

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۰ - طلوع آفتاب: ۵:۴۶ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۲ - اذان مغرب: ۱۷:۵۹

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۵	▲ ۳۸	▲ ۳۴	▲ ۳۵	▲ ۴۱	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۳
▼ ۲۸	▼ ۲۵	▼ ۲۸	▼ ۲۸	▼ ۲۴	▼ ۲۰	▼ ۲۴	▼ ۲۷

سبک زندگی

## راز موفقیت زنان شاغل در فرزند پروری و خانه داری در چیست؟

باید پس هر روز زمان کوتاهی را به زیبایی و سلامتی خودتان اختصاص دهید تا شوهر و فرزندتان به همسر و مادر زیبایشان تبدیلند.

**از دیگران کمک بگیرید:**  
مادران شاغل زمان این را ندارند که خودشان به تنهایی تمام کارهای منزل را انجام دهند پس باید از خانواده و همسر در انجام کارهای خانه کمک بگیرند. اگر فرزندی هم دارید که به سنی رسیده است که توانایی کمک در امور منزل را دارد، از او هم کمک بخواهید تا علاوه بر درک حس مسئولیت پذیری، باری از دوش شما هم برداشته شود. باید بدانید که شما به تنهایی از پس همه کارها بر نمی آید پس مهارت کار کردن به صورت تیمی را بیاموزید.

**سخت نگیرید:**  
خاتم های شاغل نمی توانند از عهده همه کارها با هم برآیند پس اگر کارهایتان را گاهی انجام ندادید زیاد سخت نگیرید. مثلاً اگر امروز خسته اید و قادر نیستید آشپزی کنید، اشکالی ندارد غذای حاضری بخورید.

**تفریح را در نظر بگیرید:**  
همیشه که نباید زمان شما به رسیدگی از فرزندتان و خانه داری بگذرد بلکه برای افزایش و بهبود روحیه خود و خانواده زمانی را به تفریح و گردش اختصاص داده و یا خانواده خوش بگذرانید. اگر زمان دارید می توانید در کلاس های موسیقی، یوگا، سبک ورزش کنید. همیشه زمانی را به ورزش اختصاص دهید تا روحیه خوب و عالی داشته باشید.

**استراحت کنید:**  
مادران شاغل برای انجام تمام کارهای بیرون و داخل منزل وقت خواب و استراحت خود را کاهش می دهند. این کار فقط در کوتاه مدت و به صورت موقتی امکان پذیر است و باعث می شود همیشه به انجام کارهایتان برسید اما پس از مدتی موجب می شود شما دچار خستگی مفرط و ضعف شوید و اینگونه نمی توانید مادری شاد و سر حال برای فرزندتان باشید و در محل کار خود فردی غیر موثر خواهید بود پس بهتر است زمان بیداری را با مدیریت مناسب تنظیم کنید و به کارها بپردازید اما حتماً خواب را زودتر بخوابید.

زنان به عنوان همسر، مادر و گرداننده خانواده نقش های متعددی به عهده دارند. برخی از خانم ها در کنار این نقش ها و با وجود مسئولیت های خود در خانه و تربیت فرزندانشان، مسئولیت های اجتماعی را نیز پذیرفته اند و شاغل هستند. بسیاری از زنان شاغل در کنار وظیفه و شغل خود در اجتماع توانسته اند در کارهای منزل و فرزند پروری به موفقیت برسند. اما خانم های شاغلی که هم شغل خود را به نحو احسن انجام می دهند و هم به فرزندانشان و امور خانه رسیدگی می کنند، چگونه از عهده امور خود بر می آیند و رمز موفقیت آن ها در این زمینه چیست؟

**احساس گناه نداشته باشید:**  
ممکن است گاهی به دلیل برنامه های کاری شلوغ کمتر از سایر مادران به فرزند خود توجه می کنید و نتوانید تمام وقتتان را با خانواده تان بگذرانید، در این مواقع احساس گناه نکنید و خود را سرزنش نکنید چرا که شما کمک خرج نان آور خانه هستید و می توانید نیازهای مالی فرزندتان را برطرف کنید. شما مادری نیستید پس به خود افتخار کرده و احساس گناه نداشته باشید بلکه با برنامه ریزی درست همه کارها را مدیریت کنید و گاهی وظیفه رسیدگی به فرزندتان را به نزدیکان خود بسپارید.

**زمانتان را به درستی مدیریت کنید:**  
برای اینکه در کنار شغلتان به امور خانه و بچه داری رسیدگی کنید، باید بتوانید زمانتان را به درستی مدیریت کنید تا هم از عهده وظایف کاری تان برآید و هم برای وقت گذراندن با فرزند و همسر تان زمان آزاد داشته باشید. اگر می خواهید سالم بمانید و مادر خارق العاده ای باشید، پس سعی کنید روش مناسبی برای ایجاد توازن و تعادل میان کار و زندگی شخصی تان پیدا کنید.

**خودتان را فراموش نکنید:**  
شما به شغلتان برای تأمین مخارج خانواده نیاز دارید و فرزندانتان اولویت شما هستند. خانم های شاغل معمولاً به دلیل مشغله زیاد و رسیدگی به خانه و فرزندانشان خود غافل می شوند و خودشان را از تفریح فراموش می کنند اما این کار اشتباه است. شما همیشه باید بهترین نسخه از خودتان

## نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۵۵۶۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۲۴۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

سه شنبه ۸ مهر ۱۳۹۹، ۱۱ صفر ۱۴۴۲، ۲۹ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۸۲ (۹۶۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

هنگامی که در شادی به روی انسان بسته می شود بلافاصله در دیگری باز می شود اما ما آنقدر به در بسته خیره می شویم که در باز شده را نمی بینیم.

«لو مولتر»

آموزش آشپزی

## قارچ سوخاری



تخم مرغ ها را در یک کاسه بشکنید و مقداری نمک بزنید و با چنگال کمی هم بزنید تا زرده و سفیده با هم مخلوط شوند. در این مرحله آرد را در کاسه ای بزنید و با نمک، فلفل سیاه، پودر سیسرو و پودر آویشن به خوبی مخلوط نمایید.

قارچ ها را ابتدا داخل آرد بغلطانید، سپس به تخم مرغ آغشته کرده و در انتها داخل آرد سوخاری بغلطانید، این کار را برای تمام قارچ ها انجام دهید و کنار بگذارید. در ادامه قابلمه گودی را روی حرارت قرار داده و داخل آن روغن بزنید و اجازه دهید تا گرم شود. قارچ های آغشته به سوخاری در روغن سرخ کنید. بعد از اینکه یک طرف قارچ ها سرخ شد آن ها را برگردانید تا سمت دیگر قارچ ها هم سرخ شود. قارچ های سرخ شده را از روغن خارج کرده و روی دستمال آشپزخانه بچینید تا روغن اضافی اش گرفته شود. قارچ های سوخاری را در ظرف مورد نظر بچینید و با سس دلخواه سرو نمایید.

**مواد لازم:**  
آرد: ۴ قاشق غذاخوری سر پر  
تخم مرغ: ۲ عدد  
پودر سوخاری: ۱ پیمانه  
قارچ: ۳۰۰ گرم  
نمک، فلفل سیاه، پودر آویشن و پودر سیربه میزان لازم

**دستور پخت:**  
ابتدا قارچ ها را شسته و بگذارید تا آب آن کاملاً خشک شود.

عکس روز



روز جهانی گردشگری در کیش

## تقدیر از آتش نشانان کیش در گرامیداشت ۷ مهر

عکس: جعفر همافر



دنبال کنید



EGHTESADKISH

اقتصاد کیش را در صفحه