

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز: موسسه رسانه ای و مطبوعاتی اقتصاد کیش
مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول: اسحاق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
کستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی ها: ۲۸۴ - ۴۴۴۲۰
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۲۵۵۸۱۸۰۱
eghtesadkish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

روزنامه اقتصاد کیش
WhatsApp group



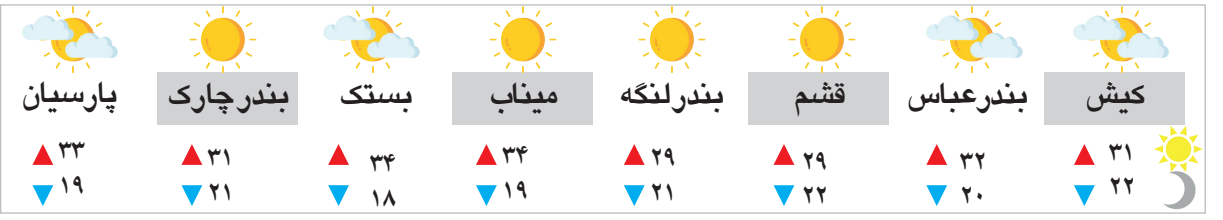
با کانال واتساپ
روزنامه اقتصاد کیش
همراه باشید

WhatsApp

یکشنبه ۳۱ فروردین ۱۴۰۴، ۲۱ شوال ۱۴۴۶، ۲۰ آوریل ۲۰۲۵، شماره ۴۶۹۳ (۲۰۷۷ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن بزرگان

بسیاری از چیزها در اطرافتان وجود دارند که به کار موفقیت و عملی شدن رویاهای شما می آیند، اما متوجه وجود آنها نمی شوید. زیرا هدف های خود را به روشنی تعریف نکرده اید و به عبارت دیگر به مغز خود نیاموخته اید که آن چیزها دارای اهمیت هستند. **آنتونی رابینز**



سبک زندگی

خواب آلودگی یک نگرانی جدی برای سلامتی است

می دهنده؛ مثلاً ممکن است با خمیازه مقابله کند یا سیگنال هایی بفرستد که به شما بگوید اوضاع خوب است و دارید با کمبود خواب کنار می آید. اما این پیامها اصلاً درست نیستند. در واقع داده ها نشان می دهند در وضعیت کم خوابی مزمن، توانایی ما برای درک سطح واقعی اختلال عملکرد دمان دیگر دقیق نیست. یعنی ما فکر می کنیم حالمان خوب است، در حالی که واقعا اینطور نیست. او اضافه کرد: وقتی ما با آزمون های واقعی مثل زمان واکنش، توانایی یادآوری، تست های حافظه و هماهنگی، عملکرد مغز را می سنجیم، می بینیم که افراد واقعا اشتباهات زیادی می کنند و این ترسناک است؛ چون همچنان اعتماد به نفسی کاذب و بیش از حد دارند که حالشان خوب است. دکتر گوروپهگاوتولا افزود که با تداوم خواب آلودگی، مغز ممکن است وارد چرت های کوتاهی شود که متخصصان به آن ها «میکرواسلپ» (MicroSleep) می گویند. او توضیح داد: مغز شما در واقع به دوره های کوتاه خواب دو، سه یا ۱۰ ثانیه ای وارد و بعد دوباره بیدار می شود. ممکن است شما حتی متوجه نشوید این

آیا زیاد خمیازه می کشید و برای گذراندن بعد از ظهر کاری به فنجان سوم یا چهارم قهوه نیاز دارید؟ چنین نشانه هایی از خواب آلودگی ممکن است هشدار می دهد و درباره کمبود خواب باشد. کمبود خواب مشکلی است که می تواند شمارا در معرض خطر بیماری های مختلف قرار دهد و در بلندمدت به سلامتی شما آسیب بزند. دکتر «اریک السون»، متخصص ریه و خواب در کلینیک مایو مینه سوتا، هشدار می دهد که خواب آلودگی «یک نگرانی جدی برای سلامتی» است و پیامدهای گسترده ای دارد؛ از تصادف های رانندگی ناشی از خواب آلودگی گرفته تا خطاهای کاری و خطرات بلندمدت آن برای سلامتی. به گفته کارشناسان، نداشتن خواب شبانه با کیفیت به مدت دست کم هفت تا هشت ساعت می تواند به بروز یا تشدید دیابت، افسردگی، بیماری های قلبی و کلیوی، فشار خون بالا، چاقی و سکنه مغزی منجر شود. به گفته دکتر «ایندیسا گوروپهگاوتولا»، عضو هیئت مدیره آکادمی پزشکی خواب آمریکا، بدن وقتی مدام کمبود خواب دارد، رفتارهای عجیبی از خود نشان

آموزش آشپزی

خورشت ترشی قورمه



پياز داغ (در صورت دلخواه) به مقدار لازم
طرز تهیه:
لویپها را از قبل خیس کنید. پیاز را خرد کنید و کمی تفت بدهید. بعد گوشت خورشتی را به آن اضافه کنید و تفت بدهید. مقداری فلفل سیاه و زردچوبه اضافه کنید و بعد کمی تفت بدهید. رب گوجه را اضافه کنید و کمی تفت بدهید و بعد یک مقدار آب بریزید و اجازه بدهید بپزد.
زمانی که گوشت نیم پز شد آب لویپها را دور بریزید و به خورش اضافه کنید، و بعد داخل خورش بریزید.

مواد لازم:
گوشت خورشتی ۲۰۰ گرم
لویپ چشم بلبلی نصف پیما
پیاز ۱ عدد
آلوچه به مقدار لازم
نمک و فلفل سیاه و زردچوبه به میزان لازم
زعفران دم کرده به میزان لازم
رب گوجه به میزان لازم

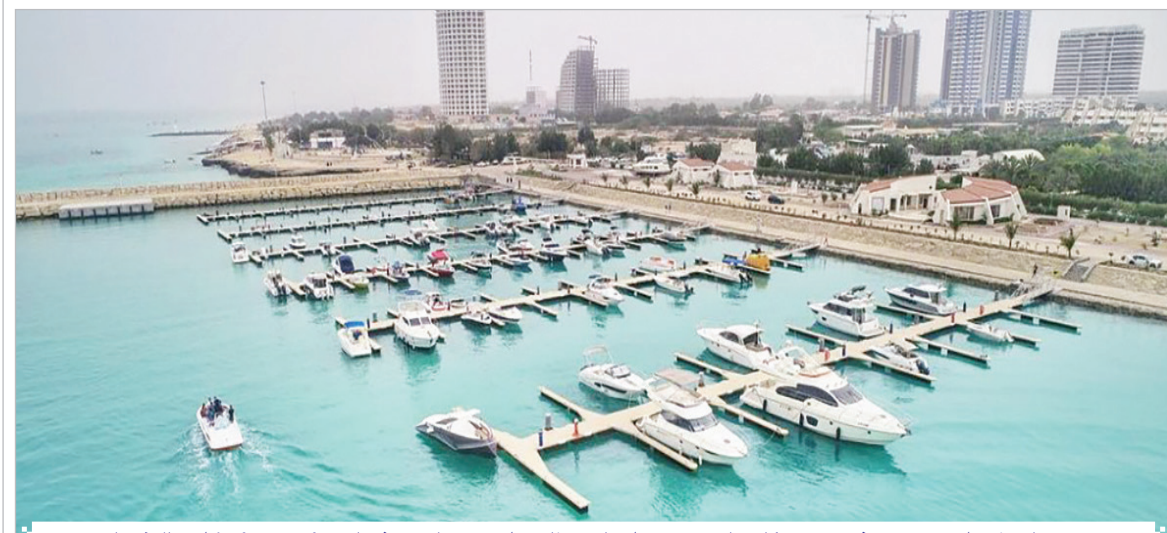
فیض کاشانی
بر رهگذر نغمه بار است دل ما
خرم تر از ایام بهار است دل ما
از غیب رسد قافله تازه بنماز
آن قافله را راهگذار است دل ما
روشنتر از آینه و آب و مه و مهر است
پاکیزه ز رنگار و غبار است دل ما
خالی نبود کنفس از خور سهرشتی
پیوسته نگارش بکنار است دل ما
هر دم رود از جا بهوای سر زلفی
اشفته تر از طره بار است دل ما
یک لحظه فرارش نبود لیک همیشه
در شیوه زندی بقرار است دل ما
هم صومعه هم میکده هم مسجد و هم دیر
یک معنی و بنموده هزار است دل ما
غافل مگر منبع فیض است دل فیض
گستاخ مبین مستند یار است دل ما

جملات ناب از کتاب های ناب
نازنین- فیوودور داستایفسکی
«مادمدت این شش هفته بیماری ماسه نفر، یعنی من و لوکرنا و پرستار مجربی که از بیمارستان آورده بودم، مثل پروانه دورش می گشتم. از پول دریغ نداشتم و حتی دلم می خواست بیش تر از این ها برایش خرج کنم. دکتر شریدر اخیر کردم و برای هر بار ویزیت ده روبل حق اقدام دادم. وقتی به هوش آمد سعی کردم کم تر جلو چشمش باشم. اما آخر چار دارم این ها را تعریف می کنم؟! وقتی دیگر توانست به طور کامل از بستر بلند شود می آمد و ساکت و آرام در اتاق من می نشست، پشت میزی که همان وقت مخصوص او خریده بودم بله، درست است، هر دوی ما باز هم به سکوت مان ادامه دادیم. البته بعدش شروع به صحبت کردیم، اما فقط حرف های معمولی می زدیم. من عمداً چیز زیادی نمی گفتم.»



کاریکاتور

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۲۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

اسکله مارینا - جزیره کیش

شرکت صنایع چوبی حلاج



با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

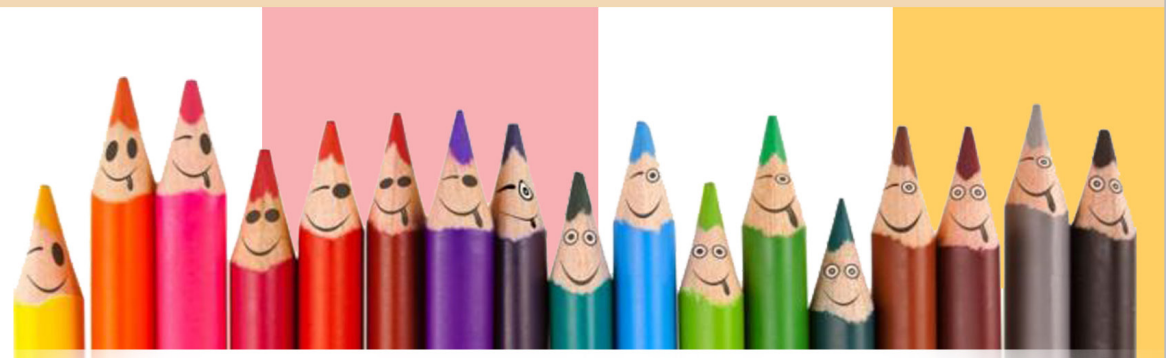
۰۹۳۱۴۷۶۹۸۲۵۲

جزیره کیش، شهرک صنعتی درخت سبز، صنعت ششم، پلاک R۱



نوشت افزار هانی

انواع لوازم تحریر، اداری، بازی فکری
لوازم کادویی و کلیه آیتم های وارداتی فانتزی



۰۷۶ ۴۴۴۵ ۴۹۶۳ ۰۹۰۲ ۲۹۹ ۲۰۹۹

جزیره کیش، صدف، خیابان خراسان، مرکز خرید بساک، غرفه ۱۲