

اقتصاد کیش

فهرست، 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 - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۱۷-۷۱۷-۶۲۰
eghtesadekish@yahoo.com

املاک امروز

Real Estate

۰۷۶۴۴۴۶۶۰۰۰
۰۹۳۴۷۶۹۱۰۱۰
خیابان فردوسی
ویلاهای مروارید
واحد ۷۱۷

به مدیریت: حمید رضایی

سه شنبه ۱۹ مهر ۱۴۰۱، ۱۴ ربیع الاول ۱۴۴۴، ۱۱ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۵۳ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

تنها کسی که بیشترین درجه بدبختی را شناخته باشد، می تواند بیشترین درجه خوشبختی را نیز درک کند. انسان باید در حال مرگ باشد تا بداند زنده بودن چقدر خوب است.

کنت مونت کریستو

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۹	▲ ۳۶	▲ ۳۵	▲ ۳۶
▼ ۲۶	▼ ۲۴	▼ ۲۷	▼ ۲۴	▼ ۲۰	▼ ۲۰	▼ ۲۳	▼ ۲۳

سیک زندگی

مدیریت رابطه با همسر و خانواده با وجود شب کاری



خانم های شش کار و پر مشغله برای جلوگیری از ایجاد مشکلات در رابطه با همسر و خانواده باید کارهایی را انجام دهند و از ارتباط عاطفی در خانواده غافل نشوند.

برخی از خانم ها برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و رسیدن به آرزوهای و اهدافشان، پایه های همسرشان کار می کنند. اما کار کردن زن در خارج از منزل، زندگی خانوادگی را تحت تاثیر قرار می دهد. مخصوصاً اگر خانم مشغول ماندن پرستاری و... که کار کردن در شیفت شب را می طلبد، داشته باشد.

برخی از خانم های شغلی، به دلیل مشغله های شغلی از زندگی خانوادگی و همسر داری و بچه داری و می مانند و شغل آنها زندگی آنها را تحت الشعاع قرار می دهد و آنها را دچار مشکل می سازد. اگر شغل همسرتان این بخش از نمکدان را مطالعه نماید تا بداند چطور می تواند رابطه با همسر و اعضای خانواده را حفظ کند.

اگر شما همسر پرستاری هستید و شب ها باید سر کارتان حاضر باشید، ارتباطتان را با همسر و اعضای خانواده حفظ کنید و برنامه ریزی نمایید. اوقاتی که در خانه هستید را اگر دائمی خواب و استراحت اختصاص دهید دیگر نمی توانید با همسر و خانواده خود ارتباط برقرار نمایید.

بنابراین با برنامه ریزی در ساعت های

مشترک که با همسرتان در کنار هم هستید، دور هم جمع شوید و با هم گفت و گو کنید و یا به دیدار خانواده ها بروید و فرزند و دوستانتان را فراموش نکنید و در مناسبت های گوناگون شرکت نمایید. هر چند فراهم کردن موقعیت های مناسب برای معاشرت و تفریح با خانواده و دوستان بسیار سخت است اما باید بیاموزید چگونه این موقعیت ها را فراهم کنید و از آنها بهره ببرید.

از خواب خود بگذرید: کار کردن در شب برنامه خواب و بیداری شما را دچار مشکل می کند. اختصاص دهید کمی خواب را به پرستاری هستند و مجبورند شیفت شب بایستند پس از برگشت به خانه باید به استراحت بپردازند.

اما با این وجود رابطه با همسر چه می شود. این خانم ها بهتر است گاهی به خاطر همسر از خواب خود بگذرند و به چند ساعت خواب بسند کنند البته آنها مجبور نیستند همیشه به خاطر دیگران کمبود خواب داشته باشند.

موقعیت های مناسب برای معاشرت و تفریح با خانواده و دوستان بسیار سخت است اما باید بیاموزید چگونه این موقعیت ها را فراهم کنید و از آنها بهره ببرید.

همه کارها را خودتان انجام ندهید: پرداخت صورت حساب ها، اجاره کردن خانه، رسیدگی به هزینه های

تفریحات سالم بپردازند.

آموزش آشپزی

پخت بریانی مرغ عربی

مواد لازم:
پیاز بزرگ: ۳ عدد
روغن: به میزان کافی
ماست: ۳ قاشق
پودر زنجبیل: به میزان کافی
سیر: ۴ حبه
نمک: ۱ قاشق غذاخوری
زیره و گشنیز: ۱ قاشق چای خوری
زردچوبه: نصف قاشق غذاخوری
فلفل سیاه، هل و دارچین آسیاب شده: ۱ عدد کامل
مرغ: ۱ عدد

برگ بو، چوب دارچین، زعفران
سیب زمینی متوسط: ۳ عدد
برنج: ۳ پیمانه
طرز تهیه:
اول پیازها را خرد می کنیم و در مقدار کافی روغن و با حرارت بالا تفت می دهیم. وقتی پیازها طلایی شدند، آن ها را از روغن در می آوریم و داخل ظرفی پخش می کنیم و ماسی گذاری می تا در معرض هوا خشک شوند.
بعد مواد مرینیت را آماده می کنیم؛ ماست، نصف بیشتر پیازها، پودر زنجبیل، سیر، نمک و پودر زیره و گشنیز، زردچوبه، هل، دارچین، فلفل را اضافه می کنیم. در قابلمه را می گذاریم تا

زنبق تا پیازها کاملاً خرد شوند. تمام مزه این غذا به چاشنی آن است؛ پس نباید از مواد اولیه کم کنیم.
پوست مرغ را جدا کرده و آن را به قطعات کوچک تکه تکه می کنیم، مخلوط چاشنی را رویش پخش کرده و اجازه می دهیم تا ۵ دقیقه استراحت کند.
سپس روی آن ها نصف لیوان آب می ریزیم و از همان روغنی که پیازها را با آن ها سرخ کردیم هم می ریزیم. سرک بو و چوب دارچین هم داخل قابلمه می ریزیم و مرغ ها را به خوبی هم می ریزیم؛ بعد سیب زمینی ها را برش کرده و اضافه می کنیم و در کنار مرغ ها می چینیم. در قابلمه را می گذاریم تا



گردن کنیون ایران - بندر خمیر

عکس روز

تیم رایان کیش

ارائه کننده راهکارها و تجهیزات ارتباطی مخابراتی، فناوری اطلاعات

سرویس اینترنت وایرلس
ویژه هتل ها، کافی نت ها، کیمپرها، شرکتها

ارائه خدمات VOIP

تیم رایان کیش همیشه به خط باشد!

پهنای باند اختصاصی

انواع تجهیزات شبکه

تیماس: ۰۷۶۴۴۸۰۵ - ۰۷۶۴۴۸۰۵
۰۷۶۴۴۸۰۵۰۰۰
www.tiyam.ir

گروه هتل های تاب تورز

TOPTOURS Group

021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | @ttgroup.ir

اتومبیل، ثالث، بدنه

مسئولیت، درمان تکمیلی، مهندسی

شرکت بیمه تعاون

باربری، حوادث، آتش سوزی
عمر و سرمایه گذاری

نمایندگی ارزانی
0937 090 8820
0934 768 6452
0917 162 1008
کد: ۴۵۴۹
آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷-ک

عمارت رستوران

20% تخفیف جشنواره

رستوران سنتی عمارت کیش
ساعات پذیرایی: ۱۲ ظهر تا ۱۲ شب

پشت بازار زیتون، جنب نمایشگاه اتومبیل پارس
09347688662 - 09347688662
07644440447 - 07644440447

مشکلات بعد از تولد فرزند چیست؟

تولد فرزند بزرگترین تغییر در زندگی است. بعد از دنیا آمدن نوزاد زوج ها با مشکلات رفتاری رو به رو خواهند شد که اطلاع از آنها به مدیریت زندگی کمک میکند.

تولد فرزند بسیار شیرین است و باعث می شود که والدین حس خوبی پیدا کنند، زیرا می بینند که فرزندانشان بزرگ می شوند و از این لحظات لذت می برند اما گاهی اوقات مشکلاتی هم به وجود می آید. قطعاً بزرگ کردن فرزند کار راحتی نیست و اگر تصمیم گرفته اید که بچه دار شوید، بهتر است با مشکلات بعد از تولد فرزند آشنا باشید و خودتان را آماده کنید تا بتوانید در کنار شیرینی هایی که تجربه می کنید، از پس سختی های آن هم بر بیایید.

کارهای خانه

یکی از مشکلاتی که برای والدین پیش می آید، این است که آن ها درگیر بزرگ کردن فرزند و کارهای شخصی خودشان می باشند و در نتیجه انجام کار خانه سخت می شود. دو نفر باید همکاری خوبی با یکدیگر داشته باشند؛ در غیر این صورت یک

نفر نمی تواند همزمان از پس کارهای خانه و بزرگ کردن بچه بر بیاید.

پول

یکی دیگر از چیزهای مهمی که باید در نظر بگیرید، این است که چقدر پول خرج کنید. قطعاً بچه خرج زیادی دارد و نمی توانید مانند زمانی که بچه نداشتید؛ رفتار کنید. خرید پوشاک

ای از برای پرده ها تاب تو تابستان ما ما را جو تابستان ببرد دل گرم تابستان ما ای چشم جان را تو تیا آخر کجای رفتی بیا تا آب رحمت برونند از صحن آشنان ما تا سبز گرده ها تا روضه گردد گورها انگور درده غورها تا پخته گردد نان ما ای آفتاب جان و دل ای آفتاب از تو خجیل آخر ببین کاین آب و گل چون بست گرد جان ما شد خارا گلزارها از عشق رویت بارها تا صد هزار آفرها افکند در ایمان ما ای صورت عشق ابد خوش و نمودی در جسد تازه بری سوی احد جان را از این زندان ما در دوغ دم بگشا طرب روزی نما از عین شب روزی غریب و بوالعجب ای صبح نور آفتاب ما گوهر کنی خرمهره از زهره بدری زهره را سلطان کنی بی بهره و شایبای ای سلطان ما کو دیده ما در خورد تو تا در رسد در گرد تو کو گوش هوش آورد تو تا بشنود برهان ما چون دل شود احسان شمر در شکر آن شاخ شکر نمره بر آرد چاشنی از بیخ هر دندان ما آمد ز جان بانگ دهل تا جزوها آید به کل ریحان به ریحان گل به گل از حبس خارستان ما

قوانین جهانی موفقیت

۱۰۹. قانون رشد

شما باید به صورت مداوم و روز به روز یادگیری خود را افزایش و رشد فکری خود را بالا ببرید، چون اگر این طور نیست وقت خود را تلف می کنید و در حین بدتر شدن هستید.

مولانا

ای از برای پرده ها تاب تو تابستان ما ما را جو تابستان ببرد دل گرم تابستان ما ای چشم جان را تو تیا آخر کجای رفتی بیا تا آب رحمت برونند از صحن آشنان ما تا سبز گرده ها تا روضه گردد گورها انگور درده غورها تا پخته گردد نان ما ای آفتاب جان و دل ای آفتاب از تو خجیل آخر ببین کاین آب و گل چون بست گرد جان ما شد خارا گلزارها از عشق رویت بارها تا صد هزار آفرها افکند در ایمان ما ای صورت عشق ابد خوش و نمودی در جسد تازه بری سوی احد جان را از این زندان ما در دوغ دم بگشا طرب روزی نما از عین شب روزی غریب و بوالعجب ای صبح نور آفتاب ما گوهر کنی خرمهره از زهره بدری زهره را سلطان کنی بی بهره و شایبای ای سلطان ما کو دیده ما در خورد تو تا در رسد در گرد تو کو گوش هوش آورد تو تا بشنود برهان ما چون دل شود احسان شمر در شکر آن شاخ شکر نمره بر آرد چاشنی از بیخ هر دندان ما آمد ز جان بانگ دهل تا جزوها آید به کل ریحان به ریحان گل به گل از حبس خارستان ما

کاریکاتورها