

اوقات شرعی کی پیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳ - طلوع آفتاب: ۶:۴۲ - اذان ظہر امروز: ۱۲:۰۶ - غروب آفتاب: ۱۷:۳۱ - اذان مغرب: ۱۷:۴۹ یکشنبہ ۵ بہمن ۱۴۰۴، ۵ شعبان ۱۴۴۷، ۲۵ ژانویہ ۲۰۲۶، شمارہ ۴۸۷۴ (۲۲۵۸ دورہ جدید)، ۱۲ صفحہ قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

سخن‌بزرگان
قدرت مطلق همیشه گمراه کننده است. گمراه می‌کند چون آنچه را باید فراهم نمی‌سازد. همیشه واقعیت - واقعیت درماندگی و میرندگی ما، این واقعیت که به رغم دستیابی به ستارگان، سرنوشتی محتوم در انتظار ماست - از راه می‌رسد. **اروین دیوید یالوم**

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

گدنه عشاق - جزیره لاهان

پاریس	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۱۸	▲ ۱۹	▲ ۱۷	▲ ۱۷	▲ ۲۰	▲ ۱۸	▲ ۱۸	▲ ۲۱
▼ ۱۱	▼ ۱۳	▼ ۸	▼ ۱۲	▼ ۱۳	▼ ۱۶	▼ ۱۲	▼ ۱۶

سنگ زدن کی

اضطراب مغز را کوچک می کند

کاهش استرس کمک کنند.

پروفسور سوداسه شادری، سرپرست این تیم مطالعاتی در رابطه با موضوع فوق گفت: در تلاش برای درک پیری شناختی، یکی از عواملی که توجه و نگهانی قابل توجهی را به خود جلب می کند، استرس روزافزون زندگی مدرن است. یکی از مواردی که در آزمایش های حیوانی مشخص شد، این است که استرس می تواند منجر به زوال شناختی شود.

در این مطالعه مشخص شد، سطح اضطراب کورتیزول صبحگاهی در نمونه بزرگی از افراد با ساختار و شناخت بهتر مغز مرتبط بود. این مطالعه شامل اسکن مغزی ۳۳۱ نفر بود که محققان علاوه بر بررسی فاکتورهای سلامتی، سطح کورتیزول آن ها را نیز آزمایش کردند. از نظر علمی، کورتیزول هورمونی است که با سطح استرس در بدن افزایش می یابد و آزمایش های متعددی

سرعت بیشتر زندگی امروزه احتمالاً به معنای استرس بیشتر است. افراد میانسالی که سطح بالای آن کورتیزول را همان هورمون استرس دارند، در تست های حافظه بدتر از افراد دارای سطح متوسط این هورمون عمل می کنند. اضطراب دارای تأثیرات مخرب روحی و جسمی بر انسان است و به طور کلی وقتی دچار اضطراب می شویم، سطح کورتیزول بدن ما بالا می رود. تحقیقات جدید نشان می دهد: این فرایند می تواند مغز را کوچک کند.

نتایج مطالعات جدید به پژوهشگران نشان می دهد: افراد میانسالی که سطح بالای آن کورتیزول را همان هورمون استرس دارند، در تست های حافظه بدتر از افراد دارای سطح متوسط این هورمون عمل می کنند. در این میان باید توجه داشت که رویکردی رایج می مانند تمرکز حواس، ورزش و خواب، همگی می توانند به

نشان داد افرادی که سطح بالای آن کورتیزول داشتند، حجم مغزی کمتر و حافظه ضعیف تری داشتند.

در این مطالعه کلیه افراد بررسی شده سالم بوده و هیچ کدام دارای علائم زوال عقل نبودند.

دکتر جاستین بی شوفو جوگی از پژوهشگران ارشد این تیم مطالعاتی در رابطه با موضوع فوق می گوید: کورتیزول بسیاری از عملکردهای مختلف انسان تأثیر می گذارد، بنابراین مهم است که ما این موضوع را به طور کامل بررسی کنیم که سطح اضطراب بالای هورمون فوق ممکن است بر مغز تأثیر بگذارد.

در حالی که مطالعات دیگر کورتیزول و حافظه را مورد بررسی قرار داده اند، ما معتقدیم سطح بزرگ و مبتنی بر جامعه آماری ما اولین مطالعه ای است که در افراد میانسال سطح کورتیزول خون ناشتا و حجم مغز و همچنین مهارت های حافظه و تفکر را بررسی می کند.



آموزش آشپزی

کوفته

مواد لازم:

گوشت راسته گوساله	۲۵۰ گرم
پیاز پنبش	۲ عدد
جعفری خرد شده	۳ قاشق غذاخوری
نان لواش یا نان گرد پیتا	۳ عدد
روغن زیتون	۲ قاشق غذاخوری
سماق	۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل قرمز و پاپریکا به میزان لازم

۲ عدد

طرز تهیه:

برای درست کردن این ساندویچ خوشمزه ابتدا گوشت راسته گوساله را به صورت نواری خیلی نازک برش بزنید.

میکامال
mica mall

میکامال کیش، یک جهان تفریح و خرید

تله کابین	آیس رینک	موزه مادام میرور	تونل باد
CABLE CAR	ICERINK	MUSEUM	SKYDIVING
			

روزنامه

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹