

اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
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: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۷۰۷۹۱۷
eGhtesadekesh@yahoo.com

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۳ - اذان مغرب: ۲۰:۰۱

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
۳۶	۳۶	۳۴	۳۷	۴۱	۴۳	۳۸	۳۶
۲۶	۲۷	۲۸	۲۸	۲۵	۲۴	۲۶	۳۱

آیامیاند

۱۰ درمان خانگی برای درمان گرمادگی با نسخه های سریع طب سنتی

۱. آب پیاز برای درمان گرمادگی
این یکی از بهترین درمانها برای درمان گرمادگی است بسیاری از تمرین کنندگان آبیوردا معتقدند، این اولین چیزی است که باید برای آن دست و پنجه نرم کنید: استفاده از آب پیاز، در گوش و روی سینه می تواند به کاهش دمای بدن کمک کند. برای اهداف مختلف، آب پیاز مطلوب تر است، اما شما می توانید پیاز خام را با زیره سبز و عسل سرخ کنید و آن را به پیاز پیاز خام در تری سبک یا اسلاد، همچنین می تواند بدن شما را خنک کند.



۲. کاهش دمای بدن با تمپر هندی غنی از ویتامین ها، مواد معدنی و الکترولیت است برخی از تمپر هندی ها را در آب جوش خیس کنید آن را صاف کنید و آن را با یک شکر بنوشید. این جوشخانه دمای بدن شما را کاهش می دهد، آب تمپر هندی همچنین به عنوان یک ملین کننده ملایم عمل می کند و به درمان اختلالات معده کمک می کند.

۳. نوشیدنی آبیوردا خانگی انبه
نوشیدنی تازه ای که دو برابر تاثیر روی سلامتی دارد و از انبه خام تشکیل شده که بدن شما را خنک می کند. این نوشیدنی، باید حداقل دو تا سه بار در روز مصرف شود. با ادویه های خنک کننده، مانند زیره سبز، زانیا، فلفل و کالاناک غنی شده است، که انرژی و الکترولیت ها را فراهم می کند.

۴. آلو مناسب برای درمان گرمادگی
آلوها منبع عالی از آنتی اکسیدان ها هستند و بسیار آبدار هستند. این آنتی اکسیدان ها، خواص ضد التهابی دارند که تسکین دهنده است و ممکن است به علت گرمادگی ایجاد شود، چند تا آلو را در آب جوش کنید، تا نرم شوند. آنها را خیس کنید و صاف کنید. این نوشیدنی به عنوان یک ماده درمان کننده برای گرمادگی شناخته شده است، که بدن شما را آرام می کند.

۵. دوغ و آب نارگیل برای گرمادگی
دوغ منبع خوبی از پروبیوتیک ها است و به بدن شما کمک می کند تا ویتامین های ضروری و مواد معدنی که ممکن است به علت گرمادگی از دست رفته باشد را تأمین کند به طور مشابه، آب نارگیل، بدن شما را به طور طبیعی با الکترولیت ها متعادل می کند.

۶. آب گشنیز و برگ نعنا برای کاهش حرارت بدن
آب گشنیز یا برگ نعنا را بگیرد و آن را با یک شکر بنوشید، این یک درمان خانگی آسان، برای کاهش حرارت بدن است با توجه به آبیوردا، این گیاه اثر خنک کننده بر بدن دارد. با توجه به ویژگی های خنک کننده آن، آب گشنیز نیز به عنوان یک درمان عالی برای کاهش گرما یا فرفسایش یانسی در نظر گرفته می شود. در واقع، آب گشنیز نیز می تواند برای خارش پوست استفاده شود.

۷. محافظت از گرمادگی با دانه های تونسی و رازیانه
دانه های تونسی مخلوط شده در کلاب، برای خنک کردن فوری شناخته شده است دانه های رازیان به عنوان یک ادویه خنک کننده شناخته می شود. مکتب از الکترولیت ها متعادل می کند.

۸. سرکه سیب برای گرمادگی
چند قفتر سرکه سیب را در آب میوه خود اضافه کنید، با آن را با آب سرد و عسل مخلوط کنید این کمک می کند تا مواد معدنی و الکترولیت هایی که از بین رفته اند، دوباره باز گردند. شما ممکن است از طریق عرق کردن، مواد معدنی مثل پتاسیم و منیزیم را از دست بدهید؛ این می تواند با مصرف عصارة سرکه سیب تأمین شود.

قابل توجه کیشوندان محترم

بولینگ مریم بارعایت

ضوابط شورای سلامت همه روزه

از ساعت ۱۰ صبح یکسره باز است

سه شنبه ۱۳ خرداد ۱۳۹۹، ۱۰ شوال ۱۴۴۱، ۲۰ ژوئن ۲۰۲۰، شماره ۸۸۶ دوره جدید - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: DASYATIDAE
نام محلی: سفره ماهی پلنگی

بدن گرد و خاکستری روشن تا تیره قهوه ای، معمولاً باله دارای خار خطرناکی بر روی دم می باشد.
طول ماهی: ۱۵۵ سانتیمتر

آموزش آشپزی

سیب زمینی سرخ کرده و ستورانی

ببخشید تا نشاسته آن گرفته شود. سیب زمینی ها را آبکش کرده و بگذارید تا خشک شوند.

در این میان یک چهارم قاشق چایخوری بکینگ پودر را با آب جوش مخلوط کرده و سیب زمینی ها را بلافاصله داخل آب جوش بریزید تا برای ۱۰ دقیقه به همان حالت بماند.

بعد از ۱۰ دقیقه سیب زمینی ها را از آب جوش خارج کرده و روی یک حوله آشپزخانه قرار دهید تا خوبی خشک شوند. یک قابلمه گود را روی حرارت قرار داده و روغن بریزید.

وقتی روغن داغ شده به اندازه کافی سیب زمینی داخل روغن بریزید. سرخ کنید.

روغن داشته باشید حجم زیادی از سیب زمینی را دقت داشته باشید حجم زیادی از سیب زمینی را و به همراه سس کچاپ سرو نمایید.

عکس روز

۹. درمان گرگرفتگی با الونه ورا

آلونه ورا؟ غنی از ویتامین ها و مواد معدنی است علاوه بر این، آن به عنوان آداپتور شناخته شده است، که توانایی طبیعی بدن را برای تطبیق با تغییرات خارجی افزایش می دهد و مکانیسم های دفاعی بدن را تحریک می کند. آداپتورن، برای تثبیت سیستم های مختلف بدن شناخته شده است، گیاه پزشکان نیز پیشنهاد می کنند که از ژل آلونه ورا برای درمان گرگرفتگی استفاده کنند.

۱۰. خمیر چوب صندل مناسب برای گرمادگی

مقداری از پودر چوب صندل را مخلوط کنید و آن را بر روی پیشانی و سینه خود قرار دهید. خواص خنک کننده آن دمای بدن شما را کاهش می دهد. روغن چوب صندل را در روی پیشانی خود ماساژ دهید. شما همچنین می توانید این روغن برای تسکین پوست تحریک پذیر نیز استفاده کنید.

خط تولید کلاب ایران

TOPTOURS Group

تاپ تورز

۲۰۲۱-۸۵۸۶

www.ttgroup.ir

@Toptours_Group

چه زمانی برای شارژ کردن کپسول آتش نشانی اقدام کنیم

در صورت نیاز آنها شارژ کنید و اگر نیاز به رفع ایراد فنی یا مکانیکی داشت، آنها را برطرف نمایید. در مورد شارژ کپسول های آتش نشانی بهتر است به دفترچه راهنمای همراه کپسول و پیشنهادهای کارخانه سازنده داده است هم توجه کنید.

قیمت شارژ کپسول آتش نشانی با توجه به نوع آن و وزن کپسول خاموش کننده تعیین می شود. هر بار که می خواهید شارژ سبیلندرها را انجام دهید بهتر است کاملاً آن را تخلیه کنید تمیز کنید و بعد آن را شارژ نمایید به این روش در واقع شما همیشه کپسول هایی آماده دارید که می توانید از آنها استفاده کنید.

زمان شارژ کپسول خاموش کننده

همانطور که بیان شد زمان شارژ انواع خاموش کننده های آتش در ابتدا بر اساس نوع کپسول آتش نشانی تعیین می شود و اگر از جمله افرادی هستید که در محل کار و یا خانه و آپارتمان خود کپسول آتش نشانی دارید باید این موضوع را بدانید که پس از استفاده از این خاموش کننده های آتش باید آن ها را شارژ نمایید.

نحوه شارژ کپسول آتش نشانی

برای شارژ کپسول آتش نشانی لازم است ابتدا باید سبیلندر شما چمدلی است و سپس مواد باقی مانده داخل کپسول خود را خالی کنید و با ماده ای که خاموش کننده حاوی آن بوده دوباره آن را پر کنید.

برای انجام این کار نیاز به یک مسری ابزارها دارید مثل پمپ باد و غیره که هزینه آن برای شارژ چند کپسول آتش نشانی در ساختمان بسیار هزینه بر است. بلافاصله پس از استفاده از کپسول های آتش نشانی خود آنها را شارژ کنید. بهتر است در فواصل منظم خاموش کننده های آتش را کنترل کنید.

اگر کودک آرام و قرار ندارد

اگر کودک دلتان نمی تواند لحظه ای در جایش بنشیند و دائماً در حال تحرک است و همه چیز را لمس می کند و با عجله کارهایش را انجام می دهد، او از دسته کودکان یادگیرنده های فیزیکی یا جنبشی بدنی هستند. این کودکان اطلاعات را به دست می آورند و فعالیت هایی را که با حرکت و عمل همراهند را ترجیح می دهند.

این کودکان مشاغلی را در آینده انتخاب می کنند که پشت میز نشینی نداشته باشد و بیشتر به انجام فعالیت های ورزشی، رقص یا موسیقی که نیاز به مهارت های حرکتی ظریف دارند، متمایلند.

کارتکاور

به روزی با کسی روبرو میشین که به گذشته شما چون میخواد توی آیندتون، کنار شما باشه ...

آلرد-میچکاک

نکته

فالحافظ

خیال نقش تو در کارگاه دیده کشیدم به صورت تو نگاری ندیدم و نشنیدم اگر چه در طلیت همعان باد شمالم به گرد سرو خرامان قامت نرسیدم امید در شب زلفت به روز عمر نیستم طمع به دور دهانت ز کام دل پریدم به شوق چشمه نوست چه قطره ها که فشاندم ز لعل باده فروشت چه عشوها که خریدم ز غمزه بر دل ریشم چه تیرها که گشادی ز غصه بر سر گویت چه بارها که کشیدم ز کوی یار بیار ای نسیم صبح غباری که بوی خون دل ریش از آن تراب شنیدم گناه چشم سیاه تو بود و گردن دلخواه که من جو اوری وحشی ز ادمی بر میدم چو غنچه بر سرم از کوی او گذشت نسیمی که پرده بر دل خونین به بوی او بدریدم به خاک پای تو سو گند و نور دیده حافظ که بی رخ تو فروغ از چراغ دیده ندیدم

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا