

اقتصاد کیش

روزنامه

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
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 - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای
خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۷-۷۹۱۷
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
۰۷۶۴۴۳۳۶۷۰ - 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



به آسایش لبخند بربید

شنبه ۳۰ فروردین ۱۳۹۹، ۲۴ شعبان ۱۴۴۱، ۱۸ آوریل ۲۰۲۰، شماره (۸۵۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

آبزیان خلیج فارس

خانواده: DASYATIDAE

نام محلی: سفره ماهی دو خار

بدن نقره ای با خط و خال تیره، در دارای لکه های گرد، دو خار روی دم دارد. طول ماهی: ۱۳۰ سانتیمتر

آموزش آشپزی

خوراک گوشت و سبزیجات

مواد لازم:
گوشت گوسفندی خردشده ۵۰۰ گرم
کره ۲ قاشق سوپخوری
پیاز نگینی خردشده یک عدد
هویج خردشده یک عدد
رب گوجه فرنگی یک قاشق سوپخوری
سس کچاپ تند یک قاشق چایخوری
سبب زمینی خردشده یک عدد
نخود فرنگی یک پیمانه
برگ بو ۲ الی ۳ عدد
ساقه کرفس خردشده ۲ عدد

آرد نمک
فلفل سیاه پودر شده
آب
طرز تهیه:
کره را در ظرف مناسبی روی حرارت گرم کنید. گوشت خرد شده را در آن تفت دهید تا کاملاً برشته شود. پیاز و هویج خردشده را اضافه کرده و تفت دهید. رب گوجه فرنگی و سس کچاپ تند را اضافه کنید. فلفل قرمز پودر شده را اضافه کرده و تفت دهید. آب داغ اضافه کنید، طوری که روی مواد را کاملاً آب بپوشاند. پس از یک ساعت، سبب زمینی پوست کنده و خرد شده، نخود فرنگی، برگ بو و ساقه کرفس خرد شده را اضافه کرده و تفت دهید. نمک و فلفل سیاه بیفزایید.



یک قاشق سوپخوری به مقدار لازم
به مقدار لازم
به مقدار لازم
هنگامی که سبب زمینی هانرم شدند، آرد را در مقدار کمی آب حل کرده و به مواد اضافه و مخلوط کنید. برگ بو را خارج کنید.
خوراک را در ظرف مناسبی بریزید و روی آن را با کاغذ روغنی بپوشانید. حدود ۳۰ دقیقه در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه سانتیگراد (۳۵۰ درجه فارنهایت) قرار دهید. سپس سرو کنید.

عکس روز



جشنواره گل های لاله - اراک

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۶ - طلوع آفتاب: ۶:۲۶ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۳ - غروب آفتاب: ۱۹:۰۹ - اذان مغرب: ۱۹:۳۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	چاسک
▲ ۲۷	▲ ۳۰	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۳۲	▲ ۲۸	▲ ۳۰	▲ ۲۹
▼ ۲۳	▼ ۲۲	▼ ۲۳	▼ ۲۳	▼ ۲۰	▼ ۱۵	▼ ۲۱	▼ ۲۴

آیامیدانید

۱. آیامیدانستید مصریان باستان پیش تر از ۱۴۰۰ خادرو می پرستیدند.
۲. آیامیدانستید اولین باری که یک اتومبیل تونست به سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت برسه در سال ۱۸۹۹ بوده و اینکه این خودرو تمام برقی بوده است.
۳. آیامیدانستید بر عکس تمام نقاشی ها و مجسمه های مصر باستان که فرعون ها را لاغر نشان میداد در حقیقت به دلیل مصرف زیاد نان، الکل و عسل آنها بسیار چاق بودند.

سبک زندگی

شاید تا به حال تجربه کار کردن در محیط که نور را داشته باشید. عوارض زیادی بر اثر کمبود نور در محل کار می تواند روی سلامت انسان به وجود بیاید. زمانی که صحبت به نور ضعیف می رسد، نه تنها باید به عوارض آن اشاره کرد، بلکه باید عوامل زیادی را در نظر گرفت که عوارض را تشدید می کند.

کمبود نور به عوامل مختلفی بستگی دارد:

- کافی نبودن نور
 - کمبود دستگاه روشن کننده
 - توزیع نامناسب نور
 - لوازم نور دهنده نامناسب
 - پخش شدن نور
 - چشمک زدن نور
 - توری نقطه ای نور
 - هر کدام از موارد بالا می تواند روی ذهن و جسم انسان تاثیر گذار باشد و در نتیجه باید از عوارض کمبود نور روی بدن خودتان آگاه باشید. عوارض کمبود نور معمولاً برای افرادی که سندان بیشتر است، بیش از بقیه خواهد بود.
- راهکارهای افزایش نور در محیط کار:**
- لامپ های بیشتری را در اتاق کار اضافه کنید.
 - سعی کنید که میز کارتان را در محلی قرار دهید که نور بیشتری با آن برخورد داشته

عوارض جدی نامناسب بودن نور محیط کار

شاید تا به حال تجربه کار کردن در محیط که نور را داشته باشید. عوارض زیادی بر اثر کمبود نور در محل کار می تواند روی سلامت انسان به وجود بیاید. زمانی که صحبت به نور ضعیف می رسد، نه تنها باید به عوارض آن اشاره کرد، بلکه باید عوامل زیادی را در نظر گرفت که عوارض را تشدید می کند.

عوارض کمبود نور در محل کار:

- کمبود نور در محل کار عوارض زیادی دارد. نور مناسب یکی از عوامل ضروری برای بهتر کار کردن می باشد و امنیت را برای سلامت فرد به وجود می آورد. در این قسمت عوارض مربوط به کمبود نور در محل کار را نام می بریم که شامل موارد زیر می باشد:

آسیب دیدگی چشم
آسیب دیدگی چشم معمولاً بر اثر نور کم جز عوارض رایج می باشد. چشم شما در چنین شرایطی احساس راحتی نمی کند و در نتیجه می تواند با مشکلات زیادی روبرو شود. اگر فردی مدت زمان زیادی از کار خود را در نور کم سپری کند، کیفیت بینایی او تا حد زیادی کاهش پیدا می کند. در محل کار نیز معمولاً افراد با کمبود نور کار می کنند که این کمبود نور به طور وسیعی باعث آسیب دیدگی چشم و در نهایت کاهش بینایی خواهد شد. برای

نکات مهم در تربیت دختران کوچک

خوبی بیاموزند. علاوه بر این داشتن دوستان خوب و شنیدن کلمات و جمله های تشویق آمیز از جانب بزرگ سالان، برای کمک به پیش برد اعتماد به نفس و ایجاد عزت نفس مهم بوده، نگرش آن ها را نسبت به زندگی بهبود می بخشد. آنچه دختر کوچکتان نیاز دارد چه مواردی است؟

۱- اعتماد به نفس:
سعی کنید همواره کودکانتان را تشویق و ترغیب نمایید. خصوصیات را که شما از او انتظار دارید، در خود پرورش دهد. برای مثال ممکن است به او بگویید، من مطمئنم تو آنقدر شجاع هستی که بتوانی پله ها را یکی یکی بالا بپرسی. بگذارید او خود را بشناسد و بداند که شما کاملاً به توانایی هایش اعتماد دارید. به او اعتماد دهید که با تسلط، سراسر از انرژی و همچنین با لیاقت است.

۲- خودکفایی:
بگذارید فرزندتان احساس نماید که فردی با لیاقت و قابل استند و آنچه را که قادر است اجرا نماید. برای مثال لیوان آب میوه را در دستانتش بگیرد و بنوشد.

تیام رایان کیش

اینترنت پرسرعت...
۰۷۶ ۴۴۴ ۲۰۰ ۶۶



تیام رایان شو

سیم کارت با شماره ۵ رقمی بزرگ رایگان

Tiyamnet
www.tyabotel.ir
www.tiyam.com

نمایندگی شرکت ارتباطات ثابت آراوند
دارای مجوز سرویس شماره ۲۹-۱۰۰-۹۵
از سازمان تنظیم مقررات ارتباطات رادیویی

لطفا در خانه بمانید!

ستاد پیشگیری از شیوع کرونا

