

مغز انسان در کدام فصل بهتر کار می کند؟

از دنیای روان شناسی

واکنش‌های مغز به‌طور در خور توجهی در فصل‌های مختلف متفاوت است، اما فاز این ریتم‌های سالانه، گوناگون است. که بیانگر تاثیر پیچیده فصل بر عملکرد مغز انسان است. حافظه فعال به مقدار اطلاعاتی اشاره می کند که مغز می تواند در مدت زمان کوتاهی ذخیره و پردازش کند. این تفاوت فصلی در نحوه عملکرد مغز مشهود است. برای این که متوجه شوند مغز ما در طول سال چگونه تغییر می کند، محققان دانشگاه لیژ در بلژیک ۲۸ داوطلب جوان و سالم را انتخاب کردند و هر ماه عملکرد حافظه فعال و میزان توجه‌شان را با تست‌ها اندازه گیری می کردند.



🌱 **کند شدن مغز در زمستان**
برای اطمینان از این که نتایج تحت تاثیر نشانه‌های خارجی قرار نگرفته است، شرکت کنندگان قبل از آزمایش به مدت چهار روز و نیم در اتاقی با نور کم قرار گرفتند و در آن جا دریافتی از نشانه‌های خارجی محیط نداشتند. همه داوطلبان در طول آزآمایش‌ها به دستگاه‌های MRI متصل بودند که به محققان این امکان را می‌داد تا ببینند مغز‌شان در طول سال چگونه کار می کند.

اگرچه نتایج آزمایش بر اساس فصل تفاوت در خور توجهی نداشت، اما به نظر می‌رسید مغز شرکت کنندگان در ماه‌های سردتر کندتر بود. هنگام انجام تست‌ها، فعالیت مغز در طولانی‌ترین روز سال، بالاترین میزان و کوتاه‌ترین روز سال کمترین میزان بود.

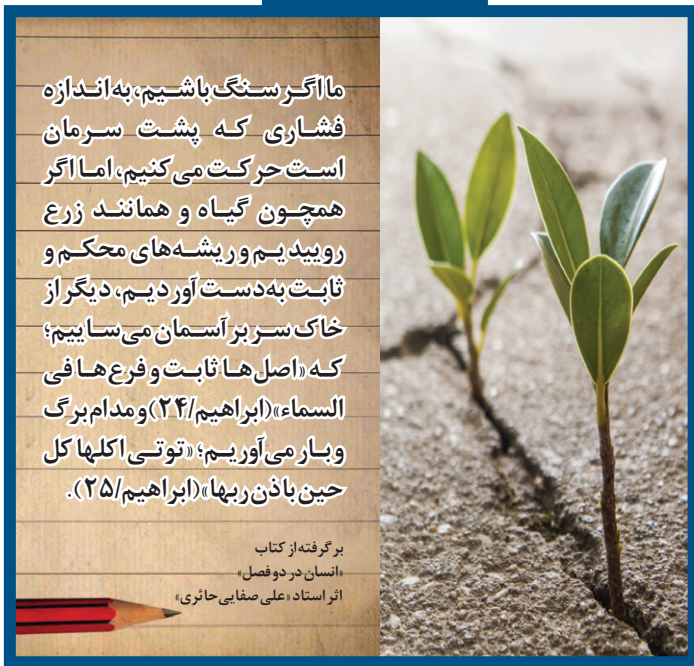
🌱 عملکرد بهتر مغز در تابستان

وقتی نوبت به بررسی حافظه فعال رسید، عملکرد شناختی در اعتدال پاییزی به اوج خود رسید، یعنی زمانی که طول روز و شب تقریباً برابر است. همچنین محققان دریافتند حافظه فعال مغز انسان در تابستان بهتر عمل می کند. مغز مادر طول تابستان بیشترین فعالیت را دارد و به نظر می‌رسد ماه‌های گرم‌تر سال به دلیل افزایش فعالیت عصبی مورد نیاز برای تست‌های حافظه بهتر عمل می کند.

🌱 عوامل تاثیر فصل‌ها بر فعالیت مغز

محقق سام وانگ، یکی از پژوهشگران این تحقیق گفت: «بسیاری از عوامل تغییر فصلی می‌تواند فعالیت مغز را تنظیم کند؛ از جمله طول روز، دما، رطوبت، تعامل اجتماعی و فعالیت بدنی. از آن جایی که همه این موارد در مطالعه کنترل نشده‌اند، نمی‌توان گفت چه چیزی مسئول تغییرات فصلی مشاهده شده است. تحقیقات دیگری نشان داده‌است ژن‌های مختلف در فصل‌های سال فعال می‌شود، اما هنوز سازوکار آن را نمی‌دانیم.»
برای نوشتن این مطلب از «باشگاه خبرنگاران» کمک گرفته شده‌است

بریده کتاب



رونداره، شوهرش باید ببیند چرا این جوری شده.
* از جبران ناپذیرترین اشتباهات مسئولان در حق جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله هم بنویسید.
مشکل شغل و گرانی قابل حل نیست؟
* اجاره دادن سند برای آزاد کردن یک زندگی، خیلی کار پیررسی است. حالا طرف آشنا باشی، یک پیررسی ولی برای غریبه، جرئت شیر می‌خواد.
* در صفحه سلامت درباره غذاهایی نوشتین پولم‌روا صاحب سند پس گرفتیم، ۱۰ سال پیر شدیم.
* در صفحه سرگرمی و در جدول کلمات متقاطع شماره ۸۵۰۳، انعطاف صحیح است و نه انعطاف.
* مخاطبی که پیام داده و گفته که همه زندگی خانمم شده کارش، به نظر من اون خانم داره از خونه‌اش فرار می‌کنه و حوصله خونه

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹۹

* درباره پرونده ۱چند می گیری سند اجاره بدی؟ من، یک تجربه بد داشتم. رفتم یک خونه رو بخرم، وقتی همه کارهاش رو کردم، فهمیدم که سندش رو اجاره‌ها دادن برای آزادی یک زندانی و اونم فرار کرده بود، تا پولم‌روا صاحب سند پس گرفتیم، ۱۰ سال پیر شدیم.
* در صفحه سرگرمی و در جدول کلمات متقاطع شماره ۸۵۰۳، انعطاف صحیح است و نه انعطاف.

* مخاطبی که پیام داده و گفته که همه زندگی خانمم شده کارش، به نظر من اون خانم داره از خونه‌اش فرار می‌کنه و حوصله خونه

انجانب فاطمه یار ساغر مالک خودرو یوز۲۰۷ به شماره انتظامی ۱۴۲۲ ایران ۷۹۸ ق ۶۳ به شماره شاسی NAAR13FEXBJ979038 و شماره موتور 13590000888 در علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی-برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۷۰۵۰

برگ سبز و کارت خودرو و سواری پژو پارس مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۶-۶۱۴ ب ۶۱۴ به شماره موتور ۱۳۵۶۷-۱۲۴۹۰ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۵CE۷۷۷۷۷۹ بنام سیدحسین حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۲۰۷۰۹۱

برگ سبز و سند کمپانی یوز 206T۳ مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۳۶-۴۳۱ ی ۷۹ به شماره موتور 165A۵214702 و شماره شاسی NAAP03EEXNJ314835 به نام حمیرا نیازی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۰۷۰۵۹

کنید که از شما خواهند پرسید چگونه شد که انسان موفقی شدید و چطور به این موفقیت دست پیدا کردید؟ شما در جواب به چه نکته‌ای در زندگی‌تان اشاره می‌کنید و موفقیت را در چه بخش و مسئله‌ای از زندگی ربط می‌دهید؟ آیا موفقیت زندگی‌تان را داشتن فرزندان موفق و سالم یا خانواده شاد و با احساس رضایت از زندگی می‌دانید یا داشتن شغلی با درآمد قابل قبول یا حتی زیاد در زندگی. به این سوال فکر و جواب افراد موفق را جست‌وجو کنید و ببینید احساس موفقیت در چه صورت بیشتر و لذت‌بخش‌تر است.

مدیریت زمانی داشته‌باشید

سعی کنید برای کار و زندگی شخصی خود برنامه‌ریزی داشته باشید و دقت کنید این برنامه آرمان‌گراییه و رویایی نباشد. توان بدنی و وضعیت زندگی‌تان را در نظر بگیرید و برای همه اولویت‌های زندگی و کاری خود وقت بگذارید و به همه آن‌ها به اندازه مساوی و متعادل رسیدگی کنید.

زندگی‌ر افادی کار نکنید

در ست است که با سخت شدن شرایط زندگی و تورم شدید اقتصادی و البته گرانی سرسام‌آور و در کنار آن بالا رفتن سطح توقعات همه اعضای خانواده، شما مجبور به بیشتر کار کردن و تلاش بیشتر هستید، اما اگر پدر و سرپرست خانواده هستید یا مادر و حامی خانواده، توجه کنید که شما مسئولیت‌های دیگری غیر از برآورده کردن نیازهای مادی خانواده هم دارید که بودن در کنار اعضای خانواده و وقت گذراندن با آنان است که اگر به آن بی‌توجهی کنید، فرزندان شما به همان اندازه ضربه روحی و روانی می‌خورند که از کمبود مادیات و برآورده نشدن توقعات مادی‌شان.

به دنبال بخش‌های گمشده وجودتان باشید

اگر شما آن قدر غرق در کارتان هستید که فکر می‌کنید تا زمانی که به موفقیت‌های بالای حرفه‌ای و شغلی نرسیده‌اید یا فروتمند نشده‌اید، تفریح کردن و توجه به خانواده و دوستان، وقت گذراندن و کار بیهوده‌ای است؛ بهتر است بدانید که سخت در اشتباهید.

زندگی در همین لحظه و اکنون در حال اتفاق افتادن است و رسیدن به همه این موفقیت‌ها در آینده به هیچ وجه به شما حس مثبتی نمی‌دهد. اگر تصمیم دارید که همه موهبت‌ها و زیبایی‌های کنونی زندگی‌را برای رسیدن به آن‌ها فدا کنید، یک بار دیگر صحبت‌های «بیل گیتس» در ۶۷ سالگی را بخوانید و بیشتر به آن‌ها فکر کنید.



بنابر این یک سری توصیه‌ها را باید جدی بگیرید.

اهداف‌تان را بشناسید و در همان زمینه قدم بردارید

برای شناخت اهداف‌تان، سفری در زمان داشته باشید. به ۲۰ سال آینده سفر و تصور



اشتباه حسرت‌آور «بیل گیتس»

بیل گیتس در جمع دانش‌آموختگان دانشگاه: «کاش می‌دانستم که زندگی فقط در کار خلاصه نمی‌شود»؛ چرا برقراری تعادل بین کار و زندگی ضروری است؟

سیده‌زهرار جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری



«به اندازه من صبر نکنید تا این درس را بیاورید»، این جمله را «بیل گیتس» ۶۷ ساله، یکی از بنیان‌گذاران مایکروسافت، به تازگی در جمع دانش‌آموختگان یک دانشگاه گفته است. او در صحبت‌هایش توصیه‌هایی را مطرح کرده که دوست داشته در دوران جوانی، کسی آن‌ها را به خود او می‌گفت، به طور مثال گفته: «وقتی هم‌سن شما بودم، اعتقادی به تعطیلات و آخر هفته‌ها نداشتم. به هر کسی که اطرافم بود، فشار می‌آوردم تا ساعات‌های بسیار زیادی در روز کار کند.» او همچنین گفته حسرت می‌خورد که زودتر نهمیده باید بین کار و زندگی‌اش تعادل برقرار کند و آرزو می‌کرده وقتی جوان تر بود، می‌فهمید که زندگی فقط در کار خلاصه نمی‌شود. گیتس همچنین گفته: «برای رسیدگی به روابط خود، برای جشن گرفتن موفقیت‌ها و برای بازیابی از شکست‌ها زمان بگذارید. هر موقع که لازم دارید، استراحت کنید. وقتی اطرافیان‌تان به زمان نیاز دارند هم به آن‌ها سخت نگیرید.» اما چرا برقراری تعادل بین کار و زندگی مهم است؟

🌱 موفقیت شغلی مهم‌تر است یا خانواده؟

به نظر شما اولویت زندگی کدام است؟ همراه بودن در کنار خانواده، تشکیل دادن خانواده و همراه شدن با اعضای آن و دغدغه‌های آنان یا کار کردن و تلاش برای ارتقا و کسب موفقیت‌های شغلی و به تبع آن کسب ثروت بیشتر. برای پاسخ اصولی به این سوال باید بدانید که احساس موفقیت، شادی و آرامش در چه صورت سراغ شما می‌آید و اگر کدام یک را اولویت زندگی‌تان قرار دهید، احساس آرامش می‌کنید.

در جروب‌های زن و شوهری این قوانین را فراموش نکنید

در زندگی مشترک بنا به دلایلی از جمله تفاوت دیدگاه، برآورده نشدن خواسته‌ها، فراموشی اتفاقات مهم زندگی، مشکلات اقتصادی، دخالت خانواده‌ها و... بروز بحث و دعوا اجتناب‌ناپذیر است، اما اگر همسران برای‌تان اهمیت دارد و نمی‌خواهید صمیمیت و گرمای زندگی‌تان به دلیل یک اشتباه یا اختلاف نظر از بین برود، باید یک سری قوانین را هنگام جروب‌های زن و شوهری رعایت کنید.

- ۱- صدای‌تان را بالا نبرید.
- ۲- لجبازی نکنید و به دنبال راه حل باشید.
- ۳- مقابله به مثل نکنید.
- ۴- به خانواده هم توهین نکنید.
- ۵- بکد یگر را تخریب شخصیت نکنید.
- ۶- توهین، تحقیر و فحاشی نکنید.
- ۷- خشم‌تان را کنترل کنید و در صورت نیاز، محل را ترک کنید.
- ۸- کلی گویی نکنید.
- ۹- گذشته را مرور نکنید.
- ۱۰- در صورت داشتن فرزند، جلوی او جروب بحث نکنید.



بدینوسیله از کلیه داوطلبان عضویت در **هیات مدیره و بازرسان اتحادیه صنف خواروبار و میوه و تره بار و قنادان شهرستان فریمان** دعوت می‌شود از مورخه ۱۴۰۲/۲/۲۴ لغایت مورخه ۱۴۰۲/۲/۷ ابتدار سامانه ایرانیان اصناف ثبت نام و سپس تصویر پروانه کسب و مدارک شناسایی خود را جهت ادامه فرایند ثبت نام به دبیرخانه هیات اجرایی انتخابات واقع در اداره صمت شهرستان به نشانی فریمان خیابان طالقانی تحویل نمایند.

داوطلبین می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به دفتر اتحادیه مربوطه واقع در خیابان ۲۲ بهمن پلاک ۵۲ مراجعه نمایند.

جواد اکبری- رئیس اتاق اصناف شهرستان فریمان
۱۴۰۲۰۷۰۸۷

برگ سبز، کارت ماشین، سند کمپانی یزاید جی تی ایکس
آی مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ۹۶۱ ی ۸۴ ایران ۳۲ و شماره موتور 009۵4845 و شماره شاسی S1412283293429 به نام مهدی دقماگاهی مفقود گردیده اعتبار ندارد.
۱۴۰۲۰۷۰۸۸

برگ سبز و سند موتور سیکلت نرل بنام سید محمد موسوی
به شماره انتظامی 763-95848 و شماره موتور NEK۵۵۵200E۵31003030 و شماره شاسی NEK۵۵۵200E9001293429 مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۲۰۷۰۶۱

پاسپورت عراقی بنام معصومه لفته سلمان مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می‌شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
۱۴۰۲۰۷۰۹۴

سند کمپانی و برگ سبز یزاید ۱۱۱ به شماره انتظامی ۲۲ ایران ۱۹۸ و ۷۵ و شماره موتور M13/6426416 و شماره شاسی NAS431100L1083244 بنام رضا واحدالعین مفقود و فاقد اعتبار میباشد.
۱۴۰۲۰۷۰۱۷

برگ سبز تراکتور ای تی ام مدل ۱۳۹۱
به شماره انتظامی ۲۱ ایران ۲۶۸ ک ۱۲ به شماره موتور LFW02987Y و شماره شاسی L17897 بنام محمدقلی مظفری خور مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۰۷۰۱۷

برگ سبز یزاید جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۶
به شماره انتظامی ۲۴-۲۶۲ ج ۳۴ به شماره موتور 1967854 و شماره شاسی S1412286337773 به نام زهرا یک دل مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۲۰۷۰۷۶

انجانب سعید دولتخواه فوجانی مالک خودرو یوز ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۴۲-۷۷۵۷۴۴ و شماره شاسی NAAP13FE9BJ457900 و شماره موتور 15090009883 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۲۰۷۰۴۹