

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۹ - طلوع آفتاب: ۱۹:۰۶ - اذان ظهر امروز: ۱۴:۴۰ - غروب آفتاب: ۲:۰۲ - اذان مغرب: ۲۰:۱۷

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۰	▲ ۳۲	▲ ۲۹	▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۳۲	▲ ۳۱
▼ ۲۳	▼ ۱۸	▼ ۲۲	▼ ۲۰	▼ ۱۶	▼ ۱۴	▼ ۱۹	▼ ۱۸

املاک مرکزی کیش

به مدیریت احمد بصیری

۰۹۱۲۱۶۴۷۰۰۰

تلفن: ۰۳۷۰۰۰ ۷۶۹

نشانی: جزیره کیش - خیابان رازی - روبروی پردیس ۱

ساختمان تجاری ایران زمین - طبقه فوقانی اسکچرز

سبک زندگی

اضطراب حافظه را تضعیف می کند



پژوهش‌ها حاکی از این است که افراد مضطرب فراموشکارتر از سایرین هستند و افرادی که روحیه پذیرش دارند در آزمون‌های حافظه امتیاز بیشتری کسب می‌کنند.

به‌یادنیاموردن اینکه قبل از خروج از منزل، گاز را خاموش کرده‌ایم یا نه یا فراموش کردن تاریخ تولد یک فرد خاص، کلافه‌کننده است؛ اما تا یک پنج پژوهش نشان می‌دهد که اگرانی درباره چنین مسائلی اوضاع را بدتر می‌کند. پژوهشگران دریافته‌اند که برخی از ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند بر حافظه ما تأثیر بگذارند و افراد مضطرب، گوی سبقت را از همه فراموشکاران می‌ریابند.

پژوهشگران با یک نظرسنجی این موضوع را بررسی کردند که مردم چه مقدار از وقایع زندگی‌شان را به یاد می‌آورند؛ سپس نتایج را با نتایج آزمون‌های شخصیت‌شناسی مقایسه کردند. مشخص شد که در تمام گروه‌های سنی، افرادی که روحیه پذیرش داشتند، بهتر از بزرگسالان حافظه برآورداند؛ در حالی که افرادی که دچار روان‌رنجوری (نگران‌بودن، عصب‌بودن و داشتن احساسات منفی) بودند، بدترین عملکرد را از خود نشان داده بودند.

دکتر ویکی کانگ (Weixi Kang)، که سرپرستی این پژوهش را در کالج سلطنتی لیندن بر عهده داشت، می‌گوید: روان‌رنجوری معمولاً با پرنشاطی روانی بیشتری همراه است، که ممکن است بر سیستم‌های عصبی، که از حافظه رویدادی پشتیبانی می‌کنند، تأثیر بگذارند.

دکتر کانگ حافظه رویدادی افراد را تجزیه و تحلیل کرد. حافظه رویدادی، توانایی ما در به‌خاطر آوردن وقایع زندگی مان است؛ چه در گذشته‌های دور و چه آن‌هایی که به‌تازگی رخ داده‌اند. او سپس داده‌ها را در کنار نتایج آزمون‌های شخصیتی افراد تجزیه و تحلیل کرد. این آزمون‌ها پنج ویژگی شخصیتی مهم یعنی توافق‌پذیری،

وظیفه‌شناسی، برونگرایی، روان‌رنجوری و داشتن روحیه پذیرش را بررسی می‌کردند.

در تمام گروه‌های سنی، افرادی که امتیاز بیشتری برای ویژگی داشتن روحیه پذیرش کسب کرده بودند، مثلاً کسانی که تنوع را بیش از روال عادی دوست دارند، کنجکاو تر و ماجراجو تر هستند و از احساسات درونی خود آگاهی بیشتری دارند، در آزمون‌های حافظه عملکرد بهتری داشتند.

به نظر دانشمندان، شرکت در فعالیت‌های فرهنگی و فیزیکی محرک مغز به مرور زمان حافظه را یاری می‌کند. به گفته دکتر کانگ، داشتن روحیه پذیرش با التهاب کمتر در بدن، از جمله مغز، مرتبط است، که به حافظه هم کمک می‌کند.

این پژوهش نشان داد که در گروه سنی جوان (بین ۱۶ تا ۳۵ سال) و میانسال (۳۵ تا ۵۵)، هر چه فرد برونگراتر باشد، احتمال اینکه حافظه بهتری داشته باشد بیشتر است. دکتر کانگ معتقد است تعاملات اجتماعی مکرر ممکن است یکی از دلایل باشد که

سه‌شنبه ۱ آذر ۱۴۰۱، ۲۷ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۲۲ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۸۹ (۱۴۷۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۲۲. عادت‌های خوب بسازید

عادت‌های خوبی مثل کتابخوانی، سحر خیزی، ورزش کردن و مدیتیشن بسازید.

به نظر شما چه عادت‌های دیگری برای بهتر شدن لازم هستند؟

آموزش آشپزی

سس سزار رستورانی



مواد لازم:

تخم مرغ ۱ عدد

سیب ۱ تا ۲ حبه

نمک و فلفل سیاه به مقدار کافی

سس خردل ۱ قاشق مربا خوری

سرکه سفید یا آب لیمو ترش ۲ قاشق غذاخوری

سس ورجستر ۱ قاشق مربا خوری

روغن زیتون ۱/۲ پیمانه

پنیر پارمسان ۱ قاشق مربا خوری

طرز تهیه:

تخم مرغ را از ۲ ساعت قبل بیرون از یخچال بگذارید

تا به دمای محیط برسد. سپس به مدت ۱ دقیقه در آب در حال جوش لی با شعله ملایم بیندازید و به سرعت تخم مرغ را خارج کنید که حالت غسلی پیدا نکند. صبر کنید تا تخم مرغ دوباره به دمای محیط برسد. تمام مواد به جز روغن زیتون را مخلوط کرده و ۱ دقیقه با داور تند همزن بزنید. روغن زیتون را به تدریج اضافه کنید تا به خورد مواد برود. پنیر پارمسان را در انتها اضافه کرده مخلوط نمایید. سسس را به مدت ۲-۳ ساعت در یخچال بگذارید تا مزه‌ها با هم ترکیب شوند.

عکس روز



این روزها؛ دوحه

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده

شرکت عراق سیو اوایل کیش شماره ثبت ۸۵۶۰ و شماره شناسه ملی ۱۰۹۶۰۰۲۲۷۲ و سرمایه ۱۴۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال

بدینوسیله به اطلاع سهامداران شرکت عراق سیو اوایل کیش می‌رساند راس ساعت ۸ صبح سه شنبه ۱۴۰۱/۹/۱۵ جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده با دستور جلسه ذیل در محل شرکت تشکیل می‌گردد.

دستور جلسه:

انتخاب مدیران و بازرسین و روزنامه کثیرالانتشار

هیات مدیره شرکت

آگهی مزایده عمومی

شرکت ساماندهی مطالبات معوق به شماره ثبت ۳۳۳۷۸۲ در نظر دارد یک دستگاه خودرو سواری نیسان سانی نقره ای مدل ۲۰۱۷ مازاد بر نیاز خود را از طریق مزایده عمومی بفروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت بازدید خودرو و دریافت فرم شرکت در مزایده روزهای سه شنبه الی پنجشنبه مورخ یکم الی سوم آذر ماه ۱۴۰۱ از ساعت ۱۰ الی ۱۲ به آدرس ذیل مراجعه نمایند:

جزیره کیش، خیابان عبید زاکانی، نمایشگاه اتومبیل پارس - آقای اسفندیاری

کودک و نوجوان

سرعت یادگیری کودکان بیشتر از بزرگسالان است



پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که کودکان واقعاً در یادگیری بهتر از بزرگسالان هستند.

دانشمندان دانشگاه براون در آمریکا قصد داشتند دریابند که آیا کودکان هنگام یادگیری مطالب جدید از مزیت عصبی برخوردار هستند یا خیر. آن‌ها از مغز کودکان ۸ تا ۱۱ ساله، قبل، در حین و بعد از یادگیری نحوه انجام کار، تصویربرداری کردند. مشخص شد که به‌تازگی در حین آموزش، افزایش سریع گاما آمینو بوتیریک اسید (GABA)، یک میانجی عصبی مهم در سیستم عصبی مرکزی پستانداران، را تجربه می‌کنند.

به نقل از وبسایت دیلی میل (daily mail)، گاما آمینو بوتیریک اسید تا چند دقیقه بعد هم در مغز آن‌ها باقی می‌ماند؛ در حالی که سطح آن در بزرگسالان ثابت می‌ماند.

دکتر تاکو واتانابه (Takeo Watanabe)، یکی از پژوهشگران، گفت: اغلب فرض بر این است که کودکان در مقایسه با بزرگسالان مطالب را به‌طور مؤثرتری یاد می‌گیرند؛ هر چند پشتوانه علمی این فرضیه در بهترین حالت ضعیف بوده است. در صورت صحت این فرضیه، مکانیسم‌های عصبی مسئول یادگیری مؤثرتر در کودکان نامشخص است.

پژوهش‌های قبلی نشان داده است که گاما آمینو بوتیریک اسید نقش مهمی در حافظه و یادگیری هم

کاریکاتور

حافظ

کی شعر تر انگیزد خاطر که حزن باشد
یک نکته از این معنی گفتیم و همین باشد
از لعل تو گر ایام انگشتی زنه‌ار
صد مُلک سلیمانم در زیر نگین باشد
غمناک نباید بود از طعن حسودای دل
شاید که جو وایی خیر تو در این باشد
هر کو نکتند فهمی زین کلک خیال انگیز
نقشش به حرام از خود صور تگر چین باشد
جام می و خون دل هر یک به کسی دادند
در دایره قسمت اوضاع چنین باشد
در کار گلاب و گل حکم ازلی این بود
کاین شاهد بازاری ورنه پرده نشین باشد
آن نیست که حافظ را رندی پُشد از خاطر
کاین سابقه پیشین تار و ز پسین باشد

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۵۳,۲۱۰
یورو	۳۶۵,۷۱۰
درهم	۹۷,۱۷۰
سکه امامی	۱۶۳,۰۱۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۵۴,۹۷۰,۰۰۰
نیم سکه	۸۸,۲۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۵۸,۳۶۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۴,۹۱۶,۰۰۰