

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۱ - غروب آفتاب: ۱۷:۱۹ - اذان مغرب: ۱۷:۳۷



برنامه سینمالبخند کیش

یکشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۱۹

شهرگره ها ساعت ۱۸:۰۰
منصور ساعت ۲۱:۰۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۲	▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۲	▲ ۲۳	▲ ۲۳
▼ ۱۷	▼ ۱۱	▼ ۱۵	▼ ۱۳	▼ ۷	▼ ۷	▼ ۱۲	▼ ۱۱

کودک و نوجوان

تصورهای نادرست درباره اضطراب و نگرانی جوانان

اگر خودتان اختلال اضطرابی را تجربه نکرده‌اید، تصور زنجی که نگرانی دائمی می‌تواند ایجاد کند، دشوار است، زیرا اکثر مردم، گاهی احساس اضطراب یا استرس دارند و تعداد کمی برای مدت طولانی مضطرب هستند. از آنجایی که تصورات نادرست زیادی در مورد اختلالات اضطرابی وجود دارد، ما بر جستجو در این مفاهیم را به شما معرفی می‌کنیم که می‌تواند به شما کمک کند تا کمی درک کنید که به فرد مبتلا به اختلال اضطراب، چه می‌گذرد.

۱- اختلال اضطراب رانمی سازند
بسیاری از مردم فکر می‌کنند که مبتلایان به اختلال اضطراب در حال ساختن آن هستند، زیرا این چیزی نیست که آن‌ها بتوانند به‌طور مشخص تشخیص دهند. اختلال اضطراب چیزی نیست که دیده شود. بیشتر مردم برای گذراندن روز تالش می‌کنند، معمولاً این افراد سعی می‌کنند به هر حال روز را پشت سر بگذرانند و سریع به خانه برسند.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی آن را برای فرار از اموری، چون کار کردن ایجاد می‌کنند، در حالی که اکثر افراد مبتلا به اضطراب و اقباز آن رنج می‌برند. از آنجایی که شما نمی‌توانید احساسات دیگران را احساس کنید، نباید آن‌ها را بر اساس رفتار ظاهری قضاوت کنید. در عوض سعی کنید این واقعیت را درک کنید که معمولاً داستان متفاوتی در درون آن‌ها در جریان است.

۲- فقط زمانی مضطرب می‌شوید که چیزی در ذهنتان باشد
یک تصور غلط بسیار رایج در مورد اختلالات اضطرابی وجود دارد که فقط وقتی چیزی در ذهن شماست، بسیار مضطرب می‌شوید.

این درست نیست. بسیاری از افرادی که از اختلالات

اضطرابی رنج می‌برند، بیشتر از یک فرد معمولی احساس اضطرابی می‌کنند. حتی اگر هیچ چیز خاصی برای نگرانی نداشته باشند. آن‌ها گریزی از اضطراب ندارند. **۳- اضطراب خود به خود بر طرف می‌شود**
تصور غلط دیگر این است که اختلالات اضطرابی خود به خود از بین می‌روند. اغلب، اختلال اضطراب یک بیماری مزمن خواهد بود که می‌توان آن را کاهش داد، اما بسیاری از افرادی که از آن رنج می‌برند و مادام العمر آن را خواهند داشت.

۴- دارو تنها راه درمان اختلالات اضطرابی است
در حالی که داروها می‌توانند در درمان اضطراب مداوم بسیار موثر باشند، این تنها راه مقابله با علائم نیست. شما می‌توانید داروها را با درمان شناختی رفتاری و همچنین سایر روش‌های درمانی فردی ترکیب کنید تا شانس موفقیت خود را در بلندمدت افزایش دهید.

۵- درمان اضطراب باید بر علت اصلی اختلال تمرکز کند
یکی از افسانه‌های دیگری که در مورد اضطراب زیاد می‌شنویم این است که درمان باید فقط بر روی علت اصلی اضطراب تمرکز کند. مهم است که دلیل اضطراب خود را بیابید، این ممکن است در واقع ریشه در مشکلات دوران کودکی شما داشته باشد، اما نه همیشه.

۶- استرس کمتر اضطراب را در مان می‌کند
برخلاف تصور رایج، اختلالات اضطرابی ناشی از استرس نیست و شما باید تحت درمان موثری قرار بگیرید تا یاد بگیرید چگونه علائم را به درستی مدیریت کنید. یادگیری نحوه تغییر الگوهای فکری می‌تواند بسیار قدرتمندو تاثیر گذار باشد.

۷- حملات اضطراب می‌تواند باعث غش شود
هنگامی که دچار حمله اضطرابی می‌شوید، ممکن است احساس سرگیجه شدید داشته باشید و با شروع به تند

نکته
نگران زیر و رو شدن زندگی ات نباش. از کجا معلوم زیر زندگی ات، بهتر از رویش نباشد؟!
بجای مقاومت در برابر تغییراتی که خدا برات رقم زده، تسلیم شو.

شمس تبریزی

آموزش آشپزی

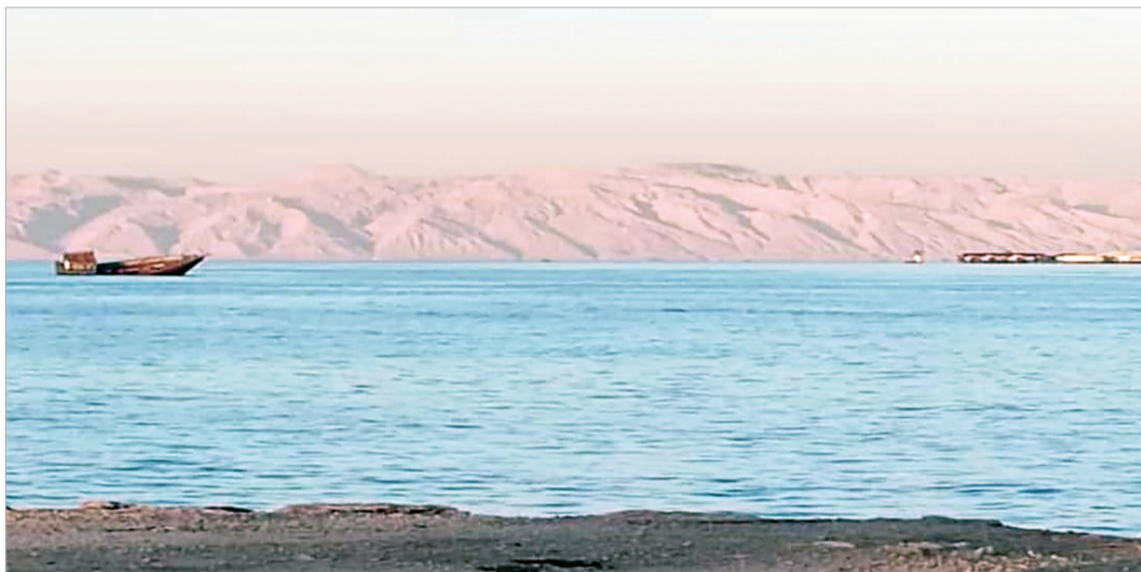
ترشی اسپانیایی خوشمزه و مخلوط با سس مخصوص



مواد لازم:
زیتون سبز بدون هسته ۱۳۰ گرم
ذرت ۱ پیمانه
هویج ۳ عدد
فلفل دلمه ۲ عدد
شکر ۱ ق غذاخوری
قارچ ۳۵۰ گرم
روغن زیتون بدون بو ۱ پیمانه
سرکه سفید ۱/۲ پیمانه
نمک و فلفل سیاه و پاپریکا به مقدار لازم
طرز تهیه:

هویج را پوست بگیرید و ریز خرد کنید. فلفل دلمه را نگینی خرد کنید. قارچ‌های کوچک را به صورت سالم استفاده کنید و قارچ‌های بزرگ را خرد کنید. زیتون را چند قاچ کنید. از ذرت به‌خارپز یا کنسرو ذرت برای ترکیب ترشی استفاده کنید. تمام مواد را با هم مخلوط نمایید و در شیشه تمیز بریزید. روغن زیتون، سرکه، شکر، سیاه‌دانه، ادویه و نمک را مخلوط کنید و داخل شیشه بریزید به طوری که روی مواد را کاملاً بپوشاند.

عکس روز



کیش زیبا - اشرف زابلی

شرکت جنگل آرا جنوب کیش



تولید کننده مبلمان شهری از جنس بتن پلیمری

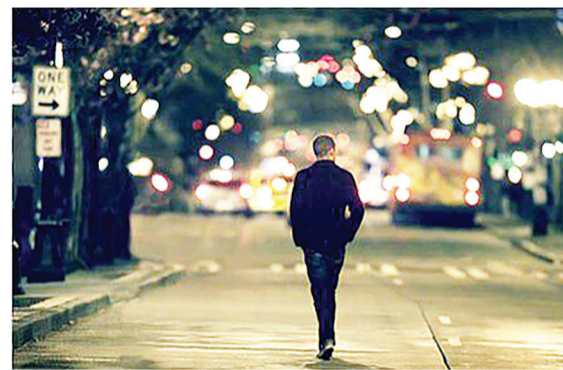
انواع میز و صندلی های لوکس ویلایی، سطل زباله، گلدان باربیکیو، نیمکت، فلاور باکس و نرده باغچه ...

آدرس: شهرک کارگاهی، ورودی اول، خیابان عقیق، قطعه ۵۴

شماره تماس: ۰۹۳۴ ۷۶۹ ۹۸۲۰ عدالت
Follow us: @kish_greenstone

سبک زندگی

عواقب عشق و عاشقی های زود هنگام!



با او گفتگو کرده و حتی همراه او به پارک می‌رود و تمام این اتفاقات در عالم خیال رخ می‌دهد. این رفتار شناس گفت: برخی از این نوجوانان در رابطه خیالی آن چنان به عمق رابطه فرو می‌روند که پایان دادن به این ارتباط برای آنان دشوار بوده و حتی در صورت خروج از این رابطه افراد دست به خودکشی می‌زنند. بنابراین این مسئله باید نزد روان‌درمانگر و در جلسات متعدد بررسی و درمان شود. همچنین یک جایگزین برای کراش زنی به نوجوان ارائه شود تا بتوانند وی را از رفتارهای پرخطر بازدارند.

به گفته ابهری خیال پردازی در دوران کودکی تا ۱۰ سالگی همراه اکثر کودکان است. این کودکان همبازی‌های خیالی‌ای دارند که با آن صحبت کرده و با او علاقه‌مند می‌شوند. از سن ۱۰ تا ۱۵ سالگی نوجوانان شریک عاطفی خود را در نظر گرفته و با او روابط عاطفی و ذهنی قوی‌ای برقرار می‌کنند و از آن جایی که این رفتارها در اوج دوران بلوغ رخ می‌دهد والدین باید هوشمندانه بوده و با مراجعه روان‌درمانگر جلوی آسیب‌های جدی را بگیرند.

متنشر کند. البته کراش فقط مختص به فضای مجازی نیست و ممکن است در محیط دانشگاه و هر جای دیگری نیز رخ دهد. برای مثال پسری به یک دختر علاقه‌مندی شود اما هیچ نام نشانی از وی در اختیار ندارد و او را دختری که مانتوی سبزی تن داشت می‌نامد.

به گفته ابهری رفتار شناس این آسیب ناپذیر است که در شبکه‌های مجازی نمود بیشتری پیدا می‌کند. برای مثال اگر کسی به یک سلبریتی علاقه داشته باشد ممکن است در پیج‌ها شخصی اش، عکس فتوشاپ شده خود و سلبریتی مورد علاقه اش را

ایجاد احساسات های عاطفی و عشق و علاقه‌های پنهانی یا به اصطلاح امروزی کراش زدن روی فردی می‌تواند به مرور در نوجوانان بحران‌هایی ایجاد کند. برخی از این افراد مدت‌های زیادی به صورت پنهانی شخص مورد علاقه خود را زیر نظر دارند و حتی علاقه‌شان به علائق شخصی که روی کراش دارند تغییر می‌کند. اما به علت کم رویی یا عدم دسترسی هیچ‌گاه این دوست داشتن را بروز نمی‌کنند.

مجید ابهری رفتار شناس و آسیب شناس اجتماعی درباره ایجاد عشق و علاقه‌های پنهانی در سنین نوجوانی اظهار کرد: گسترش فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی در کنار امتیازات و محاسن خود عوارضی را نیز وارد جامعه کرده است که بخش قابل توجهی از آن گریبان‌گیر جوانان و نوجوان می‌شود. یکی از آسیب‌های ناپذیر در جامعه کراش زنی است.

ابهری گفت: کراش زنی رفتاری است که در شبکه‌های مجازی نمود بیشتری پیدا می‌کند. برای مثال اگر کسی به یک سلبریتی علاقه داشته باشد ممکن است در پیج‌ها شخصی اش، عکس فتوشاپ شده خود و سلبریتی مورد علاقه اش را

قوانین جهانی موفقیت

۱۴. قانون تفکر مثبت

تفکر مثبت برای هر انسان

یکی از ضروری ترین موارد

می باشد، تا بتواند با استفاده از

آنها شاد و سر بلند باشد. تفکر

شما چه مثبت و چه منفی نشانه

ارزش ها، اعتقادات و انتظارات

شما می باشد.

وحشی بافقی

کشیده عشق در زنجیر، جان ناشکیبارا
نهاده کار صعبی پیش، صبر بند فرسارا
توام سر رشته داری، گر پرم سوی تو معدوم
که در دست اختیاری نیست مرغ بند بر پارا
من از کافر نهادیهای عشق، این رشک می بینم
که با یعقوب هم خصمی بود جان زلیخارا
به گنجشگان میلا دام خود، خواهم چنان باشی
که استغنا زنی، گر بینی اندر دام، عقارا
اگر دانی چو مرغان در هوای دامگه داری
ز دام خود به صحرا افکنی، اول دل ما را
نصیحت اینهمه در پرده، با آن طور خودداری
مگر وحشی نمی داند، زبان رمز و ایما را

کاریکاتور



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه