

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۳ - طلوع آفتاب: ۶:۲۳ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۹:۱۷

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۳۳	▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۳۳
▼ ۲۳	▼ ۱۷	▼ ۲۱	▼ ۱۸	▼ ۱۴	▼ ۱۳	▼ ۱۸	▼ ۱۷

## 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

یکشنبه ۶ آذر ۱۴۰۱، جمادی الاول ۱۴۴۴، ۲۷ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۹۳ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی  
۲۶. دفتر خاطرات داشته باشید  
نوشتن روشی عالی برای ایجاد خودآگاهی و شروع توسعه و رشد فردی است. وقتی می‌نویسید، فکرتان را آزاد بگذارید و بعد از نوشتن از دیدگاه شخص سوم، آن را بخوانید تا بینش بیشتری به خودتان به دست آورید. می‌توانید دفتر خاطرات خود را خصوصی نگه دارید یا آن را منتشر کنید، مثلا وبلاگ بنویسید و پیشرفت‌هایتان را به همه بگویید. این طوری شاید به افراد دیگری هم کمک کند.

### آموزش آشپزی

#### کله جوش سمنانی

طرز تهیه:  
بادمجان‌ها را بشویید و با پوست به صورت نگینی خرد کنید. بعد با مقداری نمک آغشته کنید و داخل قابلمه‌ای مقداری روغن ریخته و بادمجان‌ها را داخل آن بریزید تا به آرامی بپزد. پیاز را خرد کنید و داخل مقداری روغن سرخ کنید. به پیاز سرخ شده، رب، نعنا و زرد چوبه اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ پیاز تغییر کند. سپس نصف لیوان آب و کسکس را به داخل پیاز اضافه کنید و وقتی آب به جوش آمد و چند جوش زد، آن را از روی حرارت بردارید. داخل کاسه سرو کله جوش، نان خشک بریزید و مواد کسکس را روی نان بریزید و روغن جامد.

مواد لازم:  
کسکس  
رب گوجه فرنگی  
بامجان قلمی  
پیاز  
نعنا خشک  
آب  
نمک  
زردچوبه  
نان خشک تافتون یا سسنگ  
روغن جامد

نیم کیلو  
یک قاشق  
۵ عدد  
یک عدد  
یک قاشق  
نصف لیوان  
نصف قاشق چای خوری  
نصف قاشق چای خوری  
به میزان لازم  
به میزان لازم

### عکس روز

غروب زیبای کیش

پارمیس امیری

### کودک و نوجوان

#### بد غذایی در کودکان نگران کننده است؟

بد غذایی در کودکان نگران کننده است. اگرچه این متخصص تغذیه در ادامه تأکید می‌کند: «اگرچه غذا خوردن کودک در صورت رشد قد مناسب، نگران کننده نیست اما والدین باید در انتخاب غذای سالم دقت نمایند چراکه کودک قطعا به واحدهای غذایی از جمله سبزیجات، میوه‌ها، گوشت‌ها و مواد پروتئینی نیاز دارد و چنانچه کودک از خوردن واحدهای غذایی خاص امتناع کرد، والدین باید جایگزین مناسبی را در نظر داشته باشند.»

بهبودر غذا دادن به کودک اثر روانی منفی دارد

یکی از اشتباهاتی که والدین اغلب هنگام غذا دادن به کودک مرتکب می‌شوند این است که زمانی که کودک از خوردن غذا امتناع می‌کند، والدین از روی نگرانی سعی می‌کنند به زور و اجبار به او غذا دهند اما به گفته دکتر موسوی، این روش اثرات روانی منفی بر روی کودک می‌گذارد: «به اجبار غذا دادن منجر به از دست دادن علاقه کودکان در هنگام غذا خوردن می‌شود و ممکن است وقتی آن‌ها بزرگ می‌شوند بیش از حد با کم غذا بخورند. همچنین تغذیه اجباری ممکن است منجر به از بین رفتن اشتهای طبیعی کودک شود.»

این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «اگر بچه‌ای تمایل به خوردن غذا نداشته باشد، اصرار برای خوردن غذا جوابگو نیست مگر اینکه با زبان کودکانه برای او توضیح داده شود که "اگر غذا بخوری قندت بلند می‌شود، می‌توانی ورزششکاری شوی، می‌توانی مثل عباارت‌ها می‌تواند در تمایل کودک به غذا خوردن اثر گذار باشد.»

خودسرانه از مکمل‌های اشتها آور استفاده نکنید موسوی در خصوص استفاده از مکمل‌های اشتها آور می‌گوید: «گاهی استفاده از مکمل‌ها ضروری است؛ به عنوان مثال، زمانی که کودک برای مدت طولانی دچار اختلال رشد قد با وزن می‌شود، والدین باید از مکمل‌های اشتها آور استفاده کنند.» او ادامه می‌دهد: «چنانچه رشد کودک دچار مشکل نشده باشد، به جای استفاده از مکمل‌های غذایی بهتر است از راهکارهایی همچون صحبت کردن با کودک، تزیین غذا، تغییر الگوهای غذایی به سستی که کودک تمایل به خوردن آن غذاها داشته باشد، مشارکت کودک در تهیه غذا و تشویق استفاده شود.»

کودک و نوجوان

به گفته یک متخصص تغذیه، ملاک بد غذایی در کودکان انتظار و بر آورد والدین نیست بلکه این نمودار رشد است که نشان می‌دهد یک کودک کم غذا است یا به اندازه کافی می‌خورد. تغذیه کودکان یکی از دغدغه‌های بزرگ والدین است؛ آن‌ها اغلب انتظار دارند که کودکان همه غذا را با میل بخورند اما حقیقت این است که غذا خوردن کودکان غیر قابل پیش بینی است. کودکان یک روز ممکن است کم غذا بخورند، روز دیگر خوب و کامل غذا بخورند و یک روز هم شاید لب به غذا نزنند! عادات غذایی غیر قابل پیش بینی کودکان تا حدی طبیعی است اما گاهی همان یک روز بد غذا خوردن یا غذا نخوردن کودک، والدین را نگران می‌کند و آنها اغلب می‌پرسند که آیا بد غذایی کودک تأثیری در رشد او دارد یا خیر؟ دکتر عاتکه موسوی، متخصص تغذیه به این سؤال پاسخ می‌دهد: «کودکان باید متناسب با نمودار رشد پیش بروند. دکتر موسوی می‌گوید: تفاوت رشد در سنین دبستان با دوران بلوغ متفاوت است و هورمون‌های بدن در سنین مختلف دچار تغییر و تحول می‌شود این تغییر و تحول به این شکل است که ما از ۳ تا ۱۰ سال، نباید انتظار رشد قد و وزن زیادی داشته باشیم؛ البته کودکان در این سن باید متناسب با نمودار رشدشان پیش بروند. این متخصص تغذیه ادامه می‌دهد: «متأسفانه مادران حال حاضر با مشکل اضافه وزن در کودکان مواجه هستیم لذا والدین با پایش سلامت در مهد، مدرسه یا مرکز بهداشت باید نمودار رشد کودک را ارزیابی کنند تا متوجه شوند که کودک واقعا دچار کم خوری است یا انتظار بر آورد والدین این گونه است.»

غذا نخوردن را سنجش رشد قرار ندهید

گاهی والدین با این استدلال که کودکان لاغر شده و چیزی نمی‌خورد همه تلاش خود را به کار می‌گیرند تا به زور به او غذا دهند؛ موسوی در این باره متذکر می‌شود: «باید توجه داشت که کودکان در سنین ۳ تا ۱۰ سال نمودار رشد زیادی ندارند؛ به همین دلیل میزان انرژی که کودکان در این سن نیاز دارند، شاید خیلی بالا نباشد و گاهی توقع والدین زیاد است؛ به عنوان مثال، گاهی مادر توقع دارد که کودک همه چیز را با اشتها بخورد.» موسوی با تأکید بر اینکه والدین باید در رابطه با واحدهای مواد غذایی کودکان در سنین پایین آموزش ببینند، می‌گوید: «والدین باید بدانند که کودکان به چه مقدار انرژی نیاز دارد، این

## 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 مناسبتهای خانواده گیتونو چاپ کنید

جوایز کار  
دنبال کار هستی ، تماس بگیر

بازارچه خانگی  
خانم های خانه دار عزیز می تونید هنر های دستبوتون 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

#### علل و دلیل اصلی عزت نفس پایین چیست؟

در مدرسه چه وضعیتی دارید. بعضی از آن‌ها حتی نمی‌دانند که چگونه باید امکانات و راحتی را برای شرایط بهتر تحصیلی فرزندان شان فراهم کنند و در نتیجه یک نوع احساس کمبود ایجاد می‌گردد و احساس می‌کنند که آن‌ها به هوشمندی شما به اندازه کافی اعتماد ندارند. این حسن خجالت و احساس خوب نبودن، شرایط را برای فرد سخت تر می‌کند و عزت نفس او را نشانه می‌گیرد.

اگر والدین یا کسانی که از شما در دوران کودکی مراقبت می‌کردند، مدام برای ایجاد حس منفی در یکدیگر تلاش می‌کردند؛ پس قطعاً شما نیز این احساسات منفی و شرایط آشفته را از آن‌ها گرفته‌اید. این وضعیت بسیار ترسناک است و ممکن است برای هر کودکی اتفاق بیفتد. زمانی که کشمکش‌ها افزایش پیدا کند، قطعاً شرایط خطرناک تر می‌شود و عملی

### علل و دلیل اصلی عزت نفس پایین چیست؟

پایین بودن عزت نفس می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که ریشه اغلب آن‌ها در دوران کودکی است. انتقاد بیش از حد دیگران در کودکی یکی از این دلایل می‌باشد.

اگر در دوران کودکی این گونه بزرگ شدید و هر کاری که انجام می‌دادید، از دیدگاه بقیه به اندازه کافی کار خوب نبود، خب چگونه می‌خواهید توقع تصویری مثبت از خودتان داشته باشید.

اگر مدام بدون توجه به اینکه چه کاری انجام داده‌اید، مورد انتقاد قرار می‌گیرید و از شنیدن جملات این چنینی خسته شده بودید، پس قطعاً حس عزت نفس و اعتماد به نفس در شما کاهش پیدا می‌کند و همین خجالت، عاملی برای عزت نفس پایین در شما خواهد شد.

هیچ چیز بدتر از این نیست که خانواده نداند شما

### کاریکاتور

بیدل دهلوی

در عالمی که با خود رنگی نبود ما را بودیم هر چه بودیم او وانمود ما را

مرآت معنی ما چون سایه داشت زندگی خورشید التفاتش از ما زدود ما را

پرواز فطرت ما، در دام بال می زد آزاد کرد فضلش از هر قیود ما را

اعداد ما نهی کرد چندان که صفر گشتیم از خویش کاست اما بر ما افزود ما را

دلار ۳۵۲,۳۱۰  
یورو ۳۷۲,۶۰۰  
درهم ۹۷,۴۷۰  
سکه امامی ۱۶۷,۹۳۰,۰۰۰  
سکه بهار آزادی ۱۵۷,۹۷۰,۰۰۰  
نیم سکه ۹۰,۰۰۰,۰۰۰  
ربع سکه ۵۹,۸۰۰,۰۰۰  
طلا (هر گرم) ۱۵,۲۴۹,۰۰۰

## اقتصاد کیش

### ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

روزنامه

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹