



سبک زندگی

جامعه افسرده و بی انگیزه، حرکت روبه جلو نخواهد داشت

جامعه‌ای که در آن مردم آن نسبت به آینده امید نداشته باشند، درگیر ناامیدی، خستگی و هرج و مرج خواهد شد.

ناامیدی در فردی می‌تواند باعث نگرش منفی نسبت به جهان، آینده و خود شخص شود. ناامیدی یکی از خصوصیات افسردگی است و می‌تواند در جامعه منجر به مهاجرت‌های غیرقانونی، بیماری‌های روانی و کناره‌گیری از جامعه شود. در این موارد فرد سعی می‌کند به هر شکل از کشور خارج شود حتی به قیمت به خطر انداختن جان و مال خود.

امید به آینده مسیر پیشرفت را هموار می‌کند افسردگی و ناامیدی از آینده هزینه‌های بسیار زیادی را به جامعه تحمیل می‌کند. هرچه قدر مردم نسبت به آینده کشور امیدواری بیشتری داشته باشند مسیر پیشرفت در آن جامعه هموارتر خواهد شد.

ابراهیمی مقدم روانشناس در مورد افسردگی گفت: در بعضی از مکاتب روانکاوی از افسردگی به عنوان خشم فروخورده یاد می‌شود. زمانی که فرد نمی‌تواند خشم خود را به درستی مدیریت، کنترل و ابراز کند دچار حالت افسردگی خواهد شد.

طبیعی است در جامعه‌ای که خشن باشد، افراد احساس امنیت نمی‌کنند و روابط آن‌ها دچار مشکل خواهد شد و هدفمند زندگی نمی‌کنند، نمی‌توانند ساز و کار مناسب را برای ارتباطات داشته باشند و ممکن است که این ذهنیت را داشته باشند که بهترین کاری که می‌توانند انجام دهند این است که آن‌ها هم مثل دیگران خشن باشند تا اینکه کم‌تر دچار آسیب شوند. در این زمان ما شاهد هیچ پیشرفتی نخواهیم بود و نبود امنیت باعث اضطراب و استرس خیلی زیاد و منجر به خروج نخبگان از کشور خواهد شد.

افسردگی عامل ایجاد بیماری‌های روحی و روانی

به گفته این روانشناس بسیاری از بیماری‌ها مشکلات روحی ریشه در افسردگی دارد که حتی می‌تواند منجر به اقدام به خودکشی و همچنین بیماری‌های روحی و روانی در افراد مختلف شود.

ابراهیمی مقدم گفت: اختلال افسردگی دوره‌هایی را نشان می‌دهد که در آن فرد دستخوش اخلاق غمگین می‌شود که حال ملالت در فرد است. اغلب افرادی که حالت افسردگی دارند، اختلال شخصیت و اضطراب و مصرف مواد را هم دارند.

به گفته ابراهیمی مقدم بحث شیوع افسردگی در جامعه زیاد شده است تا جایی که بعضی از روانشناسان از آن به عنوان سرماخوردگی روانی یاد می‌کنند و به نظر می‌رسد که زن‌ها ۷۰ درصد بیشتر از مردها به افسردگی دچار می‌شوند که می‌تواند به دلیل مصرف قرص ضد بارداری، یا داشتن دو کروموزوم ایکس در آنها باشد. دلیل دیگر می‌تواند این باشد که زن‌ها از امکانات تفریحی و ورزشی کمتری برخوردارند یا نگاه پایین‌تر



برنامه سینما بکشد کیش

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
مرورید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۱)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی‌ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۱
eghtesadekish@yahoo.com

یکشنبه ۲۶ دی ۱۴۰۰، ۱۳ جمادی الثانی ۱۴۴۳، ۱۶ ژانویه ۲۰۲۲، شماره ۳۸۹۵ (۱۲۷۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

مهربانی مهمترین اصل انسانیت است

اگر کسی از من کمکی بخواهد به این معنی است که، من هنوز بر روی زمین ارزش دارم.

پائولو کوئیلو



و خودشان را به
مواد آش اضافه
کنند. اگر
نمیخواهد از
عصاره گوشت
استفاده کنند
مقداری فلفل
و زیره یا ادویه
دلخواه به مواد بیفزایند. آب یا آب قلم صاف شده را
اضافه کرده روی حرارت متوسط بگذارید تا بپزد.
پخت این آش آب زیادی لازم دارد و ممکن است تا ۳
لیتر آب نیاز داشته باشید. سبزی‌ها را خرد کنید و بعد از
پخت حیوانات به آش اضافه کنید و یک جوش که زد
سیرله شده را اضافه کنید. مزه آش را تنظیم کنید و سپس
سرو نمایید.

۸ حبه متوسط
به میزان لازم
به میزان لازم
آب گوشت یا قلم یا عصاره گوشت به میزان لازم

طرز تهیه:
برنج و بلغور و لوبیا چشم بلبلی را از شب قبل در
ظرف‌های جدا بخیسایند.
گوچه و بادمجان را نگینی خرد کنید. کمی نمک به
بادمجان‌ها بزنید و در آبکش بگذارید تا لخش است پرود
سسپ بشوید و دوباره آبکش کنید و اجازه دهید آب
اضافه اش برود. پیاز را خرد کنید و تفت دهید تا سبک
شود سپس زردچوبه بزنید. بادمجان را به پیاز اضافه کنید
و کمی تفت دهید. لوبیا سبز خرد شده را اضافه کند و
تفت دهید تا نرم شود. گوچه را اضافه کنید و صبر کنید
آبش کشیده شود. آب لوبیا، برنج و بلغور را دور بپزید

آموزش آشپزی آش قروت قیله؛ آذربایجان شرقی

مواد لازم:
برنج ترجیحاً نیم‌دانه ۲۵ گرم
بلغور ۵۰ گرم
پیاز ۱ عدد متوسط نگینی شده
گوچه فرنگی خرد شده ۴۰۰ گرم
لوبیا سبز خرد شده ۲۰۰ گرم
بادمجان خرد شده ۲۰۰ گرم
لوبیاچشم‌بلبلی ۶۰ گرم
تره خرد شده ۱۰۰ گرم
جعفری خرد شده ۱۰۰ گرم
ریحان خرد شده ۲۰۰ گرم

عکس روز



بندر سیراف - افسانه جعفری

اجرای عملیات زیرسازی در معابر فاز سه صنعتی کیش

عکس: جعفر همافر



۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه