



سخن‌بزرگان

غمگین نشو وقتی کسی تلاشت را نمی‌بیند و هنرت را درک نمی‌کند.
 طلوع خورشید منظره‌ای تماشایی است اما بیشتر مردم همیشه خدا آن موقع صبح خواب هستند.

جان‌نئون

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۳	▲ ۳۳	▲ ۳۲	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۵	▲ ۳۴	▲ ۳۵
▼ ۲۷	▼ ۲۳	▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۲	▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۲۳

سبک‌زندگی

مهمترین عوامل اصلی طلاق زوجها

همه زوجین قبل از طلاق اختلاف‌هایی با یکدیگر دارند که گاهی ممکن است این اختلافات پیچیده شوند و هرگز حل نشوند. این اختلافات حل نشده به مرور زمان اثر خود را بر زندگی می‌گذارند و خیلی از چیزهایی را که با زحمت و صبر به دست آمده تابه می‌کنند. اگر این اختلافات در زندگی را جدی نگیریم و به موقع آنها را حل نکنیم کم‌کم شما را به جایی می‌رساند که راهی جز جدایی نمی‌بینید و سایه شوم طلاق بر روی زندگیمان می‌افتد.

جر و بحث بر سر مسائل مالی
 مشکلات اقتصادی یکی از بزرگترین علت‌های طلاق است. در برخی از موارد طلاق، زن و مرد بر سر مسائل اقتصادی جر و بحث دارند که این مسائل می‌تواند عدم رو راستی همسر و نگفتن وضعیت مالی قبل از ازدواج، عدم توافق زوجین بر سر وضعیت مالی، مثلاً یکی اهل ولخرجی باشد و آن دیگری اهل حساب و

کتاب و با پنهان کاری‌های او یا وضعیت مالی، از طرف یکی از زوجین باشد بنابراین سعی کنید وضعیت مالی همسرتان را به درستی درک کنید و برنامه ریزی مناسب و درستی در رابطه با آن داشته باشید.

نخستین اشتباهات گذشته
 هیچ‌گاه در زندگی مشترک اشتباهات گذشته همسرتان را پیش نکشید و با یادآوری آنها زندگی را به کام او و خودتان تلخ نکنید و به جای سرزنش کردن او به دنبال راهکارهایی برای کمک به او در ترک اشتباهات باشید. غفلت از زندگی روزمره و بیان و پیش کشیدن اشتباهات همسر تا لطمه‌های جبران‌ناپذیری به پیکره زندگی‌تان وارد می‌کند و زندگی‌تان را به سمت جدایی سوق می‌دهد.

عدم اعتماد و اطمینان به یکدیگر
 اعتماد و اطمینان زوجین به یکدیگر از عوامل مهم در برقراری یک زندگی مشترک هستند و اگر بنا به



کاریکاتور

همای تجربه‌ی

بدیدم چشم مست رفتم از دست
 کرام آذر دلی بو کو نبی مست
 دلم خود رفت و می‌دانم که روزی
 به مهرت هم بشی خوش یانم از دست
 به آب زندگی ای خوش عبارت
 لوانت لاو چمن دیل و گیان بست
 دمی بر عاشق خود مهربان باش
 کزی سر مهر وزی گست بو گست
 اگر روزی نبینم روی خوبت
 بشان شهرانه او سر زنان دست
 به مهرت گر همای از جان برآید
 موازش کان یوان بمرت و وارست
 گرم خا واکری بستم بوینی
 بیوت خته بوم زاهنام سر مست

جملات ناب از کتاب‌های ناب

بیمار خاموش - الکس ما یکلیدیس
 توفرت، تنها هستم، با نهایت سرعت این را می‌نویسم.
 زیاد وقت ندارم، در حالی که هنوز جان دارم، باید این را بنویسم.
 ابتدا فکر می‌کردم که دیوانه‌ام، برایم آسان تر بود که فکر کنم دیوانه‌ام، تا باور کنم که حقیقت این است.
 اما من دیوانه نیستم، نخستین بار که او را در اتاق درمان دیدم، مطمئن نبودم، چیز آشنایی در او دیدم، اما متفاوت... چشمانش را شناختم، نه از روی رنگش، از روی شکلش. از روی بوی سیگار و ژل پس از اصلاحش، طرز حرف زدنش، ریتم صحبت کردنش. اما نه از روی لحن صدایش که کمی فرق داشت. به همین دلیل مطمئن نبودم، اما دفعه بعد که همدیگر را دیدیم، فهمیدم خودش است.

عکس روز



جزیره هنگام - هرمزگان

آموزش آشپزی

چلو گوشت



ابتدا پیازها را نگینی درشت خرد می‌کنیم و درون تابه ای مناسب مقداری روغن می‌ریزیم و روی شعله قرار میدهم و سپس پیازهای خرد شده را اضافه می‌کنیم و تا زمانی که پیازها نرم نشود تفت می‌دهیم و نیازی به سرخ شدن پیازها نیست.
 سپس گوشت‌هایی که به اندازه مناسب خرد شده را به پیاز تفت داده شده اضافه می‌کنیم و مقداری تفت می‌دهیم تا گوشت تغییر رنگ دهد. سپس در این مرحله نصف فلفل دلمه‌ای خرد شده و چوب‌دارچین را اضافه می‌کنیم و مقداری تفت می‌دهیم و سپس نوبت اضافه کردن ادویه‌ها (زردچوبه و فلفل سیاه) است و بعد از اضافه کردن ادویه‌ها به مدت چند دقیقه تفت دهید. در این مرحله یک ظرف مناسب را انتخاب کنید و

مواد لازم:
 گوشت گوسفندی ۶۰۰ گرم
 پیاز ۳ عدد بزرگ
 فلفل دلمه‌ای نصف فلفل دلمه‌ای
 زعفران دم کرده ۱/۲ قاشق چایخوری
 زردچوبه ۱ فنجان کوچک
 نمک ۱/۲ قاشق چایخوری
 چوب‌دارچین به مقدار لازم
 روغن ۳ یا ۴ چوب متوسط
 دستور پخت: به مقدار لازم

مراقب باشیم!



#پشه - آلدس - خطری - جدی



مرکز بهداشت کیش



دستگاه کرایولیپولیزر

دستگاه هایفو دابلو گلدپلاس

هایفو 10 بعدی

کویتیشن آراف لاغری در کوتاه‌ترین زمان

آراف ترمائز مناسب صورت و بدن

۰۹۳۶۷۶۲۶۶۸۰
 ۰۹۱۲۳۰۹۶۷۹۷
 Dr.amirchoopanclinic

جزیره کیش، صدف، سافتمان بساک، طبقه دوم، مطب دکتر امیر چوپانی

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم