

# اقتصاد کیش

روزنامه

**اقتصاد کیش**  
 خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
 فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
 صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق اوزانی  
 قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم اوزانی  
 با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی  
 گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان  
 نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای  
 مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵  
 تلفن: ۴۴۴۳۴۹۶۹ - ۴۴۴۳۴۹۶۹ (۰۷)  
 فکس: ۴۴۴۳۴۹۶۸  
 امور آگهی ها: ۴۴۴۰۲۸۴  
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای  
 خیابان ۱۲ غربی  
 شرکت چاپ ریحان ۶۵۰۷۹۱۷  
 eghtesadekish@yahoo.com

## کل اعضای خانواده تان را با روزی هزار تومان بیمه کنید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا  
 مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف  
 ۰۷۶۴۴۳۵۳۶۷۰ - ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید

بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود



بیمه نامه حوادث خانواده

سه شنبه ۲۶ فروردین ۱۳۹۹، ۲۰ شعبان ۱۴۴۱، ۱۴ آوریل ۲۰۲۰، شماره (۸۵۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۲ - طلوع آفتاب: ۶:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۷ - اذان مغرب: ۱۹:۳۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۳۲	▲ ۲۴	▲ ۲۹	▲ ۲۸
▼ ۲۱	▼ ۲۱	▼ ۲۳	▼ ۲۳	▼ ۳۰	▼ ۱۵	▼ ۲۳	▼ ۲۶

سبک زندگی

### حرکات ورزشی برای درمان سریع سردرد



۷- خم شدن به سمت جلو برای درمان سردرد:

موقعیت اولیه: ایستادن بر روی زمین پاها پهن.

بازو هایتان را به طرف سقف بلند کنید و تمام بدن خود را به سمت بالا بکشید، یک نفس عمیق بکشید، دست ها را به جلو خم کنید و بدن تان را نیز به جلو خم کنید و سعی کنید با کف دست به زمین برسید، چند ثانیه صبر کنید، سپس به موقعیت اولیه برگردید. این حرکت را پنج الی شش بار تکرار کنید. فواید: خم شدن به جلو، گردش خون را در سر تان افزایش می دهد و ضربان قلب شما را تثبیت می کند.

۶- ژست زویه (زانوهای بسته):

نخستین موقعیت زوی زمین بنشینید و زانو و کف پاها تان را در مقابل خود تان قرار دهید. پشتتان را صاف نگه دارید و کف دستتان را روی زانو بگذارید، پاها تان را به آرامی به زمین فشار دهید تا لگن خود را باز کرده و ماهیچه های باسن تان را صاف کنید. این تمرین را بیست الی سی ثانیه تکرار کنید. فواید: این تمرین گردش خون را در بدن شما تحریک می کند و به بهبود عملکرد اعضای داخلی شما کمک می کند.

۵- برای درمان سردرد پاها را روی دیوار بگذارید:

موقعیت اولیه: روی کمر خود دراز بکشید و پاها تان را صاف در مقابل دیوار قرار دهید، سپس بلند شده و استراحت کنید.

فواید این حالت تنش و استرس را از پشت و شانه شما از بین می برد و جریان خون را به مغز شما بهبود می بخشد.

۲- ژست کودک برای درمان سردرد:

موقعیت اولیه: زوی پاشنه های پا در پشت سر بایستید، آهسته به سمت جلو خم شوید و پشتانی تان را روی زمین به سمت جلو قرار دهید و بالاتنه تان را روی زانوهای استراحت دهید، دست هایتان را از کف دست به مقابل خود دراز کنید.

۱- خم شدن به پشت برای درمان سردرد:

ران شما بالاتنه تان هماهنگ باشد، برای چند ثانیه به طور عمیق در این وضعیت نفس بکشید، سپس باسن خود را پایین بکشید. این حرکت را ده بار تکرار کنید. فواید: تمرین پل به ستون فقرات، گردن و شانه های شما یک کشش خوب می دهد و ماهیچه های سفت را در این مناطق آزاد می کند.

۳- قدمی مانند ژست سگ:

موقعیت اولیه: بر روی زمین بایستید و پاها تان را به عرض شانه باز کنید.

بازو هایتان را به طرف سقف بلند کنید و نفس عمیقی بکشید، به سمت جلو خم شوید و کف دست تان را بر روی عرض شانه در کنار هم قرار دهید، پاها و دست هایتان را صاف کنید تا زمانی که احساس کشش در ران خود داشته باشید. این حرکت را به مدت شصت ثانیه تکرار کنید.

دقت کنید که پاها تان صاف و موازی با دیوار باشند، دست هایتان را به دو طرف دراز کنید و کف دست تان را بالا ببرید، در این موقعیت، نفس عمیق بکشید، اگر احساس راحتی ندارید، یک بالشت یا یک پتوی تا شده زیر خود تان قرار دهید. این حرکت را شصت الی نود ثانیه تکرار کنید.

فواید: این تمرین روی دیوار حالت اضطراب و تنش را کاهش می دهد و ذهن شما را آرام می کند.

۴- تمرین پل زدن برای درمان سردرد:

موقعیت اولیه: کف دستتان را صاف بر روی زمین قرار دهید و پاها تان را مستقیم و بازو هایتان را در کنار خود قرار دهید و کف دست هایتان را پایین قرار دهید. زانو بزنید و کف پاها تان را روی زمین بگذارید، باسن بلند شده و استراحت کنید.

### کودک و نوجوان

تغییر در رفتار و حالات بخشی از مشکل نوجوانان است به همین دلیل گاهی با تفکر طبیعی بودن آن غافل می شویم در حالیکه این تغییرات می تواند هشدار از اختلال ذهنی فرزندانمان باشد.

تغییر حالت و رفتار و مشکل نوجوانان با اطرافیان طبیعی است به همین دلیل برای والدین دشوار است که متوجه مشکل ذهنی مثل افسردگی و عصبانیت فرزندانمان شوند پس باید کمی هوشیار تر

### مشکلی در نوجوانان که والدین متوجه نمی شوند

باشند. طبق نظر دکتر آرون از دانشگاه هریج، نوجوانان تنها دچار اختلال ذهنی می شوند و این اختلال بعد از سن ۱۵ سال آغاز می شود. طبق اخباری که از بیمارستان بدست آمده، فقط ۲۰ درصد کودکانی که اختلال ذهنی دارند شناخته شده اند و تحت درمان قرار گرفته اند.

از کجا بدانیم مشکل نوجوان ما اختلال ذهنی است

### رنگ داروها به چه علت هستند؟



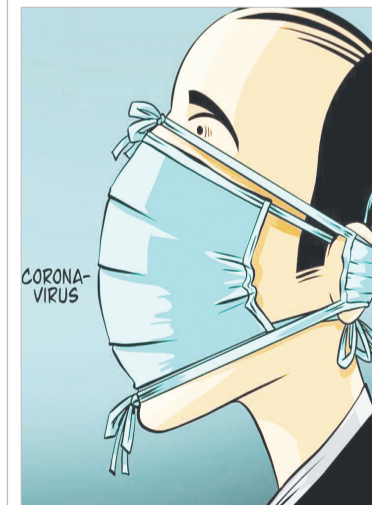
دنیای آینده اش - تا اواسط قرن بیستم - قرص ها گرد و سفید بودند قرص رنگی تقریباً وجود نداشت. داروهای پیشخوان و غیر تجویزی فقط به شکل قرص در رنگ های سفید در دسترس بودند، به همین ترتیب داروهای تجویزی قرص های بی رنگ بودند که در ویال های تارنجی روشن یا شفاف قرار داشتند. مایعات، به استثنای پیتو بیسول صورتی، نیز یکسان بودند که امروزه، به لطف پیشرفت های تکنولوژی

محققان پیشنهاد می کنند که ممکن است این امکان وجود داشته باشد و اطمینان حاصل شود که تمام عناصر جسی یک دارو با هم کار می کنند تا درک مثبتی از ویژگی های پزشکی ایجاد کنند یا این حال، آن ها اشاره می کنند که توجه اندکی به این جنبه از فرمولاسیون دارویی مبذول شده است.

این پژوهش تحولات مهمی در بازار ایجاب پیشخوان را در گروه های سنی مختلف و مردان و زنان دارد با این حال، با توجه به اینکه رعایت این داروها به شدت به درک بیمار از آن دارو وابسته است، این مطالعه همچنین می تواند مفاهیم مهمی برای بهبود اثرات داشته باشد اگر بیماران تمایلی به خوردن قرص ندارند، آن ها تلخ و یا ترش را در نظر می گیرند و یا به این دلیل که رنگ را دوست ندارند، ممکن است تغییر زیبایی شامی مورد نیاز باشد.

اولین قرص در مصر باستان به عنوان یک توپ گرد کوچک حاوی ترکیبات دارویی مخلوط با گل یا نان ظاهر شد؛ در پنج هزار سال آینده - تا اواسط قرن بیستم - قرص ها گرد و سفید بودند قرص رنگی تقریباً وجود نداشت. داروهای پیشخوان و غیر تجویزی فقط به شکل قرص در رنگ های سفید در دسترس بودند، به همین ترتیب داروهای تجویزی قرص های بی رنگ بودند که در ویال های تارنجی روشن یا شفاف قرار داشتند. مایعات، به استثنای پیتو بیسول صورتی، نیز یکسان بودند که امروزه، به لطف پیشرفت های تکنولوژی

### کاریکاتور



هیچ کس نمی تواند ما را بهتر از خودمان فریب دهد

(کوته)

### نکته

### فال حافظ

دل سراپرده محبت اوست دیده آینه دار طلعت اوست من که سر دنیاورم به دو کون گردم ز بار منت اوست تو و طویس و ما و قامت یار نگر هر کس به قدر همت اوست گر من آلوده دامنم چه عجب همه عالم گواه عصمت اوست من که باشم در آن حرم که صبا پرده دار حرم حرمت اوست بی خیالش مباد منظر چشم زان که این گوشه جای خلوت اوست هر گل تو که شد چمن آرای ز اثر رنگ و بوی صحبت اوست دور مجنون گذشت و نوبت ماست هر کسی پنج روز نوبت اوست ملک عاشقی و گنج طرب هر چه دارم ز یمن همت اوست من و دل گر فدا شدم چه پاک غرض اندر میان سلامت اوست فقر ظاهر مین که حافظ را سینه گنجینه محبت اوست

بیمه نامه حوادث خانواده

کل اعضای خانواده تان را با روزی هزار تومان بیمه کنید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا  
 مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف  
 ۰۷۶۴۴۳۵۳۶۷۰ - ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید

بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

بیمه نامه حوادث خانواده

آبزیان خلیج فارس

■ خانواده: GYMNURIDAE

■ نام محلی: سفره ماهی ببری

بدن بیشکل مثلث، دمی کوتاه با نواری های متناوب قهوه ای و سفید است. طول ماهی: ۱۰۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

سالماد میگو و اسفناج

مواد لازم:  
 ۱۵۰ گرم میگو خام  
 ۳ پیماهی اسفناج خام  
 ۳ پیماهی کاهو  
 ۳ ساقه کرفس  
 ۱ قاشق غذاخوری آب لیمو

۴/۱ قاشق چایخوری فلفل قرمز  
 ۱ قاشق چایخوری پودر پاپریکا  
 ۲/۱ قاشق چایخوری سیر رنده شده  
 ۱ قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک  
 ۲ قاشق غذاخوری روغن زیتون  
 نمک به مقدار لازم  
 طرز تهیه:

ابتدا آب لیمو، پاپریکا، فلفل قرمز، کمی نمک و نصفی از کل مقدار سیر رو داخل به کاسه بریزین و خوب با هم مخلوط کنین حالا میگوهای خام رو اضافه کرده و خوب به مواد آغشته کنین و بذارین ۱۵ دقیقه داخل مواد بخوابن. در طول این مدت سبزیجات رو خرد کنین.

سس سالماد میگو:  
 حالا سس سالاد رو آماده کنین سرکه بالزامیک، روغن زیتون، کمی نمک و مابقی سیر رو داخل به کاسه با هم مخلوط کنین. سبزیجات و سس رو با هم مخلوط کنین و بذارین ۵ دقیقه بمونن. تو این مدت میگو هارو داخل به مایه مایه به چربش کردن بریزین و بذارین بیزن. میگو برای پخت به زمان زیادی احتیاج نداره و ۵ دقیقه زمان براش کافیه فقط حتما در حین پخت زیر و رو شون کنین.

عکس روز

شکوفه های بهاری

صنایع چوبی

حلاج کیش

مدام محصولات جدید و رنگی پوشش را به بازار عرضه می کنند. شاید به این نکته تا کنون توجه نکرده باشید که رنگ داروها تاثیر روانی دارند و روی قضاوت بیماران، فروش و خاصیت درمانی آن ها تاثیر می گذارند. فکر کنید پوست تان سوخته و شما برای رفع سوختگی آن نیاز به پماد دارید؛ بی شک رنگ پماد را سفید تصور می کنید ولی اگر رنگ آن قرمز باشد چه؟ آیا آن به عنوان درمان سوختگی خود استفاده خواهید کرد؟ حالا در مورد قرص ها بگویم که طبق تحقیقات و نتایج اثرات روحی روانی رنگ داروها جنب انتخاب شده اند که: قرص های خواب آبی رنگ دارو و قرص های ضد افسردگی زرد رنگ و پمادهای سوختگی و لوسیون بچه سفید رنگ هستند. رنگ سبزه کاهش دهنده اضطراب است و رنگ سفید در درآ تسکین می دهد پس بی شک استفاده از پماد قرمز رنگ روی جای سوختگی کمی مشمزه کننده است.

کلیه سفارشات  
 چوبی، MDF، دکوراسیون غرفه و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی  
 درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61  
 تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

لطفا در خانه بمانید!

سند پیشگیری از شیوع کرونا