

اقتصاد کیش
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
 صاحب امتیاز: موسسه رسانه‌ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
 مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
 قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
 کسره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
 تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۶)
 فکس: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۹۶۹۸
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صداقت، بلوار تیر،
 انتهای خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۷۵۵۸۱۰۱
 eghtesadekish@yahoo.com
 eghtesad-kish.ir

آبشار پلیمر سپاهان

تولید کننده انواع محصولات پلی اتیلن



سپتیک تانک فاضلابی

مخازن نگهداری (آب، اسید، مواد شیمیایی)

چربیگیر، منهول، اسکرابر



www.absharpolymer.com

۰۹۱۳ ۹۱۵ ۶۴۶۶ (ابراهیمی) ۰۳۸ ۸۴۶۱ (خدادوست)

سه شنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۳، ۸ جمادی الثانی ۱۴۴۶، ۱۰ دسامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۶۱۰ (۱۹۹۴ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

سخن‌بزرگان

اگر می‌خواهید شجاعان را بیابید، کسانی را جستجو کنید که قادر به بخشودن هستند
 و اگر می‌خواهید قهرمانان را بیابید، کسانی را بجوید که قادرند در مقابل نفرت عشق بورزند.

بهاکاولدکیتا

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۶
▼ ۲۱	▼ ۱۵	▼ ۱۹	▼ ۱۹	▼ ۱۶	▼ ۱۱	▼ ۱۸	▼ ۱۴

کودک و نوجوان

چالش‌های خواب در کودکان امروزی

نیاز به خواب در کودکان به سن آن‌ها بستگی دارد و متغیر است. اما به طور کلی، کودکان به خواب بیشتری نسبت به بزرگسالان نیاز دارند تا بتوانند رشد فیزیکی و ذهنی مناسب خود را داشته باشند.

چه عواملی باعث بد خوابی، بی خوابی و کم خوابی در کودکان می‌شود؟

استفاده بیش از حد از وسایل الکترونیکی یکی از این عوامل است. نور آبی منتشر شده از صفحه نمایش تلغف همراه، تبلت و کامپیوتر، ریتم شبانه‌روزی بدن را مختل می‌کند و به خواب رفتن را دشوار می‌سازد. همچنین تغییر ساعت خواب در طول هفته، شرکت در فعالیت‌های شبانه و خوابیدن در ساعات مختلف روز، بر کیفیت خواب کودکان تأثیر منفی می‌گذارد. مشکلات خانوادگی، فشارهای تحصیلی و نگرانی‌های اجتماعی نیز می‌تواند باعث بی‌خوابی در کودکان شود. محیط خواب نامناسب نیز بر کیفیت خواب تأثیر گذار می‌گذارد. نور زیاد، صدای بلند، دمای نامناسب و تخت خواب نامناسب، از جمله عواملی هستند که کیفیت

خواب را کاهش می‌دهند. خواب را کاهش می‌دهند. برای بهبود خواب کودکان چه راهکارهایی را پیشنهاد می‌دهید؟

از جمله این راهکارها تعیین یک ساعت مشخص برای خوابیدن و بیدار شدن و انجام فعالیت‌های آرامش بخش قبل از خواب مانند مطالعه یا حمام گرم است. مورد دیگر محدود کردن استفاده از وسایل الکترونیکی است. حداقل یک ساعت قبل از خواب، از استفاده از تلغف همراه، تبلت و کامپیوتر خودداری کنید. همچنین اتاق خواب کودک باید تاریک، آرام و خنک باشد. تغذیه مناسب نیز از در این زمینه مؤثر است. از مصرف غذاهای سنگین، کافئین و نوشیدنی‌های شیرین قبل از خواب اجتناب کنید. فعالیت بدنی منظم در طول روز نیز به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند. همچنین والدین می‌توانند در صورت وجود مشکلات خواب مزمن، با پزشک مشورت کنند. در نهایت خواب کافی و با کیفیت یکی از مهم‌ترین ارکان سلامت و رشد کودکان است.

چرا خواب کافی و به موقع برای کودکان اهمیت دارد؟
 از جمله دلایل اهمیت خواب برای کودکان رشد مغز است. در طول خواب، مغز کودکان به سرعت رشد می‌کند و اتصالات عصبی جدیدی ایجاد می‌شوند که برای یادگیری و حافظه ضروری هستند. تقویت سیستم ایمنی دلیل دیگری است که باید به آن اشاره کرد. خواب کافی به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک

آموزش آشپزی

خوراک میگو



طرز تهیه:
 برای درست کردن خوراک میگو سویا را با کمی نمک و آب ولرم به مدت نیم ساعت خیس کنید. بعد با یک قاشق مربا خوری دارچین و مقداری آب به مدت ۱۵ دقیقه آن را بجوشانید. سپس سویاها را آبکش کنید و بعد چرخش کنید.
 به سویای چرخ شده مقداری نمک و فلفل اضافه کنید و روی حرارت ملایم تفت دهید. در حین تفت دادن سویا سیب زمینی، هویج و پیاز خرد شده را هم به آن اضافه کنید.
 بعد از تفت دادن این مواد رب گوجه فرنگی را به همراه

مواد لازم:
 میگو پاک شده ۱۱۱ گرم
 لوبیا ۱۱۱ گرم
 هویج متوسط ۱ عدد
 پیاز سرخ شده ۱ قاشق غذا خوری
 جعفری خرد شده ۱ قاشق غذا خوری
 روغن زیتون ۲ قاشق غذا خوری
 رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق مربا خوری
 نمک و فلفل و زردچوبه به میزان لازم

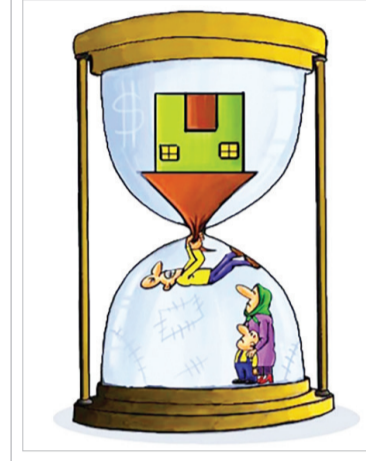
جملات ناب از کتاب‌های ناب

نسل مضطرب - چانگاتان هایت
 هر گاه می‌گویم ما باید سن استفاده کودکان از تلغف‌های هوشمند و رسانه‌های اجتماعی را به تأخیر بیندازیم، رایج‌ترین پاسخی که می‌گیرم این است: «با شما موافقم، ولی خیلی دیر شده است.» خیره شدن کودکان ۱۱ ساله به صفحه تلغف‌هایشان و رصد محتوای بی‌پایان آن‌ها به قدری عادی شده است که بسیاری نمی‌توانند تغییر چنین وضعیتی را تصور کنند. دیگران به من می‌گویند: «دیگر کار از کار گذشته» یا «ب ریخته شده» را نمی‌توان جمع کرد. اما به نظر من، همین تشبیهات نشان می‌دهند که باید فوراً دست به اقدامی بزنیم. روزی سوار هواپیمایی بودم که برای بلند شدن در حال حرکت به باند پرواز بود. منتها پس از اشکال شدن یک مشکل پرواز لغو شد. پس از غرق شدن کشتی کایتانیک در سال ۱۹۱۲، دو کشتی مشابه آن از خدمت خارج شدند تا این تر شوند. وقتی کاشف به عمل می‌آید که یک محصول جدید، به‌ویژه برای کودکان، خطرناک است، آن‌ها را از بازار جمع می‌کنیم...

حافظ

در این زمانه رفیقی که خالی از جخل است
 صراحی می‌تاب و سفینه غزل است
 جریده رو که گذرگاه عاقبت، تنگ است
 پیاله گیر که عمر عزیز بی‌بندل است
 نه من ز بی‌عملی در جهان ملولم و بس
 ملالت علما هم ز علم بی‌عمل است
 به چشم عقل در این رهگذار پر آشوب
 جهان و کار جهان بی‌ثبات و بی‌محل است
 بگیر طره مه چهره‌های و قفسه مخوان
 که سعد و نحس ز تأثیر زهره و زحل است
 دلم امید فراوان به وصل روی تو داشت
 ولی اجل به زه عمر، رهزن امل است
 به هیچ نور نخواند یافت مشیارش
 چنین که حافظ ما مست باده ازل است

کاریکاتور



عکس روز



اشرف زابلی - کیشوند

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

فروش
 واحد های مسکونی
 در برج های دوقلو
محسن پور پاشا
 ۰۹۱۲۲۴۸۶۲۴۸
 آدرس: بلوار مرجان
 مرجان ۷ جنب هتل مارینا،
 برج های دوقلو، جنب درب اصلی

مشاورین املاک
آنیل
 ANIL REALSTATE
املاک آنیل
 سهرابی
 ۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
 ۰۷۶-۴۴۴۲۴۴۸
 آدرس: کیش، بازارچه حافظ،
 پلاک ۸، املاک آنیل

املاک مرکزی
احمد بصیری
 ۰۷۶-۹۱۰۳۷۰۰۰
 آدرس: رو به روی پردیس ۱
 ساختمان تجاری ایران زمین
 طبقه فوقانی اسکیچرز

املاک حبیبی
عبدالغنی حبیبی
 ۰۹۳۹۱۹۸۹۵۴۵
 ۰۹۱۷۱۹۸۹۵۴۵
 آدرس: بلوار میرمهنا، بلوار نیایش
 نبش خیابان کرانه، پلاک ۲

املاک خانه لوکس
بیژن نهنگی
 ۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
 ۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸
 آدرس: شهرک صدف، خیابان کرمان
 ساختمان بساک، طبقه اول، واحد ۲۱

املاک کارا
امیر حسین صادقی
 ۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵
 آدرس: بلوار فردوسی،
 ویلایی های مروارید، واحد ۲۱۱

محل معرفی
دفاتر املاک شما
 ۰۷۶ ۴۴۴۲۴ ۹۹۹