

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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۸ (۰۷۸)
 فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
 امور آگهی ها: ۴۴۴۲۲۸۴
 چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
 خیابان ۱۲ غربی
 شرکت چاپ ریحان ۶۵۷۰۷۹۱۷
 eGhtesadekish@yahoo.com

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
 ۰۷۶۴۴۳۳۶۷۰ - ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

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

بیمه نامه

هر چهره ای را با بخت زبانی می شود

به آسایش لبخند بزنید

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۳ - طلوع آفتاب: ۶:۰۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۰ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۵	۳۷	۳۴	۳۷	۳۹	۴۳	۳۶	۳۴
۲۸	۳۰	۳۱	۳۰	۲۸	۲۵	۲۹	۳۰

چهارشنبه ۴ تیر ۱۳۹۹، ۲۱ ذی القعدة ۱۴۴۱، ۲۴ ژوئن ۲۰۲۰، شماره (۹۰۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس
 خانواده: CARANGIDAE
 نام محلی: گیش درخشان، گیش، حبش، کیش ساحلی
 پشت آبی، شکم نقره ای، سرپوش آبشش دارای لکه های سیاه، باله ها زرد متمایل به سبز پریده، بخش گردنی سینه ای بی پولک بطور عقبی شکمی تا آنسوی قاعده باله لنکی ادامه دارد، اشعه نرم باله پشتی ۲۱ تا ۲۳ عدد، اشعه نرم باله مخرجی ۱۷ تا ۱۹ عدد میباشد. طول ماهی ۷۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

سوپ تره فرنگی با قلم کوساله

زیر زانو قرار دهید اینکار در دستون فقرات را متوقف میکند.
فرم خوابیدن مناسب افراد دچار فشار خون بالا
 قبل از اینکه درماتی را در منزل شروع کنید ابتدا با پزشک مشورت کنید البته بر اساس تحقیقاتی که انجام شده بیان می کنند خوابیدن روی صورت به طور جدی فشار خون را پایین می آورد.
مشکلات سینوسی و فرم خوابیدن مناسب
 اگر دچار مشکل سینوس هستید طوری بخوابید که سر بالا باشد بنابراین از ورود مخاط به سینوس جلوگیری می شود.
فرم خوابیدن مناسب گردن درد
 از گردن پند استفاده کنید یا مقداری پارچه زیر بالشت بگذارید تا سرد در حالتی مناسب قرار گیرد و کمتر گردن درد بگیرد.
فرم خوابیدن مناسب برای جلوگیری و کاهش سردرد
 حالت خوابیدن سردرد را در زمان یاد تری می کند، بسیاری از سردردها نتیجه تاب خوردگی گردن هنگام خواب است بنابراین می توانید اطراف سر تان را بالشت پر کنید تا سر خیلی پایین نماند.
کمر درد و فرم خوابیدن صحیح
 برای تسکین کمر درد باید به پشت بخوابید و بالشی زیر زانو قرار دهید و گردی کمر را بالشت پر کنید.
فرم خوابیدن هنگام شانه درد
 اگر می خواهید درد شانه را در زمان کتید به سمتی بخوابید که درد نمیکنند و فقط یک مقدار پا را خم کنید، همچنین می توانید بالشستی را روی سینه قرار دهید و یک بالشست هم بین زانو قرار دهید. این حالت های مختلف خوابیدن بود که بسیار در درمان بیماری موثر است بنابراین اگر سوال یا نگرانی دارید با پزشک مشورت کنید: تنها کاری که نباید انجام دهید این است که سمت راست بدن بخوابید یا رعایت این نکات از این پس هر وقت از خواب بیدار شوید احساس تازگی و خوشحالی و بدون دردی را تجربه می کنید.

عکس روز

دشتی به رنگ شقایق

مدل خوابیدن تان می تواند شما را بیمار کند!

اگر درد قاعدگی دارید و یا قلب و فشار خون تان نامنظم است، گردن درد و مشکل سینوس مشکل جسمی تان است باید در شکل خوابیدن تان را تغییر دهید.
فرم خوابیدن صحیح و آنچه باید بدانید و رعایت کنید
 بدون شک یکی از موارد مهم در سلامتی شکل صحیح خواب است، به طور متوسط انسان ها در طول زندگی شان ۲۵ سال می خوابند اگر تقریباً ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند. بخشی از داشتن خواب مناسب حالت صحیح خواب است که نقش مهمی در سلامت و کاهش دردهای جسمی دارد بنابراین اگر در خوابیدن مشکل دارید در مدل خوابیدن تان تغییری ایجاد کنید. فرم خوابیدن ممکن است علاوه بر نشان دادن وضعیت سلامت فعلی شما برخی جنبه های خاص شخصیت را آشکار کند. افراد با دانستن و درک فواید و مشکلات یک فرم خواب خاص خوابیدن می توانند سلامت خود را با تغییر فرم بهبود بخشند. بنابراین بسیار مهم است که فرم فعلی خود را مورد بررسی قرار دهید.
خوابیدن روی کمر: کسانی که دوست دارند روی کمر بخوابند معمولاً خروپف می کنند. حتماً چنین موضوعی را در خانواده به خوبی درک کرده اید که این افراد زیاد خروپف می کنند. گاهی اوقات صداهای عجیب و غریب نیز ممکن است شنیده شود که به دلیل پایین افتادن فک در گلو و در نتیجه کاهش عبور هوا است. افرادی که این وضعیت خواب را دوست دارند ممکن است کمردرد را نیز تجربه کنند. مشکل دیگر ناشی از این فرم خواب، آینه خواب است. در نتیجه فرد ممکن است مشکلاتی مانند حمله قلبی، افسردگی و غیره را تجربه کند. اگر یک بیمار با چنین مشکلاتی هستید، باید فوراً حالت خواب خود را تغییر دهید. در صورتی که در هیچ موقعیتی آرامش پیدا نمی کنید، از پزشک مشورت بگیرید.
ویژگی شخصیتی: چنین افرادی اعتماد به نفس بالایی دارند و سرسخت هستند. علاوه بر این اگر رئیس شوند بسیار جدی با انتظارات بالا خواهند بود.
خوابیدن روی شکم: این فرم خوابیدن وضعیت بدنی کودک را یاد آوری می کند. ولی، این اصلاً فرم خوبی نیست اگر شخصی در این وضعیت می خوابد به این معنی است که قادر نیست در هیچ موقعیت دیگری بماند. شاید اینطور راحت باشد اما مشکلات سلامتی متعددی را تجربه می کند و در درجه اول، به گردن و کمر خود آسیب می زند. این افراد از بالش نرم استفاده می کنند و به هیچ وجه نمی توانند از گردن خود محافظت کنند. همچنین، ستون فقرات آنها اصلاً حمایت نمی شود که به مرور دچار مشکل خواهد شد.

شرکت فاخر آسانبر کیش

طراحی، فروش و نصب انواع آسانسور
 تعمیر و نگهداری
 ۳۰٪ تخفیف سرویس و نگهداری آسانسور
 ویژه هتل ها و بازارها و مجتمع های مسکونی
 «با مجوز رسمی از سازمان منطقه آزاد کیش»

۰۹۳۴۷۶۸۰۹۱۴

کاریکاتور

چهل قاعده عشق

قاعده هفتم: در این زندگانی اگر تک و تنها در گوشه ای انزوا بمانی و فقط پژواک صدای خود را بشنوی، نمی توانی حقیقت را کشف کنی، فقط در آینه ای انسانی دیگر است که می توانی خودت را کامل ببینی.

«شمس تبریزی»

هفته می قوه قضائیه گرامر باد

مقام معظم رهبری
 قوه قضائیه ضامن سلامت عمل مسئولان و آحاد مردم و تأمین حقوق آنها در نظام اسلام است

پیام خصوصی شهروندان ۴۴۴۲۴۹۹۹

حمید جان روز تولدت بهانه ای شد تا بهترین شاد باش هایم را تقدیم حضورت کنم دلت شاد و روزگارت بهاری باد دوست عزیزم میلادت تولد خوبیاست دوست تو علیرضا

محمیا جان اگر می توانستم هر چیزی که دوست دارم در روز تولدت به تو هدیه بدهم به تو قدرت آن را می دادم که بتوانی خودت را از چشم دیگران ببینی تولدت مبارک دختر نازنینم بدرت رضا

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا