

گوناگون

چرا بعضی خاطرات هیچ وقت از ذهن پاک نمی‌شوند؟

دانشمندان دانشگاه یوتی‌سی کشف کردند که مغز هنگام مواجهه با یادآوری‌های مهم یا هیجان‌انگیز، نه تنها همان لحظه بعد، حتی جزییات ساده‌فصل و بعد از آن را هم ماندگارتر ثبت می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، پژوهشگران دانشگاه یوتی‌سی در تحقیق جدیدی متوجه شدند مغز انسان خاطرات بهتر به یاد می‌آورد.
به گزارش ScienceDaily، برخی خاطرات ذهن ما همیشه روشن و واضح هستند در حالی که بسیاری دیگر به مرور محو می‌شوند یا حتی آنها را هرگز دوباره به یاد نمی‌آوریم. حالا یک مطالعه جدید دانشگاه سوئین مگکیسی از مغز انسان می‌دهد که با این موضوع در ارتباط است.

مکانیسم ثبت خاطرات در مغز
تجزیه و تحلیل پژوهشی که در نشریه Science Advances منتشر شده نشان می‌دهد وقتی فردی شاهد یک رویداد مهم یا هیجان‌انگیز باشد مغز نه تنها آن لحظه را ذخیره می‌کند بلکه جزییات ساده‌فصل و بعد از آن را هم به‌خوبی یادآوری در حافظه ثبت می‌کند. شرایط ذهنی در آن لحظه است که رونشانی و علوم اعصاب دانشگاه یوتی‌سی می‌گوید:

«حافظه یک دستگاه ضبط منظم نیست بلکه مغز تصمیم می‌گیرد چه چیزی مهم است. رویدادهای عاطفی حتی می‌تواند باعث تثبیت خاطرات ضعیف‌تر شود.»

برای نمونه اگر فردی در پارک ملی یالوستون یا سخته پاشکوه یک کلاه گل‌بهار رویه و شاد شود، مغز او فقط آن لحظه خاص را ثبت نمی‌کند بلکه حتی سبکی در مسیر یا حیوان کوچکی که چند دقیقه قبل دیده‌اند را هم به‌خوبی یادآوری به خاطر می‌سپارد. پژوهشگران این پدیده را با بیش از ۶۵۰ شرکت‌کننده و ۱۰ آزمایش جداگانه بررسی کردند و با کمک هوش مصنوعی توانستند الگوری جدیدی از یادآوری‌های «تربیتی» خاطرات بیابان کنند.
مطالعات آنها نشان داد خاطراتی که پس از یک رویداد مهم ثبت می‌شوند، به شدت وابسته به پارا-آکسیلی انزیم رویداد هستند. در واقع هر چه یادآوری‌ها بزرگتر باشد احتمال به یاد ماندن جزئیات آن بیشتر است. اما خاطرات قبل از رویداد ثبت در صورتی تثبیت می‌شوند که شباهت مفهومی با چیزی یا داشته‌باشند.
زیبایات می‌گوید: «به نظر می‌رسد مغز به‌طور خاص خاطرات شگفتی‌ها را که در معرض فراموشی هستند، ثبت می‌دهد.» این یافته‌ها می‌تواند در مواردی از جمله درمان مشکلات حافظه اختلالی و حتی مقابله با اختلالات مرتبط با ترنوا کاربرد داشته‌باشد.

چه اندازه‌های از گردن می‌تواند تکران کنندباید؟

تا حالا شده اندام‌های گردن خودتان را بگردید؟ شاید نه اما به گفته برخی متخصصان، نخستین آن‌ها می‌تواند مشکلاتی را به همراه بیاورد. وضعیت سلامت شما به‌دقت بیشتر از آن‌ها مشخص می‌شود. BMI یا شاخص توده بدنی را در نظر بگیرید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، شاخص توده بدنی (BMI) یا شاخص توده بدنی، یک معیار استاندارد برای سنجش وضعیت سلامتی است که بر اساس وزن و قد محاسبه می‌شود و نشان‌دهنده چاقی یا کمبود وزن است. این شاخص به پزشکان کمک می‌کند تا مشکلات سلامتی را تشخیص دهند و به افراد کمک کند تا تصمیم‌گیری‌های سالم‌تری در مورد سبک زندگی خود بگیرند. BMI به عنوان یک معیار استاندارد برای سنجش وضعیت سلامتی استفاده می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همپون، برخی از شاخص‌های که در حال بررسی است، نقطه آغاز آموزش رسمی در ایران است. نقطه آغاز آموزش رسمی در ایران از ۳ سالگی به پیش‌گامی منتقل می‌شود. این تغییرات در برنامه‌های آموزشی در حال بررسی است. نقطه آغاز آموزش رسمی در ایران از ۳ سالگی به پیش‌گامی منتقل می‌شود. این تغییرات در برنامه‌های آموزشی در حال بررسی است. نقطه آغاز آموزش رسمی در ایران از ۳ سالگی به پیش‌گامی منتقل می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، خواستگاری کرون و سبک‌افزار از زوج یکی از زیباترین و مهم‌ترین بخش‌های مراسم ازدواج است. در این مراسم، خانواده‌ها با هم در مورد خواستگاری و سبک‌افزار توافق می‌کنند. این مراسم به عنوان یک فرصت برای خانواده‌ها برای گفتگو و تصمیم‌گیری در مورد ازدواج و سبک‌افزار است.

چه اندازه‌ای از گردن می‌تواند تکران کنندباید؟
طبق داده‌های پژوهشی:
برای مردان، وزن ۱۷۰ کیلوگرم (۳۷ پوند) یا بیشتر (بسیار چاق) است.
برای زنان، وزن ۱۴۰ کیلوگرم (۳۱ پوند) یا بیشتر (بسیار چاق) است.
برای مردان، وزن ۱۰۰ کیلوگرم (۲۲ پوند) یا بیشتر (بسیار چاق) است.
برای زنان، وزن ۷۰ کیلوگرم (۱۵ پوند) یا بیشتر (بسیار چاق) است.

چه‌باید کرد؟ توصیه‌ها:
توصیه‌ها شامل کاهش وزن، ورزش منظم، تغذیه سالم و اجتناب از سیگار است. همچنین توصیه می‌شود که افراد با پزشک خود مشورت کنند تا در مورد بهترین روش‌ها برای کاهش وزن و بهبود وضعیت سلامتی خود تصمیم‌گیری کنند.

زنان و خانواده

ازدواج و فرزندآوری: ستون‌های پنهان امید به زندگی و سلامت روان

فرزندآوری، پیوندی میان نسل‌ها و عاملی برای کاهش مرگ‌ومیر

تحقیقات نشان می‌دهد که ازدواج و فرزندآوری نه تنها بر سطح زندگی، بلکه در افزایش امید به زندگی، سلامت روان و تاب‌آوری در برابر مشکلات دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، یافته‌های محققان حاکی از آن است که تشکیل خانواده همچون یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های انسانی برای مواجهه با چالش‌های زندگی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ازدواج و فرزندآوری می‌تواند به بهبود سلامت روان و افزایش امید به زندگی منجر شود.

معاون وزیر و رئیس سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش گفتند با مدارس و مراکز آموزشی در مسایل اخلاقی و تربیتی دچار تحریف شده‌اند. به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، احمد محمودزاده در تودم و جمعه جلسه شورای راهبردی توسعه مدیریت سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش افزود با تعایت ویژه رئیس جمهور، پیگیری‌های مقام عالی وزارت و حمایت گسترده همکاران فرهنگی، سال تحصیلی جدید با مسوولیت، صداقت و نه‌پایت شکوه و ارزش آغاز و گذار اموزان در مقاطع مختلف، راهی مدرسه شدند. معاون وزیر آموزش و پرورش با تأکید بر بسج کالیه

معاون وزیر و رئیس سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش گفتند با مدارس و مراکز آموزشی در مسایل اخلاقی و تربیتی دچار تحریف شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت آموزش و پرورش، احمد محمودزاده در تودم و جمعه جلسه شورای راهبردی توسعه مدیریت سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش افزود با تعایت ویژه رئیس جمهور، پیگیری‌های مقام عالی وزارت و حمایت گسترده همکاران فرهنگی، سال تحصیلی جدید با مسوولیت، صداقت و نه‌پایت شکوه و ارزش آغاز و گذار اموزان در مقاطع مختلف، راهی مدرسه شدند.

معاون وزیر آموزش و پرورش با تأکید بر بسج کالیه

جامعه

بیتان خانواده را تقویت می‌کند، بلکه به‌طور مستقیم و غیرمستقیم امید به زندگی و سلامت روان را ارتقا می‌دهد. ازدواج پایدار، حمایت عاطفی و مسوولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد و فرزندآوری، معیار شبکه اجتماعی و خلاقیت و حمایت‌های گسترده‌تری فراهم می‌آورد.

مطالعات و چالش‌ها
این یافته‌ها به‌دست آمده است که فرزندآوری در سنین بالای ۳۵ سال همراه با ریسک‌های پزشکی همچون فشار خون، دیابت بارداری یا افزایش احتمال سزارین است. بنابراین، حمایت‌های عاطفی و پزشکی پیشرفته ریسک‌های اجتماعی و خانوادگی برای مدیریت این ریسک‌ها ضروری است. به گفته دکتر آنتونی، باید توجه کرد که ازدواج و فرزندآوری، به‌تنهایی تضمین‌کننده سلامت روان و امید به زندگی نیست. کیفیت رابطه زناشویی، میزان حمایت اجتماعی، وضعیت اقتصادی و سطح سلامت عمومی عواملی هستند که در این زمینه تأثیر دارند.

زندگی در جهانی که فشارهای روانی در آن، رو به افزایش است. این موضوع نشان می‌دهد که ازدواج و فرزندآوری، نه تنها

معاون وزیر آموزش و پرورش مدارس و پرورش دانش‌آموزان غیردولتی و بر خورد بدون ماماشات با تخلفات تربیتی

رئیس سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر بسج کالیه

تازه‌های سلامت

زنگی‌مان چقدر کمبود خواب داریم؟

۶۶ درصد از بزرگسالان در جهان، خواب نداشتن را به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرند. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، خواب نداشتن به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرد. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

چالش‌های خواب در سنین بالا

با افزایش سن، تغییرات در سبک زندگی و تغییرات در الگوی خواب می‌تواند منجر به مشکلات خواب شود. این مشکلات می‌تواند به کیفیت پایین خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

معاون وزیر آموزش و پرورش مدارس و پرورش دانش‌آموزان غیردولتی و بر خورد بدون ماماشات با تخلفات تربیتی

رئیس سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر بسج کالیه

تازه‌های سلامت

زنگی‌مان چقدر کمبود خواب داریم؟

۶۶ درصد از بزرگسالان در جهان، خواب نداشتن را به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرند. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، خواب نداشتن به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرد. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

چالش‌های خواب در سنین بالا

با افزایش سن، تغییرات در سبک زندگی و تغییرات در الگوی خواب می‌تواند منجر به مشکلات خواب شود. این مشکلات می‌تواند به کیفیت پایین خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

معاون وزیر آموزش و پرورش مدارس و پرورش دانش‌آموزان غیردولتی و بر خورد بدون ماماشات با تخلفات تربیتی

رئیس سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر بسج کالیه

تازه‌های سلامت

زنگی‌مان چقدر کمبود خواب داریم؟

۶۶ درصد از بزرگسالان در جهان، خواب نداشتن را به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرند. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، خواب نداشتن به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرد. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

چالش‌های خواب در سنین بالا

با افزایش سن، تغییرات در سبک زندگی و تغییرات در الگوی خواب می‌تواند منجر به مشکلات خواب شود. این مشکلات می‌تواند به کیفیت پایین خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

معاون وزیر آموزش و پرورش مدارس و پرورش دانش‌آموزان غیردولتی و بر خورد بدون ماماشات با تخلفات تربیتی

رئیس سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر بسج کالیه

تازه‌های سلامت

زنگی‌مان چقدر کمبود خواب داریم؟

۶۶ درصد از بزرگسالان در جهان، خواب نداشتن را به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرند. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، خواب نداشتن به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرد. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

چالش‌های خواب در سنین بالا

با افزایش سن، تغییرات در سبک زندگی و تغییرات در الگوی خواب می‌تواند منجر به مشکلات خواب شود. این مشکلات می‌تواند به کیفیت پایین خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

معاون وزیر آموزش و پرورش مدارس و پرورش دانش‌آموزان غیردولتی و بر خورد بدون ماماشات با تخلفات تربیتی

رئیس سازمان ملل و مراکز غیر دولتی و توسعه مشارکت‌های مردمی وزارت آموزش و پرورش با تأکید بر بسج کالیه

تازه‌های سلامت

زنگی‌مان چقدر کمبود خواب داریم؟

۶۶ درصد از بزرگسالان در جهان، خواب نداشتن را به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرند. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیجیاتو، خواب نداشتن به عنوان یک مشکل سلامتی در نظر می‌گیرد. کمبود خواب می‌تواند به مشکلات سلامتی منجر شود و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

چالش‌های خواب در سنین بالا

با افزایش سن، تغییرات در سبک زندگی و تغییرات در الگوی خواب می‌تواند منجر به مشکلات خواب شود. این مشکلات می‌تواند به کیفیت پایین خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.

تلاش برای تغییر الگوی خواب می‌تواند به بهبود کیفیت خواب و به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های مزمن مانند دیابت، فشارخون و بیماری‌های قلبی شناخته می‌شود.