



تاریخ
۸
آذر
۱۳۹۷
پنج‌شنبه

## غده آمیگدال و گروگان‌گیری احساسی

همه ما در مغز خود دو غده آمیگدال داریم، یعنی در هر نیمکره مغز یک آمیگدال. آمیگدال راست یک مرکز عصبی برای هیجان‌ات و عواطف است که در وسط مغز قرار دارد. آمیگدال نقش پرتنگی در تصمیم‌گیری‌ها، خودآگاهی، واکنش نسبت به شرایط و موقعیت‌ها و در کل هوش عاطفی ما بازی می‌کند. افرادی که آمیگدال آنها آسیب‌دیده باشد ازلیلاظ خودآگاهی عاطفی ضضع دارند؛ یعنی نسبت به احساسات خودآگاهی ندارند و نمی‌توانند عواطف خود را درک کنند. احساساتی مانند عشق، علاقه به خوردن یک غذا یا احساس مثبت نسبت به یک مکان خاص و… نمونه‌هایی از عواطف هستند که این فرد توانایی درک آنها را ازدست‌داده است. این فرد باوجود یادآوری تمام اطلاعات و جزئیات، توانایی تصمیم‌گیری ندارد و قادر نیست در شرایط ناگهانی واکنش مناسب نشان دهد.

پروفوسور لودو در یکی از مشهورترین کشفیات راجع به احساسات و هیجان‌ات نشان داد که چگونه معماری مغز انسان به‌عنوان نگهبان احساسی، موقعیت متمایزی به آمیگدال می‌دهد و آن را قادر می‌سازد تا کل مغز را گروگان‌گیرد.

مطابق پژوهش‌های او علائم ناشی از حواس بینایی و شنوایی همگی به نیو کورتکس وارد نمی‌شود و تاملیقت پژوهش‌های او اطلاعات کسب شده از طریق حواس ابتدا وارد تالاموس می‌شود. در اینجا اطلاعات به دودسته تقسیم می‌شوند. یک دسته که حجم بیشتر آنها را شامل می‌شود وارد بخش مربوطه در نیوکورتکس می‌شود تا توسط اجزای آن مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گیرد. گروه اندکی نیز تنها با یک سیناپس وارد آمیگدال می‌شوند. این نحوه عمل به آمیگدال این امکان را می‌دهد که قبل از نیوکورتکس واکنش نشان دهد؛ زیرا نیوکورتکس برای اینکه علائم وارده را به‌خوبی ادراک و درنهایت واکنش مناسب ابراز کند، اطلاعات وارده را به سطوح مختلفی از شبکه‌های مغز ارسال و پس از پردازش آنها نتیجه را دریافت و بر اساس آن اقدام می‌کند.

آن دسته از احساساتی که یک راست به آمیگدال می‌روند شامل بدیهی‌ترین و نیرومندترین احساسات ما هستند. نیو کورتکس مسئول تجزیه‌وتحلیل اطلاعات و ارائه پاسخ منطقی است و آمیگدال مسئولیت واکنش‌های آتی که بیشتر جنبه حفاظتی دارند را بر عهده دارد.

در این موارد آمیگدال تنها با تکیه‌بر اطلاعاتی سطحی و اندکی که کسب

## سخن بزرگان

## دوست حقیقی بهترین دارایی است.

### بنجامین فرانکلین

صفحه
۵
شماره
۲۳۹۱
سال
یست و چهارم

## گوناگون



## یادگیری و تغییر رفتار

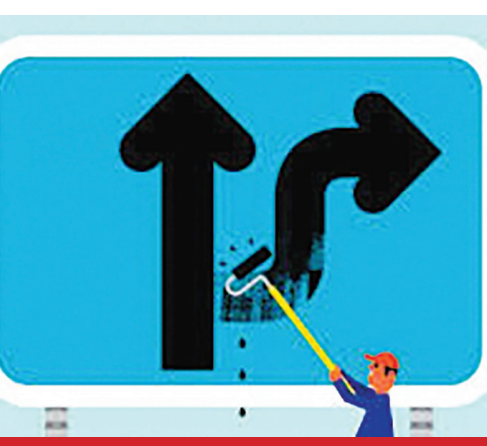
**محدثه میرزایی، دانشجوی دانشگاه فرهنگیان با ویرایش دکتر سید عبدالرحمن اعتماد، فوق دکترای روان‌شناسی تربیتی**

آموزش‌وپروورش در پی آن است که در سه حیطه شناختی، عاطفی و روانی- حرکتی در دانش‌آموز تغییر ایجاد نماید و آموزش، هدایت یادگیری تلقی می‌شود؛ و یادگیری از منظر کیمپل تغییر نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه که درنتیجه‌تمرین تقویت شده رخ می‌دهد است. یادگیری مشاهده‌پذیر و قابل‌مشاهده است، البته یادگیری به‌طور مستقیم قابل‌مشاهده نیست؛ اما از طریق تغییراتی که در رفتار صورت می‌گیرد قابل‌اندازه‌گیری است.

در میان نظریه‌های مختلف در روان‌شناسی یادگیری، اکثراً یادگیری را متغیر رابط می‌دانند که واسطه بین تغییرات رفتاری و تجربه است. متغیر رابط یک جریان فرضی است که بین یک محرک و یک پاسخ قرار می‌گیرد.

اسکینر معتقد است یادگیری عین تغییرات رفتاری است و وجود متغیرهای رابط بی‌معنا است.

رفتار هر نوع فعالیت یک جاندار است که مورد مشاهده باشد چه مستقیم و چه غیرمستقیم. به نظر تمام دانشمندان علوم تربیتی یادگیری باید منجر به تغییر رفتار شود.



## روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

**۲۲۳۴۴۷۷۷ – ۴۲۲۲۹۲۴۶**

**شناسنامه مالکیت (برگ سبز) سواری پژو پارس به شماره موتور ۰۶۶۲۳۱۹ و شماره شاسی H ۲۴۱۱۴۳ و شماره پلاک ۴۱۸ د ۱۹۶ ایران ۹۳ متعلق به یحیی انصاری به کدملی ۲۳۷۱۴۲۷۳۵۷ ۷/۱۶۶۲**

**مجوز حمل سلاح شکاری ساجمه زنی تک لول کالیبر ۱۲ به شماره سلاح ۳۱۴۳۱-۱۱ ساخت ترکیه متعلق به حسن هزبریان به کدملی ۵۴۷۹۵۲۷۱۴۲ مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.** ۷/۱۴۵۹

### آگهی فقدان سند مالکیت

صفورا میرزایی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفترخانه ۲۴۱ شیراز تنظیم شده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت به شماره چاپی ۸۷۳۳۶۱ سری الف ۹۶ مربوط به ششدانگ یک دستگاه آپارتمان به پلاک ۲۰۸۳/۹۴۸۶ واقع دو بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت – در صفحه – دفتر – املاک دفتر الکترونیکی ۰۸۵۵۳/۰۱۰۰۳۱۱۰۰۵۳۱۹۷۰ به نام صفورا میرزایی ثبت و سند مالکیت صادر و سپس به علت جاچاپایی مفقود گردیده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق اصلاحیه تبصره یک ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت آگهی می شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارایه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. ۱/۱۶۶۲۲ /م الف ۲۸۵۲۱/۱۷۴۷۷

### جهانبخش اسفندیاری نیا

**ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

**آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی**
برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۳۲۹۱ مورخه ۱۳۹۷/۰۷/۰۹ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای ملت عسکری فرزند قره محمد به شماره شناسنامه ۶۱۲ صادره از فیروزآباد به شماره ملی ۷۹۶۸۱۳/۲۴۵ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۱۸/۸۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۸۲/۷۳ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی کهژاد زارع محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱/۱۶۶۶۲ /م الف ۱۳۹۷/۰۸/۲۳
تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۸/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: پنجشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۸

### جهانبخش اسفندیاری نیا

**ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

## کاهش وزن با ۷ گام صبحگاهی



شما می‌توانید در هنگام صبح ۸ گام بردارید تا علاوه بر کنترل وزن، شاهد بهبود سلامت روحی و جسمی خود

باشید.

### ترفندهای صبحگاهی برای کاهش وزن

پیروی از رژیم‌های کسل‌کننده، تنها راه از دست دادن وزن نیست. شما می‌توانید از اوایل صبح و حتی قبل از مصرف صبحانه ترفندهایی را به برنامه روزانه خود اضافه کنید و آن هم برای افزایش متابولیسم، سوزاندن چربی‌ها و کاهش مؤثر وزن. شما می‌توانید در هنگام صبح ۸ گام بردارید تا علاوه بر کنترل وزن، شاهد بهبود سلامت روحی و جسمی خود باشید:

### پیاده‌روی

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای کاهش وزن است و یک مزیت اضافه‌تر نیز دارد که آن، بهبود خواب شبانه است. همان‌طور که گفته شد، خواب ابزار کلیدی برای از بین بردن وزن اضافه است. ۴۵ دقیقه پیاده‌روی در ۳ روز هفته منجر به خواب بهتر و درنتیجه از دست دادن کالری بیشتر خواهد شد.

### مدیتیشن

حداقل ۱۰ دقیقه را به انجام مدیتیشن، برای نشستن و تنفس، برای آرام کردن بدن و ذهن اختصاص دهید.

عادت کردن به انجام مدیتیشن صبحگاهی می‌تواند

پیشگیری از پرخوری را موجب شود.

### باشگاه

رفتن به سالن‌های بدن‌سازی در اوایل صبح یک راه عالی برای شروع روز است به‌ویژه اگر شما در حال تلاش برای از دست دادن چربی شکم هستید. میزان انسولین در اوایل صبح کمتر است، و وقتی شما با معده خالی ورزش می‌کنید، بدن آمادگی بیشتری برای سوزاندن چربی دارد.

### آب

شروع روز با نوشیدن یک لیوان آب و آن هم با معده خالی ایده خوبی است. نوشیدن آب انرژی روزانه شما را تأمین می‌کند و اثرات آن در کاهش وزن شگفت‌انگیز است. آب مهارکننده طبیعی اشتها است و بنا بر مطالعات محققان دانشگاه یوتا، کسانی که دو لیوان آب قبل از غذا می‌خورند، ۳۰ درصد بیشتر از سایرین وزن از دست می‌دهند.

### به‌اندازه کافی بخوابید

دریافت ۸ ساعت خواب کامل در شبانه‌روز باعث کاهش وزن می‌شود و این را محققان دانشکده پزشکی

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۰۰۱۴۵۸ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای میثم کاکاروند فرزند داود بشماره شناسنامه ۷۸ صادره از زنگنه در ششدانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه پوهری می باشد به مساحت ۲۷۲/۲۹ مترمربع پلاک ۱۷۰۲ فرعی از ۵۹ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۵۸ و ۵۹ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی آقای میرزا مرادی ورته رضا محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۷/۴۱۰۳ /م الف ۶۰/۶۰۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۸/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۹/۸

**سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان ممسنی**

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۳۸۰۳ مورخه ۱۳۹۷/۰۷/۲۸ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای سیدکریم سیادت شهر خفزی فرزند سیداسدالله ۷۳۰ شماره شناسنامه ۱ صادره از خفر به شماره ملی ۶۵۵۹۷۷۴۵۱۱ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۶۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۵۲/۷۵ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی مع الواسطه محمدصادق ممتازی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱/۱۶۶۶۵ /م الف ۲۸۲۴۶/۱۷۲۶۰

تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۸/۲۳

تاریخ انتشار نوبت دوم: پنجشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۸

**جهانبخش اسفندیاری نیا – ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۰۰۱۰۶۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک ممسنی تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای فرزاد زارعی فرزند هوشنگ بشماره شناسنامه ۱۶۶۸۳ صادره از ممسنی در ششدانگ یک باب خانه که ۱/۵ دانگ مشاع از ششدانگ عرصه در مالکیت موقوفه پوهری می باشد به مساحت ۲۶۳/۵۰ مترمربع پلاک ۵۶۵ فرعی از ۴۴ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۴ اصلی قطعه ۹ بخش ۷ فارس خریداری از مالک رسمی آقای حسین چوپینه محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۷/۴۱۰۴ /م الف ۶۰/۶۰۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۸/۲۳
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۹/۸

**سید مصطفی حسینی – رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان ممسنی**

### آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رأی شماره ۱۳۹۷۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۳۱۲۳ مورخه ۱۳۹۷/۰۷/۰۷ هیأت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم رقیه آرایش علیائی فرزند عباسعلی به شماره شناسنامه ۱۰۶۴ صادره از فیروزآباد به شماره ملی ۴۴۵۱۴۰۰۸۲۱ در ششدانگ یک باب خانه به مساحت ۱۷۰/۱۲ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۰۸۶/۱۷۱۴ اصلی واقع در بخش ۴ شیراز خریداری از مالک رسمی بنامعلی تابع بردبار محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. ۱/۱۶۶۶۴ /م الف ۱۳۹۷/۰۸/۲۳

تاریخ انتشار نوبت اول: چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۸

تاریخ انتشار نوبت دوم: پنجشنبه ۱۳۹۷/۰۹/۰۸

**جهانبخش اسفندیاری نیا – ریسی اداره ثبت اسناد و املاک منطقه دو شیراز**