

# اقتصاد کیش

روزنامه

**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  
 کسب و کار: مجوز کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)  
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۷۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،  
 انتهای خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۱۰۱  
 eghtesadekish@yahoo.com  
 eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش  
 WhatsApp group



با کانال واتساپ  
 روزنامه اقتصاد کیش  
 همراه باشید

WhatsApp

یکشنبه ۱۹ اسفند ۱۴۰۳، ۸ رمضان ۱۴۴۶، ۹ مارچ ۲۰۲۵، شماره ۴۶۷۵ (دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

**دعای روز هشتم ماه رمضان:**  
 «اللَّهُمَّ ارْزُقْنِي فِيهِ رَحْمَةَ الْإِيمَانِ وَ إِطْعَامَ الطَّعَامِ وَ أَفْشَاءَ السَّلَامِ وَ صُحْبَةَ الْكِرَامِ بِطَوْلِكَ يَا مَلَجًا الْأَمَلِينَ»  
 خدای در این ماه مهرورزی به ایمان، و خواندن طعام، و آشکار کردن سلام، و هم نشینی با اهل کرامت را نصیب فرما، به عطایات ای پناهگاه آرزومندان.

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۳۳ - طلوع آفتاب: ۶:۰۹ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۵ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۰ - اذان مغرب: ۱۸:۱۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۴	▲ ۲۹	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۳۱	▲ ۲۶	▲ ۲۵	▲ ۲۶
▼ ۲۱	▼ ۲۱	▼ ۲۲	▼ ۲۱	▼ ۲۲	▼ ۱۹	▼ ۲۱	▼ ۱۹

**کلیات ناب از کتاب‌های ناب**

مادر بزرگ‌تر روز از اینجانب - دیوید سدریس  
 مرد را به کلاس فرستادند تا به مال‌هایم ببخشند و اگر نظر مرا بخواهید کارش را عالی انجام داد. بعد از این که با لحنی خودمانی و مؤدب خودش را معرفی کرد راه افتاد سمت ته کلاس و وسط راه یک «دیوار نامرئی» متوقفش کرد؛ حایلی شفاف که تنها روان پریش‌ها و معتادها و دیگر اعضای جماعت هنرپیشه قادر به دیدنش هستند.  
 من هیجان‌زده تماشایش کردم که دیوار خیالی را با کف دستش بررسی کرد و دستش را به امید پیدا کردن یک مفر روی سطح به‌ظاهر سخت آن کشید. چند لحظه بعد طنبای نامرئی را کشید و بعد در بادی شدید و خشمگین به‌زحمت راهش را باز کرد.

**کاریکاتور**



**عکس روز**



عکس‌های خود از جزیره کیش و هر مکانی با عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۰۹۳۳۷۶۸۵۴۱ ارسال فرمایید \*

منصور امیریان - کیشوند

**کودک و نوجوان**

**خواب ناکافی، خطر ابتلا به فشار خون را در نوجوانان افزایش می‌دهد**

در شب اندازه‌گیری شد تا ارتباط بین خواب و فشار خون بررسی شود. نتایج نشان دادند نوجوانانی که هم دچار مشکل بی‌خوابی بودند و هم کمتر از ۷.۷ ساعت در شب می‌خوابیدند، پنج برابر بیشتر از همسالان خود در معرض خطر ابتلا به فشار خون بالا بودند. همچنین، نوجوانانی که مشکل بی‌خوابی نداشتند ولی کمتر از ۷.۷ ساعت می‌خوابیدند، سه برابر بیشتر در معرض فشار خون بالا قرار داشتند. از سوی دیگر، نوجوانانی که علائم بی‌خوابی داشتند اما خواب کافی نداشتند، افزایش خطر چشمگیری برای ابتلا به فشار خون بالا نداشتند.

ت ترکیب بی‌خوابی و خواب ناکافی می‌تواند تأثیر جدی‌تری بر سلامت قلب و عروق داشته باشد. از سوی دیگر، نشان داده شده که همه نوجوانانی که از مشکلات خواب شکایت دارند، مادر و مادر معروض خطر فشار خون بالا نیستند. به همین دلیل، ارزیابی دقیق و علمی میزان خواب نوجوانان برای پیشگیری از مشکلات قلبی - عروقی در آینده ضروری است.

محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا برای بررسی این موضوع، پژوهشی را روی گروهی از بیش از ۴۰۰ نوجوان انجام دادند. آن‌ها میزان خواب این افراد را به‌طور دقیق در یک آزمایشگاه خواب اندازه‌گیری کرده و در کنار آن، فشار خونشان را نیز ارزیابی نمودند. در این مطالعه، شرکت‌کنندگان ابتدا پرسش‌نامه‌ای درباره مشکلات خواب خود تکمیل کردند. سپس، آن‌ها در یک آزمایشگاه خواب تحت بررسی قرار گرفتند، جایی که با استفاده از حسگرهای متصل به بدنشان، میزان و کیفیت خوابشان به‌طور دقیق ثبت شد. علاوه بر این، فشار خون آن‌ها نیز در سه نوبت مختلف

نوجوانانی که خواب کافی ندارند، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به فشار خون بالا قرار بگیرند. یک مطالعه جدید نشان داده است که کمبود خواب در سنین نوجوانی نه تنها باعث کاهش تمرکز و خستگی روزانه می‌شود بلکه می‌تواند تأثیرات جدی‌تری بر سلامت قلب و عروق داشته باشد. این یافته‌ها اهمیت خواب مناسب را برای رشد سالم نوجوانان پیش از پیش برجسته می‌کنند.

خواب یکی از عوامل کلیدی در حفظ سلامت عمومی بدن است. تحقیقات نشان داده‌اند که کمبود خواب با مشکلاتی نظیر افزایش استرس، کاهش عملکرد ذهنی و حتی افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مرتبط است. بر اساس توصیه‌های پزشکی، نوجوانان باید بین ۸ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند. اما بررسی‌ها نشان داده‌اند که بسیاری از دانش‌آموزان دبیرستانی به‌طور متوسط تنها ۶.۵ ساعت در شب می‌خوابند که کمتر از میزان توصیه‌شده است. عدم توجه به این مسئله می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامت جسمانی نوجوانان داشته باشد و زمینه‌ساز مشکلاتی همچون فشار خون بالا شود.

**آموزش آشپزی**

**پنه آل پلو**

مواد لازم:  
 پاستا پخته  
 روغن زیتون  
 سیر  
 سینه مرغ گریل شده  
 فلفل سبز نگینی  
 زیتون  
 ریحان تازه  
 پنیر پارمزان

نمک و فلفل  
 گریل کردن مرغ:  
 مقدار کمی سس خردل، خامه، روغن زیتون، سرکه بالزامیک و کمی نمک، فلفل و جوج هندی را هم میکس کنید و سینه مرغ را تمیز کنید و برش بزنید و مرغ را با مواد آغشته کنید و اجازه دهید ۳ الی ۴ ساعت در سس بماند. سپس در ماهیتابه یا حتی روی توری های کبابی مرغ را گریل کنید.  
 طرز تهیه پنه آل پلو:  
 سیر و فلفل سبز را در روغن زیتون تفت دهید، سپس زیتون و سینه مرغ گریل شده و پنه را به مواد درون

به میزان لازم  
 ۲ قاشق غذاخوری  
 ۳ حبه  
 ۵۰ گرم  
 ۳۰ گرم  
 به مقدار لازم  
 ۲۰ گرم  
 به میزان لازم

**موسسه مطبوعاتی و رسانه‌ای اقتصاد کیش**

**اقتصاد کیش**  
 ادامه فصل تک قابل قبول نیست

**اقتصاد کیش**  
 آغاز فصل دوم مسواره کیش

**اقتصاد کیش**  
 هفته نامه اقتصاد قشم

**اقتصاد کیش**  
 هفته نامه مناطق آزاد

**اقتصاد کیش**  
 هفته نامه توسعه کیش

**اقتصاد کیش**  
 پایگاه اطلاع رسانی اقتصاد کیش نیوز

**بوت کمپ آموزشی**

**تشریفات پذیرایی و آداب معاشرت**

جزیره زیبای کیش

۱۷ و ۱۸ اسفند  
 ۲۲ و ۲۳ اسفند

۱۴۰۳

تشریفات هزاره سوم

اطلاعات بیشتر و ثبت نام:  
 076-44467040

مدرس:  
 استاد مجید ظفریان

www.VIPKISH.com

آدرس: کیش، خیابان فردوسی ویلاهای اداری مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 ۰۷۶ - ۴۴۴۲۴۹۹۹  
 ۰۹۳۳۷۶۸۵۴۱  
 eghtesadkishnews.ir  
 Eghtesadkish

**اقتصاد کیش**  
 پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش  
 گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه

۴۴۴۲۴۹۶۹  
 ۴۴۴۲۴۹۹۹