

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه مطبوعاتی و رسانه ای اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید بیلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۸۱
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۲۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

PC-Kish



عرضه کننده انواع کامپیوتر، لپ تاپ
ماشین های اداری و لوازم جانبی ، تعمیرات سخت افزار نرم افزار و شبکه

آدرس: دیپلمات مال صفین ، طبقه سوم ، پلاک ۴



۰۹۳۷۴۲۴۵۸۳۸

سه شنبه ۲۷ خرداد ۱۴۰۴، ۲۱ ذی الحجه ۱۴۴۶، ۱۷ ژوئن ۲۰۲۵، شماره ۴۷۲۳ (۲۱۱۷ دوره جدید) قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۱ - طلوع آفتاب: ۵:۰۱ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۵ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۹ - اذان مغرب: ۱۹:۰۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
۲۸ ▲ ۲۹ ▼	۴۲ ▲ ۲۹ ▼	۳۷ ▲ ۳۱ ▼	۳۹ ▲ ۳۰ ▼	۴۵ ▲ ۳۰ ▼	۴۴ ▲ ۲۸ ▼	۳۸ ▲ ۲۹ ▼	۴۳ ▲ ۲۷ ▼

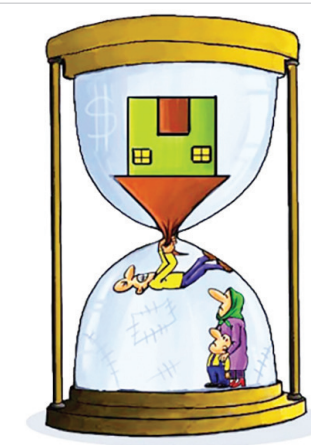
کودک و نوجوان

تاثیر خواب باکیفیت در نوجوانی بر سلامت قلب در بزرگسالی

الگوهای خواب منظم تر برای والدینی که نوجوانی خواب آلود دارند، می تواند نشانه ای از آینده ای سالم تر برای فرزندان باشد. متخصصان آکادمی پزشکی خواب آمریکا اعلام کردند نوجوانانی که در سسن ۱۵ سالگی عادات های خواب بهتری داشتند، هفت سال بعد از سلامت قلبی بیشتری برخوردار بودند. این عادات های خواب سالم زودتر به خواب رفتن و زودتر بیدار شدن، مدت بیداری کمتر در رختخواب و نوسان کمتر در مجموع مدت خواب و زمان شروع خواب را شامل می شود. میانگین مجموع مدت خواب پیش بینی کننده سلامت قلبی عروقی در آینده نبود. در نوجوانان، بروز مشکلات قلبی نادر است اما می تواند اتفاق بیفتد. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری بیماری ها در آمریکا، سالانه حدود ۲۰۰۰ جوان زیر ۲۵

سال به ظاهر سالم بر اثر ایست قلبی ناگهانی جان خود را از دست می دهند. کلینیک کیولند متذکر می شود که حملات قلبی در افراد زیر ۴۰ سال طی دهه گذشته افزایش پیدا کرده است. دکتر «جینامری متیو» - پژوهشگر ارشد فوق تخصصی در حوزه سلامت عمومی در دانشکده پزشکی رنسانس دانشگاه استونی بروک - در بیانیه ای توضیح داد: با توجه به اهمیت سلامت خواب برای سلامت جسمی و بهزیستی در کو تاملت، از مشاهدات ارتباطی پایدار میان زمان بندی خواب در نوجوانی، بهره وری حفظ خواب و نوسان خواب با سلامت قلبی عروقی در اوایل بزرگسالی تعجب نکردیم. متیو نویسنده و تحلیلگر داده اصلی این پژوهش است که با حمایت موسسه ملی سلامت آمریکا انجام و روز یکشنبه در نشست سالانه «خواب ۲۰۲۵» (SLEEP ۲۰۲۵) ارائه شد.

کاریکاتور



جملات ناب از کتاب های ناب

ما شروعی می کنیم - کالین هوور
با وجود این که نزدیک به دو ساعت از برخوردن با اطلس می گذرد، دست هایم هنوز می لرزد. نمی دانم از دستپاچگی می لرزم یا از گرسنگی. آخر از وقتی که از در وارد شده ام، آنقدر مشغول بودم که غذا نخورده ام. برای هضم اتفاق های امروز صبح وقت کمی داشته ام، چه برسد صبحانه ای را که همراهم است بخورم. واقعاً این اتفاق افتاد؟ آیا سوالات من از اطلس آنقدر ناجور بود که تا سال آینده باید خجالت بکشم؟ بالین حال، او ظاهر آدمستپاچه نبود. انگار از دیدن من بسیار خوشحال بود، و سپس وقتی من را در آغوش گرفت، احساس کردم بخشی از وجودم که خفته بود ناگهان زنده شد. البته نه این که اطلس از من انتظار داشته باشد آدم بی عیبی باشم.

صائب

داد سیلی گریه من غوطه در گل بحر را
گوهر از گرد پتیمی کرد ساحل بحر را
همت سرشار از بی سالی خون می خورد
کز گهر باشد هزاران عقده در دل بحر را
عشق در یادل نمی اندیشد از زخم زبان
کی خلد در دل خس و خاشاک ساحل بحر را
در غریبی کی فتند از جستجو روشندان؟
در سفر کردن به جز خود نیست منزل بحر را
قاصدان از ابر گوهر بار دارد هر طرف
کی کند دوری ز خاک خشک غافل بحر را
هر کج دفتر گشاید دیده پر شور من
از نظر ها افکند چون فرد باطل بحر را
کی شود زنجیر صائب مانع شور جنون؟
موج نتواند کشیدن در سلاسل بحر را

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هر مزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۳۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

آموزش آشپزی

کشک کدو

مواد لازم:

کدو	۵ عدد
پیاز	۱ عدد بزرگ
گردوی خرد شده	۲ قاشق غذاخوری
سیر	۳-۲ حبه
کشک	به میزان لازم
نمک، فلفل سیاه، زردچوبه	به میزان لازم
آب	۱/۲ لیوان
نعنا خشک شده	۱ قاشق غذاخوری

در مرحله اول پخت کشک کدو، ابتدا باید کدوها را سرخ کنیم. سپس پیاز بزرگ رنده شده یا ریز خرد شده را داخل مقدار کمی روغن تفت می دهیم تا خوب سبک و طلایی شود. سیر رنده شده را اضافه کرده و کمی تفت می دهیم تا عطر سیر بلند شود. حالانویت اضافه کردن گردوی خرد شده و سپس نمک، زردچوبه و فلفل سیاه است. بعد از تفت مواد با پیاز، کدوهای از قبل سرخ شده را به محتویات تابه اضافه می کنیم. نصف لیوان آب ریخته و درب تابه رو گذاشته و اجازه می دهیم تا کدوها کمی نرم شوند. بعد از آنکه کمی که آب غذا کمتر شد و کدوها نرم شدند، کدوها را با گوشت کوب یا پشت یک قاشق پوره می کنیم.

معرفی دفاتر املاک جزیره کیش

۰۷۶۴۴۴۲۴۹۹۹ : هماهنگی



املاک کارا

۰۹۳۴۷۶۹۸۰۸۵

صادقی

بلوار فردوسی، ویلاهای
مروارید، واحد ۷۱۰



املاک قصر هخامنشیان

۰۷۶۴۴۴۲۵۰۸۰
۰۹۳۴۷۶۸۵۰۸۰

محمدی

بلوار فردوسی، ویلاهای
مروارید واحد ۷۱۷



املاک لوکسی

۰۹۳۴۷۶۸۴۴۶۸
۰۲۱-۸۲۸۰۴۴۶۸

نهنگی

شهرک صدف خیابان کرمان،
ساختمان بساک، طبقه اول
واحد ۲۱



گروه مشاورین املاک

املاک اسکان

۰۷۶۴۴۴۲۱۸۲۰
۰۹۳۴۷۶۹۲۳۳۰
۰۹۳۴۷۶۹۱۶۷۶

موصلانی-کوه شهری

بلوار فردوسی، ویلاهای
مروارید، واحد ۷۰۱



املاک مرکزی

۰۷۶-۹۱۰۰۷۰۰۰

بصیری

رو به روی پردیس یک، ساختمان
تجاری ایران زمین، طبقه فوقانی
اسکیچرز



روزنامه

محل معرفی
دفاتر املاک شما



املاک آنیل

۰۹۳۴۷۶۹۴۴۲۱
۰۷۶۴۴۴۲۴۴۸۰

سهرابی

بازارچه حافظ، پلاک ۸
املاک آنیل

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه