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: اسحق ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ صمیم ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekish@yahoo.com
eghtesad-kish.ir

لوازم تحریر هانی
عرضه کننده نوشت افزار، لوازم مهد و اقلام فانتزی
نوبنیاد ۳، مرکز خرید آرین، طبقه اول، غرفه ۴۱ و ۴۲
Hany_tahrir
0902 299 2099
شعبه دوم: صدف، خیابان خراسان، مرکز خرید بساک، غرفه ۱۲
your dreamy stationery store

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۲ ـ طلوع آفتاب: ۶:۱۰ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۰۶ ـ اذان مغرب: ۱۷:۲۳

دوشنبه ۲۱ آبان ۱۴۰۳، ۹ جمادی الاول ۱۴۴۶، ۱۱ نوامبر ۲۰۲۴، شماره ۴۵۸۷ (۱۹۷۱ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۰۰۰ تومان

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲	۳۲	۳۵	۳۲	۳۳	۳۷	۳۳	۳۳	۳۳
▼	۲۵	۲۱	۲۴	۲۱	۱۹	۱۶	۱۹	۲۱

سخن بزرگان

اگر کاری را به راستی دوست داشته باشید،
با انجام آن، ده برابر بیشتر از کارهای دیگر به نتیجه و کامیابی خواهید رسید.

استیو چندلر

سبک زندگی

سبک زندگی مناسب تا چه اندازه بر بیماری سر به جلو تاثیر گذار است؟

سبک زندگی سالم و فعال نقش بسیار مهمی در پیشگیری و درمان سر به جلو دارد. با اصلاح عادات روزانه و انجام تمرینات مناسب، می توان به بهبود وضعیت بدنی و کاهش درد کمک کرد.

عارضه سر به جلو از جمله عوارضی است که سبک زندگی تاثیر زیادی بر روی ایجاد یا درمان آن دارد. این که چه عادت هایی باعث تشدید این بیماری می شود؟ یا این که برای درمان یا پیشگیری از آن چه اقداماتی می توان انجام داد. سبک زندگی و عادات روزانه ما نقش بسیار مهمی در ایجاد و تشدید مشکل سر به جلو دارد. از جمله آن‌ها نشستن طولانی مدت و نامناسب است، استفاده طولانی مدت از تلفن همراه و تبلت با خم کردن گردن یا رانندگی طولانی مدت بدون تنظیم مناسب صندلی اشاره کرد ایستادن نامناسب است. فعالیت‌های ورزشی نامناسب نیز می تواند در ایجاد یا تشدید این عارضه بسیار تاثیر گذار باشد. همچنین استرس نیز می تواند باعث تنش عضلانی و ایجاد وضعیت‌های دفاعی در بدن شود. استفاده از بالش نامناسب و خوابیدن در وضعیت نامناسب از جمله موارد تاثیر گذار دیگر است. وزن اضافه هم می تواند فشار بیشتری به ستون فقرات وارد کند.

اصلاح وضعیت بدنی از جمله این راهکارهاست. برای مثال رعایت مواردی چون نشستن با پشتی صاف و شانه‌های عقب، ایستادن با شانه‌های صاف و سر بالا و استفاده از بالش مناسب برای خواب بسیار کمک کننده است. ورزش منظم نیز راهکار دیگری است به این صورت که انجام تمرینات تقویتی برای عضلات گردن و شانه‌ها، کشش عضلات گردن و شانه‌ها یا یوگا و پیلاتس نیز می تواند موثر باشد. راهکار بعدی تغذیه سالم مثل مصرف غذاهای غنی از کلسیم، ویتامین D و پروتئین است.

عواقب درمان نشدن سر به جلو در کودکان و بزرگسالان چیست؟

سر به جلو اگر به موقع تشخیص داده نشود و درمان مناسب برای آن انجام نشود، می تواند عوارض جدی و طولانی مدتی را برای افراد در هر سنی به همراه داشته باشد. این عوارض می توانند بر کیفیت زندگی، عملکرد روزانه و سلامت کلی فرد تأثیر گذار باشند.

از جمله عواقب سر به جلو در کودکان تشدید مشکل در بزرگسالی است. اگر سر به جلو در کودکی درمان نشود، احتمال اینکه این مشکل در بزرگسالی تشدید شود و به مشکلات جدی‌تری تبدیل شود، بسیار زیاد است. عارضه سر به جلو می تواند بر رشد طبیعی ستون فقرات و سایر استخوان‌ها تأثیر منفی گذاشته و باعث ایجاد ناهنجاری‌های اسکلتی شود. همچنین وضعیت بدنی نامناسب ناشی از سر به جلو می تواند بر عملکرد ورزشی کودکان تأثیر گذاشته و خطر آسیب‌دیدگی را افزایش دهد. در برخی موارد، سر به جلو می تواند باعث محدود شدن فضای قفسه سینه و در نتیجه مشکلات تنفسی شود.

کاریکاتور

همام تبریزی

بشنو حدیث یار ما از ما نه از اغیار ما
شرح لب او می دهد شیرینی گفتار ما
دانی چه داریم آرزو سرهای ما در پای او
افتاده بر خاک درش دراعه و دستار ما
با سرو گوید قامتش هستی همین بالا و بس
کو روی و موی نازنین کو شیوه و رفتار ما
هر یک ز ما در انجمن لافی ز مردی می‌زند
بنمای زلف پرشکن تا بشکند پندار ما
گر یک نفس از بندگی یابیم ذوق زندگی
تا حشر شکری می کنیم از بخت برخوردار ما
گر چشم مستت را هوس باشد حریفی خوش نفس
زحمت مکش هم جنس او اینک دل بیمار ما
باری دگر گویی مکن از آب خالی دیده را
بی شست و شویی کی شود شایسته این دیدار ما

جملات ناب از کتاب های ناب

حیفا-محمدرضا حدادپور جهرمی

چند دقیقه‌ای خوابم برد. خبری از خشم و نفرتم نبود. دیدم حفصه لباسش را پوشیده و دراز کشیده. نمی‌دانم آن شب چطور گذشت؟ احساس پیروزی نمی کردم، آثار شکست را در قیافه و حالات حفصه نمی‌دیدم. مصمم‌تر از این حرفها بود. بلند شدم لباسم را پوشیدم و وقتی می‌خواستم از سلول خارج شوم با صدای نازک و نیمه جانش گفت:
بهتر است دیگر چندان به من توجه نکنی و سرت گرم کارت باشد. مثل بقیه شکنجه‌ام کن و با من هر طور دوست داری رفتار کن اما حواست باشد که موقع تقسیم زندانیان سلول من را کنار سلول اعضای عراقی و افغانی القاعده بیندازی.

عکس روز

نمایشگاه اینوکس ۲۰۲۴

آموزش آشپزی

نان زنجبیلی

مواد لازم:

آرد سفید (آردی بجز آرد نان سنگک)	۲ لیوان
ماست شیرین	۱/۲ لیوان
شکر	۱/۲ لیوان
پودر زنجبیل	۱ قاشق چایخوری
زردچوبه	۱ قاشق چایخوری
روغن	۱/۴ لیوان
بکینگ پودر	۱ قاشق چایخوری

طرز تهیه:

۲/۱ لیوان ماست شیرین را با نصف لیوان شکر ترکیب می کنیم و خوب هم می زنیم تا حل شود. سپس پودر زنجبیل و زردچوبه را به همراه یک چهارم لیوان روغن به مواد اضافه و خوب مخلوط می کنیم. در این مرحله ۲ لیوان آرد را به همراه یک قاشق چای‌خوری بیکینگ پودر روی مواد الک کرده و به آرامی مخلوط می کنیم تا خمیری چسبنده ولی سبک به دست بیاید. حالا تابه یا قابلمه‌ای با قطر ۲۰ سانت را خوب چرب کرده و خمیر را داخلش می‌ریزیم. با یه قاشق چرب شده روی خمیر را صاف می کنیم و سپس روی خمیر را با زعفران و زرده تخم مرغ رومال می‌زنیم. برای تزیین این نان تابه‌ای خوشمزه هم میتوانید از انواع خلال مغزی مثل خلال بادام یا کنجد و سیاه دانه استفاده کنیم. در نهایت دم کنی می گذاریم و بعد روی شعله پخش کنی که از قبل گرم شده، دم میکنیم.

بعد از آنکه نان خودش را گرفت و کمی سفت شد با سیخ چوبی یا خلال دندان خامی داخل نان را چک می کنیم، اگر پخته بود نان را داخل ظرف برگردانده و چند دقیقه اجازه میدهیم آن طرف نان هم طلایی رنگ شود.

شرکت صنایع چوبی حلاج

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش
کلیه سفارشات MDF، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل
جزیره کیش-شهرک صنعتی درخت سبز- صنعت ششم-پلاک R۶۱ ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

شاورما سوری (عربی)
shawarma

انواع نوشیدنیهای گرم و سرد شیرینی و غذاهای عربی
کافه میکس، قهوه ترک، اسپرسو دارک، شیک شکلاتی، دمنوش گیاهی
چای کرک، قهوه فرانسه، شیر زنجبیل، چای، کیک
گل گاوزبان، فلافل عربی، شاورما عربی، پیراشکی، مینی پیتزا
سمبوسه، لقیمات، فطایر، چم چمو، دونات
جزیره کیش/صفین قدیم/روبه روی خانه بومیان
۰۹۱۷۹۶۴۲۶۱۱

تحریر هانی
تحویل در محل ویژه ادارات
نوشت افزار هانی
شعبه ۱: نوبنیاد، مرکز خرید آرین
شعبه ۲: صدف، مرکز خرید بساک
Hany_Tahrir 0902 299 2099