

## املاک کارا

Kara Real Estate Agency

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، قطعه ۷۱۱

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵

به مدیریت: امیر حسین صادقی

۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۲۸۵ - ۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۷	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۹	▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۷
▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۰	▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۲۳

یکشنبه ۱۷ مهر ۱۴۰۱، ۱۲ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۹ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۵۱ (۱۴۳۵ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

### اگر زندگی را برای یکدیگر راحت تر نسازیم، برای چه زندگی می کنیم؟

جورج الیوت

### آموزش آشپزی

#### سالمات ماکارونی با سوسیس

**مواد لازم:**

- ماکارونی بیچی: ۱ بسته
- خيار شور: ۲ عدد بزرگ
- هویج: ۱ عدد بزرگ
- سوسیس: ۲۵۰ گرم
- کاهو: ۱ عدد کوچک
- ذرت: ۱۰۰ گرم
- آبلیمو: ۲ قاشق غذاخوری
- سس مایونز: به اندازه دلخواه
- نمک و فلفل سیاه: به اندازه کافی

**طرز تهیه:**

برای درست کردن سالاد ماکارونی، ابتدا یک قابلمه مناسب را تا نیمه از آب پر می کنیم سپس روی حرارت زیاد قرار می دهیم تا سریع تر به جوش بیاید، وقتی آب جوش آمد مقداری نمک و یک قاشق غذاخوری روغن مایع به قابلمه اضافه می کنیم و اجازه می دهیم نمک در آب حل شود. به آب در حال جوش ماکارونی را اضافه کنید و طبق دستور روی جلد اجازه دهید تا ماکارونی نرم و پخته شود. سپس ماکارونی پخته شده را زیر آب سرد آبکش کنید و بگذارید تا خنک شود.

سوسیس را نگینی خرد کنید و بگذارید بساباخار آب بپزد. بعد که کمی حرارت دید، آن را کنار بگذارید تا خنک شود. در ادامه کار هویج ها را پوست بکنید و به صورت نگینی خرد کنید و با مقداری آب بجوشانید تا بپزد. خیار شور را نگینی ریز خرد کنید. برگ های کاهو را بعد از شستن به صورت ریز خرد کنید. داخل یک کاسه مناسب و جا دار همه مواد را با هم مخلوط کنید و در مرحله آخر ماکارونی رو اضافه کنید. وقتی مواد کاملا زیر رو شدند سس سالار را به آنها اضافه کنید. برای تهیه سس، باید داخل ظرفی سس مایونز را به همراه آبلیمو و

### عکس روز

زلزله خوی

### سبک زندگی

#### بدترین اشتباه مردان بعد از طلاق و جدایی

پیوند زناشویی مانند همه روابط دیگر ممکن است دستخوش مخاطراتی شود و به بن بست کشیده شود. متأسفانه در سال های اخیر آمار طلاق به نحو چشم گیر و روز افزونی رو به افزایش است. طلاق و جدایی شرایط بحرانی را برای اعضای خانواده رقم میزند و نه تنها برای زنان و کودکان مشکلاتی ایجاد می کند بلکه زندگی مردان را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. گاهی آقایان بعد از طلاق و جدایی از همسر خود به دلایل شرایط بد روحی اشتباهاتی را انجام می دهند که تاوان سنگینی برایشان دارد. پیشهادروانشناسان به مردانی که به تازگی از همسرشان جدا شده اند:

**زود نرو خواستگاری**

اگر به تازگی طلاق گرفته اید و می خواهید دوباره ازدواج کنید کمی دست نگه دارید زیرا ممکن است دلایل شما برای ازدواج و تشکیل زندگی به علت احساس تنهایی، آسیب پذیری، غمگینی و حتی انتقام از همسر سابقتان باشد. شما به دو سال زمان نیاز دارید تا بحران طلاق را پشت سر بگذارید پس عجله نکنید چرا که اینگونه رابطه ها دیری نمی پاید.

**سریع بچه ها ت رو ترک نکن**

درست است که شما به دلایلی از جمله نداشتن تفاهم از همسرتان جدا شده اید اما بعد از جدایی از همسر بچه ها را فراموش نکنید چرا که نقش پدری با طلاق تغییری نمی کند و فرزندان شما به هر دو والد خود نیاز دارند. کودکان طلاق آسیب پذیرند، برای کاهش آسیب روحی آنها و کمک به رشد اجتماعی، عاطفی و تحصیلی شان با کودک خود صحبت کنید و به او محبت نمایشید، او هیچ نقشی در جدایی شما نداشته است و هرگز از مادر او بدنگویید. در انجام تکالیفش به او کمک کنید و سعی کنید که فرزندان شما را دوست خوب و صمیمی خود بدانند.

**از انزوا و گوشه نشینی دست بکش**

یکی از اشتباهات بعد از طلاق مردان گوشه گیری آنها از اجتماع است. طلاق تلخ و ناخوشایند است اما تمام زندگی نیست، شما باید به روی پاهایتان بایستید و از اشتباهات قبلیتان درس بگیرید نه اینکه گوشه گیری و انزوا را برگزینید. انزوا و گوشه گیری پس از طلاق فرد را به سوی افسردگی سوق داده و گاهی سبب می شود که او در دام اعتیاد افتد. با گسترده کردن ارتباط با اقوام، تلفن زدن به دوستان قدیمی، ملحق شدن به تیم ورزشی و یا انجمن های حرفه ای و... دست از گوشه گیری بکشید.

**کینه و نفرت نداشته باش**

برخی از آقایان متأسفانه تا مسدودت ها بعد از طلاق و جدایی درگیر خصومت و کینه از شریک زندگی سابق خود هستند و حتی گاهی به فکر انتقام از او با انجام کارهای اشتباهی می افتند. ادامه ی خصومت با همسر

## تولید و عرضه مستقیم به بازار کیش

# اپال سپهر کیش

COMPANY  
OPAL SEPEHR KISH

Luminarc

نشانی کارخانه: جزیره کیش، درفت سبز  
فیابان صنعت ۲، قطعه ۷۳  
تلفن کارخانه: ۰۷۶ ۴۴۴۲۰۹۸۴  
شعبه فروش: بازار پردیس ۱ - غرفه ۶۷

### تولید و عرضه انواع ظروف آرکوپال و بلور

## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه