

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۳۵ - طلوع آفتاب: ۴:۰۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۷ - غروب آفتاب: ۱:۰۹ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۶	۳۷	۳۵	۳۷	۴۰	۴۱	۳۸	۳۴
۲۹	۳۰	۳۲	۳۰	۲۸	۲۲	۳۰	۳۰

آبامیدانید

## میگن پا قلب دومه چون ....

چنین حالتی عضلات پا نقش بسیار پررنگی را در عملکرد رساندن خون به قلب ایفا می‌کنند و خون را به سمت جای اصلی که همان قلب می‌باشند، تحویل می‌دهند. انقباضات و ریلکس شدن عضلات باعث می‌شود که خون به قلب انسان برگردد. تمرین منظم و دوری از مصرف زیاد چربی باعث می‌شود که جریان گردش خون موثرتر و بهتر عمل کند. همچنین بدن شما شادابی و سلامت بیشتری داشته باشد.

کمبود تمرینات ورزشی و یا حالت ثابت نشسته و ایستاده، انقباضی را برای عضلات ایجاد نمی‌کند. در نتیجه باعث گرفتگی رگ‌ها و گاهی اوقات مرگ افراد می‌شود، زیرا خون را در بدن آن‌ها نگه می‌کند و باعث می‌شود که خون بتواند از پایین بدن به سمت بالا بیاید و به قلب برسد. **روش کار قلب دوم؛ پمپاژ خون در عضلات ساق پا چگونه عمل می‌کند؟**

زمانی که خون وارد رگ‌های عضلات ساق پا می‌شود، این عضلات کمی گسترده می‌شوند که این گسترده‌گی از پاشنه پا تا پشت زانو اتفاق می‌افتد که دقیقاً همین قسمت



پا یکی از اعضای بسیار مهم بدن است که به عنوان قلب دوم نیز نامیده می‌شود. پاها می‌توانند کاری مشابه با عملکرد قلب انسان داشته باشند.

**چرا پا قلب دوم است؟**

حتما می‌دانید که انسان ها دو قلب دارند. همه ما یکی از قلب ها را به خوبی می‌شناسیم که پشت قفسه سینه می‌باشند و خون و اکسیژن را به تمام نقاط بدن می‌رساند اما قلب دوم کجاست؟

قلب دوم در قسمت پایین بدن ما یعنی ساق پا تا پاشنه قرار گرفته است. در واقع عضلات پا همان قلب دوم ما هستند معمولا قلب ما خون را با اکسیژن به کل بدن می‌رساند. خون در طول رگ‌ها حرکت می‌کند تا به کل بدن برسد اما همین خون باید دوباره به مسیری را طی کند تا به قلب برگردد.

**چگونه پا به قلب انسان کمک می‌کند؟**

عملکرد قلب برای این پرسش کافی نیست. رگ‌ها نیز نمی‌توانند به تنهایی کاری از پیش ببرند. زیرا نیروی کافی برای پمپاژ خون از پایین بدن به سمت قلب ندارند. در

کودک و نوجوان

## با این روش ها به کودکان در ترک عادت بد کمک کنید

ترک برخی از عادات زشتی که کودکان مدام تکرار می‌کنند نیاز ضروری به توجه والدین دارد. والدین از طریق مختلف روشهای تربیتی می‌توانند ارتباط دوستانه‌ای با کودک برقرار کرده و قوانین خود را اعمال کنند. کودکان معصوم و سادۀ لوح هستند و به طور کلی از اعمال خود بی‌اطلاع هستند از این رو آن‌ها نسبت به توسعه عادات ناسالم بسیار آسیب پذیر هستند. اگر این روش‌ها در مراحل ابتدایی ادامه یابند، عادات بد و سختی برای زندگی می‌شوند که رها کردن آن‌ها دشوار خواهد شد.

**نکات مهم تشخیصی که به ترک عادت بد در کودکان کمک می‌کنند، عبارتند از:**

**بی‌توجهی:**

توجه زیاد به عادت بد و تنبیه کودک ممکن است تاثیر منفی داشته باشد. او با توجه به توجهات، تشویق خواهد شد که این رفتار را تکرار کند. از این رو در ابتدا بهتر است که او توجه به عادت آزار دهنده اجتناب کند و اجازه دهید کودک با زمان، خودش بزرگ شود.

**ستایش و جایزه دادن:**

ستایش و پاداش دادن به کودکان زمانی که عادات بد را ترک می‌کنند، عیار تند از:

استراتژی عالی است. این کار به آن‌ها نشان می‌دهد که رفتار خوب آن‌ها مورد توجه قرار گرفته است و کمک می‌کند تا اخلاق خود را بالا ببرند و به آن‌ها دلیل ترک عادت بد را می‌دهند.

**آموزش:**

کودک شما تنها زمانی می‌تواند از رفتار بد خود اجتناب کند که بخواند. مهم است که آموزش دهید و به او بفهمانید که دلیل این عادت ناسالم چیست. با بلوغ کودک نوبت شما این دلایل را درک خواهد کرد و به طور طبیعی به این عادت بد توجه خواهد کرد و آن را رها خواهد کرد.

**یک بار در زمان، احتیاط:**

کودکان ممکن است عادات بد زیادی را با هم داشته باشند. نباید سعی کنید همه آن‌ها را با هم حذف کنید، بلکه مهم‌ترین و آسیب‌زننده‌ترین عادت را در اولویت قرار دهید. عجله نکنید. هرگز کودک خود را



چقدر بد است؟

## آگهی مزایده فروش

شرکت حفاری مینانور کیش در نظر دارد ضایعات فلزی خود در جزیره کیش را از طریق مزایده به فروش برساند. وزن تقریبی این ضایعات حدود ۴۴ تن می‌باشد. هزینه حمل و خروج ضایعات نیز بر عهده خریدار می‌باشد. لذا از متقاضیان درخواست می‌شود تا پیشنهاده خود را در پاکت در بسته و مهر و موم شده حداکثر تا تاریخ ۱۳۹۹/۴/۱۹ به دفتر این شرکت به نشانی: تهران، میدان ونک، خیابان گاندی جنوبی، خیابان بیست و سوم، پلاک ۲۰، دبیرخانه کمیسیون معاملات، آقای دلیری ارسال نمایند. در صورت هر گونه سوال و ابهام، با شماره تلفن ۰۲۱۹۶۸۸۰۷۲۵ (آقای جعفری) تماس حاصل نمایند.

شرکت حفاری مینانور کیش

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  
۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰ - ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲

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

بیمه نامه  
هر چهره ای را با بخلند زیباتر می‌شود

به آسیا آنلاین بپردازید

## اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی  
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی  
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق اوزانی  
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم اوزانی  
باجوز 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: ۴۴۴۲۴۹۶۶ - ۴۴۴۲۴۹۶۶ (۰۷۶)  
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸  
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴  
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی  
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۱  
eGhtesadekKish@yahoo.com

چهارشنبه ۱۱ تیر ۱۳۹۹، ۹ ذی القعدة ۱۴۴۱، ۱ جولای ۲۰۲۰، شماره (۹۰۴ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس  
خانواده: CARANGIDAE  
نام محلی: شینگ  
پشت آبی، شکم تیره ای، وجود لکه های سیاه روی لاله آبشش، در افراد جوان اشعه باله پشتی و باله مخرژی بسیار دراز، خط فاصل پایین حدقه چشم از قطر چشم کمتر است.  
طول ماهی: ۹۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

## موس لیمو پرتقالی

مواد لازم:  
خمه پر چرب ۱ پیمانه  
شکر ۴/۴ پیمانه + ۲ قاشق سوپ خوری  
آب پرتقال ۴ پیمانه  
آب لیمو ۴ پیمانه  
زرده تخم مرغ ۴ عدد بزرگ  
تخم مرغ ۱ عدد بزرگ  
لیمو ترش ۱ عدد  
کره ۶ قاشق سوپ خوری  
پودر دارچین ۱ قاشق چای خوری  
پرتقال چند پره

طرز تهیه:  
برای درست کردن این دسر خوشمزه و با کلاس، ابتدا ۴ عدد تخم مرغ را در ظرفی شکسته و زرده های آن را جدا کرده و در ظرفی دیگر منتقل کنید.  
یک عدد تخم مرغ کامل را به همراه شکر، آب پرتقال و آب لیمو زرده ها افزوده، مواد را در تابه ای بریزید و روی حرارت ملایم قرار دهید، مواد را خوب هم بزنید تا به غلظت برسد و سفت شود، بعد از حدود ۵ تا ۶ دقیقه کره را در مواد حل کرده و تابه را از روی حرارت بردارید. بلافاصله تابه را در ظرف آب سرد فرو برده سپس از صافی عبور دهید. ۲ قاشق شکر به مواد اضافه کرده آن را در یک ظرف در بسته ریخته و به مدت نیم ساعت در یخچال قرار دهید. بعد از مسیری شدن زمان مورد نظر، ظرفی را بردارید و یک سوم خمه را داخل آن بریزید و هم بزنید تا فرم بردارید و یک سوم خمه را با پرتقال و لیمو و دارچین تزیین کنید.

## عکس روز



تابستان و گرما

# جوان آشپزخانه

javanfoodkish@

سرورس در سراسر جزیره

کلم پلو شیرازی  
لوبیا پلو با مرغ  
سبزی پلو با ماهی  
چلو خورش قورمه سبزی  
چلو خورش قیمه بادمجان  
چلو جوجه کباب  
چلو کباب کوبیده  
چلو کباب کوبیده مرغ  
زرشک پلو با مرغ  
چلو ماهی  
چلو کباب برگ ممتاز  
چلو کباب سلطانی  
چلو کباب بختیاری  
چلو کباب وزیری  
چلو کباب تبریزی  
چلو کباب نگینی  
چلو کباب لقمه زعفرانی  
چلو اکبر جوجه  
چلو جوجه ترش

غذاهای مخصوص با برنج ایرانی

غذای پرسنلی

انواع چلو کباب ها

انواع خوراک ها

کیش، شهرک صدف، بازارچه ۲۰۰ واحدی، غرفه ۱۳، آشپزخانه جوان  
تلفن: ۰۷۶-۴۴۴۲۲۷۹-۴۴۴۴۸۶۷  
همراه: ۰۹۰۲۲۲۷۷۷۰۵ - ۰۹۰۲۲۲۷۷۷۰۳

# لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا