

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۹ - طلوع آفتاب: ۶:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۵ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۲ - اذان مغرب: ۱۷:۲۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۸	▲ ۲۹	▲ ۲۷
▼ ۲۱	▼ ۱۸	▼ ۲۱	▼ ۱۸	▼ ۱۸	▼ ۱۳	▼ ۱۸	▼ ۱۷

کودک و نوجوان

نحوه خواباندن کودکان بر رفتارشان تاثیر می گذارد



اهمیت خواب خوب در دوران رشد کودکی به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. کیفیت خواب پایین و رفتارهای بد به عملکرد عصبی رفتاری و واکنش عاطفی بد در کودکان می انجامد و می تواند خطری برای بروز آسیب روانی در آینده باشد.

محققان دانشگاه ایالتی واشنگتن در مطالعه اخیرشان اظهار کردند رفتار رفتاری کودکان با نحوه کمک والدین به خواباندن آنها مرتبط است.

گروهی از محققان روش های والدین در ۱۴ فرهنگ مختلف را برای خواباندن کودکان توپارسی کردند و دریافتند که این روش ها با رشد مزاج کودک (child's temperament) مرتبط است.

اهمیت خواب خوب در دوران رشد کودکی به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته است. کیفیت خواب پایین و رفتارهای بد به عملکرد عصبی رفتاری و واکنش عاطفی بد در کودکان می انجامد و می تواند خطری برای بروز آسیب روانی در آینده باشد.

"کریستی فام" (Christie Fham) نویسنده این مطالعه از دانشگاه ایالتی واشنگتن گفت: تکنیک های خواب والدین با کیفیت خواب کودکان مرتبط است و اهمیت زمینه های فرهنگی در رشد کودک مدت ها است که به رسمیت شناخته شده است. ما در این مطالعه می خواستیم بررسی کنیم که آیا تفاوت های بین فرهنگی والدین در خواباندن کودکان، باعث تفاوت در مزاج کودکان نوپا می شود یا خیر.

در مطالعه ای که در مجله "Frontiers in Psychology" منتشر شد، فام و همکارانش تاثیر تکنیک های مختلف والدین در خواباندن کودکان را بر خلق و خوی کودکان در ۱۴ فرهنگ مطالعه کردند. آنها دریافتند که روش های غیرفعال در خواباندن کودکان (مانند در آغوش گرفتن، آواز خواندن و کتاب خواندن) برخلاف روش های فعال (مانند پیاده روی، ماشین سوار و بازی) ارتباط مثبتی با خلق و خوی کودک دارد.

مزاج کودک (Child temperament) و روشی است که در آن کودکان رفتار خود را تنظیم می کنند و احساسات خود را مدیریت می کنند. مزاج مختلف کودک می تواند بر سلامت روانی و جسمی کودک

سبک زندگی

چه کسانی پر خاشک هستند؟

خشم بدن را گرم می کند و گرمای ایجاد شده از آن بیش از سایر حالت های روحی است و به خصوص برای گرم مزاجان می تواند آسیب رسان باشد. جالب است بدانید چنانچه خشم ادامه دار باشد، می تواند بدن را به سمت سردی مزاج و ضعف برود. خشم اگر بجا و به اندازه باشد در سرد مزاجان باعث گرم شدن بدن و افزایش جریان خون شده و انرژی آن ها را تقویت می کند.

چگونه خشم را کنترل کنیم؟

از دیدگاه طبیعتی افرادی که مستعد طغیان هستند برای فروکش کردن خشم خود باید از خوراکی های با مزاج سرد مانند کاهو، کدو، گشنیز، ماش، شنبلیله، شربت خنک سکنجبین، جلاب (گلاب و زعفران) و لیمو استفاده کنند. همچنین بوییدن عطر های ملایم و خنک مانند عطر گیاه بنفشه، صندل و گلاب توصیه شده است. این افراد باید برای تقلیل شدت این حالات در برنامه غذایی خود پرهیزی نیز داشته و از مصرف ادویه جات تند و تیز مثل زنجبیل، فلفل، خردل، خوراکی های بسیار گرم نظیر عسل کهنه، مغزها و تنقلات مثل پسته، سیر، پیاز خام، خرما خشک، نوشیدنی های گرم و داغ مثل قهوه، نسکافه، چای، غذاهای آماده و هر غذای حاوی

کاریکاتور



وحشی بافقی

تا مقصد عشاق رهی دور و دراز است
یک منزل از آن بادیه عشق مجاز است
در عشق اگر بادیه ای چند کنی طی
بیشی که در این ره چه نشیب و چه فراز است
صد بلعجیبی هست همه لازم عشق
از جمله یکی قصه محمود و ایاز است
عشق است که سر در قدم ناز نهاده
حسن است که می گردد و جو یای نیاز است
این زاغ عجب چیست که کبک دریش را
رنگینی مقار ز خون دل باز است
این مهره مومی که دل ماست چه تا بد
با برق جنون کاتش یاقوت گداز است
وحشی تو برون مانده ای از سعی کم خویش
ورنه در مقصود به روی همه باز است

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۵۹,۵۲۰
یورو	۳۷۶,۸۶۰
درهم	۹۷,۷۴۰
سکه امامی	۱۷۲,۳۸۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۶۸,۵۱۰,۰۰۰
نیم سکه	۱۰۱,۰۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۷۱,۰۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۵,۷۴۷,۰۰۰



اصلاح و ابرو - وکس صورت
کوپ مو - براشینگ - شینیون
فدسات ناخن (مانیکور و پدیکور- ژل لاک)
میگاپ
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)
آمیر و بالیاژ
انواع کراتین و ریباندینگ
انواع ویتامینه و امیا کننده مو
لیفت مژه و ابرو
پاکسازی پوست (م محصولات کینو و مری کور فرانسه)

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵
تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۶۶۱۲

چهارشنبه ۱۶ آذر ۱۴۰۱، ۱۲ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۷ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۰۲ (۱۴۸۶ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

تنها یک چراغ است که مرا هدایت می کند
و آن چراغ تجربه است.

پاتریک هانری

مرغ ناردون



در این مرحله، پیاز را پوست گرفته و به شکل ختالی برش می دهیم. قابلمه مناسبی را روی حرارت گذاشته و پیاز را به همراه روغن داخل آن خوب تفت می دهیم تا طلایی شود. حلال رب انار را افزوده و کمی با پیاز تفت می دهیم.

حالا تکه های مرغ را به همراه نمک، فلفل و زردچوبه به مرغ می افزاییم و خوب تفت می دهیم تا رنگ مرغ تغییر کند. در نهایت ۲ لیوان آب جوش به مرغ می افزاییم و زمان می دهیم تا کاملا پخته شود.

زمانی که مرغ خوب پخته شد انار دانه شده و آلو بخارا را به مواد می افزاییم و زمان می دهیم تا کاملا خورشت جاف افتاده شود.

در نهایت خورشت را بجوشید؛ نمک غذا را اندازه کنید.

مواد لازم:

مرغ ۴ تکه

انار متوسط ۱ عدد

آلو بخارا ۸ عدد

پیاز ۱ عدد

رب انار ۲ قاشق غذا خوری


روغن به میزان لازم

نمک، فلفل و زرد چوبه به میزان لازم

طرز تهیه:

ابتدا انار را پوست گرفته و بدون آنکه آب بیفتد دانه های آن را جدا کنید.

عکس روز



برف پاییزی ... مشهد

گروه هتل های تاب تورز





هتل کوروش



هتل ویدا

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

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه