است؟

پزشکان معتقدند که مصرف شکلات در دوران بارداری باید متعادل باشد که برخی از دلایل این امر به شرح زیر است:

- وجود کافئین**
مصرف بیش از ۲۰۰ میلی گرم کافئین در طول روز خطرناک است و ممکن است منجر به سقط جنین شود. شکلات حاوی کافئین است و هنگامی که با چای و قهوه مصرف شود، مقدار آن افزایش خواهد یافت و همچنین مقدار کافئین در شکلات سیاه بیشتر از سایر انواع شکلات ها می باشد.
- کافئین** همچنین باعث سوزش سردل نیز می شود و بسیاری از خانم ها به دلیل تغییرات جسمی و هورمونی، سوزش سردل را در دوران بارداری تجربه می کنند و برای کاهش سوزش سردل باید مصرف شکلات را در این دوران کاهش داد.
- وجود چربی و کالری**
مصرف زیاد شکلات به دلیل چربی و کالری موجود در آن باعث افزایش وزن می شود و اضافه وزن در دوران بارداری ممکن است منجر به بروز واریس، دیابت حاملگی، فشارخون بالا و افزایش خطر زایمان زودرس شود. میزان کالری در شکلات سیاه و شکلات شیرین یکسان است اما شکلات سیاه از میان چربی بیشتری نسبت به شکلات شیرین برخوردار است.
- وجود قند**
قند زیاد موجود در شکلات می تواند خطر افزایش وزن، دیابت حاملگی و مشکلات دندان را افزایش دهد. میزان قند شکلات سیاه نسبت به شکلات شیرین کمتر است و متخصص زنان و زایمان شما می تواند میزان قند مصرفی را برای شما تعیین کرده و در ارزیابی میزان ایمن شکلات غذایی مصرفی تا به شما کمک کند.
- در انتخاب شکلات به چه ویژگی هایی باید توجه کرد؟**
۱. شکلات های تیره تر را انتخاب کنید.
شکلات سیاه حاوی حدود ۶۰٪ تئوپروبین و آهن است. جمله فلاونوئیدها، منیزیم، تئوپروبین و آهن است. فلاونوئیدها آنتی اکسیدان هستند و به تقویت ویتامین C، کاهش فشارخون و تقویت عملکرد عروق کمک می کنند.
- ۲. از مصرف موس شکلات خودداری کنید**
مصرف موس شکلات برای خانم های باردار توصیه نمی شود زیرا موس برای سلامتی جنین مضر است. این ماده حاوی تخم مرغ خام است که ممکن است باعث ایجاد شرایطی مانند لیستریوز و توکسوپلاسموز شود و همچنین این خطر وجود دارد که مادر، باکتری های سالمونلا را به جنین منتقل کند.
- ۳. شکلات های حاوی قند طبیعی را انتخاب کنید**
شکلات هایی را انتخاب کنید که حاوی شکر تصفیه شده سفید باشند و به دنبال شکلات های گانیک باشید زیرا این مواد حاوی اجزای غیر مفید کمتری هستند و همچنین بهتر است شکلات های را مصرف کنید که حاوی حدود ۶۵٪ کاکائو باشد زیرا این ماده برای بدن مفید است.
- ۴. مصرف شیر شکلات در دوران بارداری**
شیر شکلات مقدار مناسبی از کلسیم و ویتامین D را برای شما فراهم می کند که برای رشد و نمو استخوان های کودک ضروری است. یک فنجان شیر شکلات خانگی می تواند ۲۸۵ میلی گرم کلسیم برای شما فراهم کند که برای رشد قلب، ماهیچه ها، عصب ها و لخته شدن خون بسیار مهم است.

عکس روز



ایران زیبا / هرمز، جزیره هفتاد دو رنگ

عمارت رستوران

تخفیف ۲۰٪ جشنیوندی

(با مدیریت کوه سنگی سابق جنب بازار پردیس)

رستوران سنتی عمارت کیش

ساعت پذیرایی ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب



کودک و نوجوان

بهترین ترندها برای تربیت بچه مودب

هر زمان پدرش وارد خانه شد به استقبال او رفته و از جای خود بلند شود.
کودک تکان و تحسین کنید
برای اینکه کودک تکان را ترغیب به کارهای مودبانه نمایند باید دیدن کارهای خوب فرزندتان مثلاً بلند شدن از روی صندلی برای دادن جای خود به یک فرد سالخورده و... از او تقدیر و تشکر کنید.
به کودک پیاموژید و جویت بیرون از خانه ممنوع
به کودک تکان یاد دهید به هیچ عنوان در بیرون از خانه و در خانه دیگران با خواهر یا برادرش دعوا نکنند. با او پیاموژید اگر اختلافی هم پیش آمد در خانه آن را مطرح کنید و در جاهای دیگر حامی خانواده خود باشید.
اجازه گرفتن را به کودک یاد دهید
به کودک خود پیاموژید که قبل از ورود به اتاقی که در آن بسته است، اجازه ورود بگیرد و در نزد و بدون اجازه به هیچ اتاقی وارد نشود.
تشکر کردن را به کودک تکان پیاموژید
به کودک تکان احترام و تشکر را یاد دهید، مثلاً به او بگویید بعد از غذا یا بعد از اینکه مورد لطف و محبت افراد قرار

آینه کودکتان باشید
شما آینه کودکتان هستید و او همیشه از شما می آموزد پس اگر می خواهید فرزندتان رفتارهای خوبی داشته باشد، ابتدا باید خودتان رفتار خوبی داشته باشید. کودکتان باید از شما احترام و ادب را بیاموزد بنابراین هنگام حرف زدن با او و دیگران ادب را در دستور کار خود قرار دهید.

کلمات مودبانه را به کودک یاد دهید
از همان دوران کودکی به فرزندتان پیاموژید که با دیگران درست صحبت کند و از کلمات محترمانه ای در صحبت کردن خود استفاده نماید مثلاً کلماتی مانند "لطفاً" و "ممنون" را به او آموزش دهید و بگویید که به جای کلمه تو از شما استفاده کند و خودتان نیز در صحبت کردن از این لغات زیاد استفاده کنید.

احترام گذاشتن را به کودک تکان پیاموژید
احترام گذاشتن به دیگران پایه و اساس ادب بوده پس اگر کودک مودب می خواهید از همان کودکی به او احترام به دیگران را پیاموژید مثلاً به کودک تکان بگویید که به خاله یا عمه خود خاله جون یا عمه جون بگوید.

قوانین جهانی موفقیت

۷۴. قانون اشتیاق

اشتیاق یکی از مهمترین نکاتی است که شما باید برای هدف و یا ثروتمند شدن خود داشته باشید.

اینکه آیا شما به شدت برای اینکار اشتیاق دارید یا نه بستگی به فعالیت های شما دارد. آیا این فعالیت های شما با ثروتمند شدن هماهنگی دارد؟

پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس
۰۹۳۴۷۶۸۲۳۲۳ - ۰۹۳۴۷۶۸۶۶۳۳
۰۷۶۴۴۴۶۰۴۴۷ - ۸

«ارسال سراسر جزیره»

کاریکاتور



آشفته شیرازی
گره زکار چو نگشود زاهد از عبادت ز خاک میکند جویم کیمیای سعادت بکی پاده فروشان اگر خرد فروشم بیک کرشمه ساقی هزار ساله عبادت نماز روی ارادت نمودن است بجانان که این قیام و قعودت بود طبیعت و عادت بان امید که دامان قاتلم بکف افتد مرا بعر ضمه محشر ضرورت است اعادت هزار بنده تو خواجه گر خرد همه روزه ببر کهن نشود بنده والباس ارادت بغیر آهوی چشمت که شیر گیر فتاده کسی ز آهوی وحشی ندیده است جلالت بدر کن این دل آشفته را ز حلقه زلفت که هر نفس شود آشفگی بموت زیادت نیر نام علی در اذن که واجب نیست بگو بچشر باسلام تو دهد که شهادت

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹