

betano pix - symphonyinn.com

Autor: symphonyinn.com Palavras-chave: betano pix

Mohammad Bashir Anjum, um requerente de asilo paquistanês mantido **betano pix** Nauru por quatro meses é uma das poucas pessoas capazes fora 5 da ilha.

Em uma linha de telefone arranhada – funcionários da imigração confiscaram seu smartphone - ele diz ao Guardian Austrália: 5 "a depressão é muito ruim, Muito mau. Qual o nosso futuro? ninguém pode nos dizer."

Noturnos são superiores: estudo mostra que pessoas que dormem tarde têm maior poder cerebral

Meus conterrâneos noturnos, pegue uma xicara cheia de café e aproxime-se: tenho grande notícias. Por muito tempo, nossa espécie tem sido injustamente caluniada. Estigmatizados como preguiçosos e sem disciplina. Diz-se que deveríamos ser tarambolas da manhã. Aconselhados a ir para a cama cedo para acordarmos antes das 5h da manhã e correr um maratona antes do café da manhã, como parece que todos os altos voos fazem. Agora, no entanto, estamos tendo a última gargalhada. A ciência oficialmente nos coroou superiores a nossos irmãos matutinos.

OK, pode ser um pouco mais complicado do que isso. Um estudo publicado na semana passada, que você pode ter visto enquanto desfilava às 1h da manhã, sugere que ficar acordado até tarde à noite pode ser bom para o poder do cérebro. Este estudo é legítimo? Não, é uma peça publicitária encoberta de uma empresa de comprimidos de café? Sim, é legítimo. Pesquisa liderada por acadêmicos do Imperial College de Londres estudou dados sobre mais de 26.000 pessoas e encontrou que "as pessoas que se autodenominam 'noctívagas' tendem a ter pontuações cognitivas mais altas **betano pix** geral". E estamos falando de muito mais altas. "As pessoas da noite ... marcaram cerca de 13,5% a mais do que as pessoas da manhã **betano pix** um grupo e 7,5% a mais do que as pessoas da manhã **betano pix** outro grupo", de acordo com um resumo do estudo.

Especialistas advertiram cautela na interpretação dos achados, citando, por exemplo, "limitações importantes". No entanto, acho que podemos ignorar essas limitações por enquanto e nos concentrarmos no fato empolgante de que as pessoas noturnas finalmente foram vindicadas.

Infelizmente, essa vindicação vem no momento errado da minha vida. Ter um filho pequeno significa que fui forçado a entrar no regime, se não na mentalidade, de uma tarambola da manhã. Resulta que os bebês não vêm com um botão "desligar" ou respondem bem quando você tenta explicar a eles que algumas pessoas nascem com uma predisposição genética - um cronótipo - que significa que elas funcionam melhor **betano pix** determinados momentos do dia, e *meu* cronótipo me torna inútil antes das 10h da manhã.

No entanto, embora não possa impressionar meu bebê, estou feliz **betano pix** ver um estudo que finalmente desafia estereótipos de longa data sobre sono.

Vantagens dos noctívagos

- Maior poder cerebral **betano pix** relação às pessoas da manhã
- Pontuações cognitivas mais altas **betano pix** testes

Limitações do estudo

Especialistas advertiram cautela na interpretação dos achados, citando "limitações importantes".

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betano pix

Palavras-chave: **betano pix - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-13