

دانشتیها

توصیه‌هایی برای هوشیاری صبحگاهی

احتمالا همه می‌دانند که خواب کافی و به‌موقع، توجه و تمرکز را افزایش می‌دهد و از بسیاری از جنبه‌های شناختی دیگر، از جمله حافظه، حل مشکلات، خلاقیت و پردازش احساسات پشتیبانی می‌کند، اما برخی از بیدار شدن زود هنگام رنج می‌برند که آمادگی برای کار، تحصیل یا مسئولیت‌های دیگر را دشوار می‌کند. بی‌حالی یکی از مهم‌ترین دلایلی است که باعث می‌شود صبح‌ها به سختی از خواب بیدار شوید، اما برخی تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند، هوشیاری صبحگاهی را بهبود بخشد و اثرات بد بی‌خوابی را کاهش دهد. توصیه‌های کارشناسان به شما کمک کنیم تا صبح در بهترین حالت از خواب بیدار شوید.

روال خواب

متخصصان توصیه می‌کنند هر روز در یک زمان مشخص بخواهید و از خواب بیدار شوید، زیرا یک برنامه خواب ثابت به تنظیم ساعت داخلی بدن کمک می‌کند که بر چرخه خواب و بیداری تأثیر می‌گذارد، بدن را تنظیم می‌کند و آن را به خوابیدن و استراحت شبانه و بیدار شدن با نشاط در صبح عادت می‌دهد.

نور خورشید را در بیدارید

به محض بیدار شدن از خواب پنجره‌ها و پرده‌ها را باز کنید زیرا نور طبیعی خورشید ذهن را تحریک می‌کند و بدن را فعال می‌کند. تحقیقات تأیید کرده است که نور خورشید باعث بهبود خلق و خو و وضعیت روانی، افزایش سطح هورمون سروتونین و جلوگیری از اختلالات فصلی می‌شود. همچنین حملات افسردگی را کاهش می‌دهد، علاوه بر این سروتونین که صبح‌ها توسط بدن جذب می‌شود، کیفیت خواب شبانه را بهبود می‌بخشد و از بی‌خوابی جلوگیری می‌کند.

زنگ هشدار را غیرفعال نکنید

ممکن است فکر کنید با فشردن دکمه هشدار ساعت برای دقایقی خواب اضافی به‌دست آورده‌اید که از نظر جسمی یا روحی برای شما مفید است، اما بالعکس، این دقایق حال شما را بد می‌کند، بنابراین به محض اینکه زنگ هشدار به صدا درآید، برخیزید و کارهای معمول خود را شروع کنید. همیشه ساعت هشدار را در جایی دور از دست خود قرار دهید تا مجبور شوید بلند شوید و آن را غیرفعال کنید.

برنامه صبحگاهی سرگرم‌کننده

زمان آغاز روز بر ساعات بعدی روز تأثیر می‌گذارد، بنابراین یک برنامه صبحگاهی سرگرم‌کننده و انگیزشی شما را به محض بیدار شدن در چارچوب ذهنی مشخصی قرار می‌دهد، همچنین به افزایش بهره‌وری کمک می‌کند و این به ما احساس کنترل و تسلط بر اوضاع را می‌دهد، به خصوص اگر کارهای زیادی داشته باشیم که باید آنها را تمام کنیم. یک برنامه صبحگاهی می‌تواند شامل یک صبحانه لذیذ، انجام حرکات ورزشی، گوش دادن به موسیقی یا یک کتاب صوتی باشد. سپس برای روز و کارهای ناتمام برنامه‌ریزی کنید. همه این موارد باعث می‌شود که صبح از رختخواب بیرون بیاییم و از احساس بی‌حالی و تنبلی دوری کنیم.

روتین آرامش بخش عصر

روال آرام بعد از ظهر به اندازه روال صبحگاهی لذت‌بخش، مهم است، اما هنگام انجام فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی یا جسمی به سختی می‌توان چرت زد، بنابراین باید در شب استراحت کنیم و به آنچه ذهن و بدنمان برای استراحت نیاز دارد، مانند مطالعه، دراز کشیدن یا مدیتیشن در محیطی آرام با نور کم فکر کنیم. این روال آرام عصر، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد و ما با اشتیاق و استقبال بیشتری نسبت به کارهای روزانه از خواب بیدار می‌شویم. اختصاص ۱۵ تا ۳۰ دقیقه عصر جهت آماده‌شدن برای روز بعد، می‌تواند با تهیه لباس‌های روز بعد، فرآوری مواد غذایی، چیدن مجدد اتاق نشیمن و تمیز کردن آشپزخانه، به سهولت بیدار شدن در صبح کمک کند. همه این فعالیت‌ها استرس صبحگاهی را کاهش می‌دهند و میل به بیدار شدن را افزایش می‌دهند زیرا ما داینم همه چیز خوب است.

به تدریج شروع کنید

سعی کنید برنامه خواب خود را به تدریج تغییر دهید، زیرا فردی که عادت به خوابیدن در ساعت دو بامداد دارد، نمی‌تواند ناگهان تصمیم بگیرد ساعت ده شب بخوابد. این امر در مورد بیدار شدن در صبح نیز صدق می‌کند. شما چند روز می‌توانید نیم ساعت زودتر بخواهید و نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوید، سپس نیم ساعت دیگر به زمان خواب شب و بیداری صبح اضافه کنید تا زمانی که به برنامه مناسب برای ساعات جدید خواب خود برسید، بدون اینکه احساس کنید که تعادل بیولوژیکی شما به هم ریخته و سرشبه به رختخواب رفتن بار بزرگی است که نمی‌توان آن را تحمل کرد و ساعات طولانی را در بی‌خوابی سپری کنید.

ذهن خود را فریب دهید

اگر به ذهن خود بگویید که به اندازه کافی می‌خواهید، مهم نیست چه زمانی به رختخواب می‌روید، شما به ضمیر ناخودآگاه خود کمک خواهید کرد تا این ایده را باور کند. حال راود در کتاب خود «صبح معجزه» در مورد اهمیت جملات تاکیدی که قبل از خواب به ذهن خود می‌سپاریم صحبت می‌کند. اگر فکر می‌کنید چند ساعت بخواهید و صبحی طاقت‌فرسا خواهید داشت، آن را باور و احساس خواهید کرد، در حالی که اگر فکر کنید که ساعات خواب شما با وجود کم بودن کافی است، یک صبح روشن و لذت بخش خواهید داشت و واقعا آن را احساس خواهید کرد.

صبح را با دیگران شروع کنید

وقتی از اکثریت قریب به اتفاق می‌پرسم زمانی که از خواب بیدار می‌شوید چه می‌کنید، پاسخ این است که رسانه‌های اجتماعی یا ایمیل را بررسی می‌کنند. این کار را انجام ندهید زیرا این کار شما را از ابتدای روز وارد زندگی و خلق و خوی دیگران می‌کند. ممکن است اخبار بدی را ببینید که بی‌جهت روی شما تأثیر بگذارد. پس در صبح تمرکز را بر خودتان قرار دهید تا روحیه خوبی داشته باشید که تمام روز ادامه داشته باشد. زود بیدار شدن را به راهی برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران تبدیل نکنید. این روشی است که به شما خواب لذت‌بخش و یک روز پر نشاط می‌دهد و باعث شود از نظر ذهنی، جسمی و عاطفی احساس موفقیت کنید. بنابراین روی تغییر برنامه خود تمرکز کنید تا برنامه خوابتان را تغییر دهید و یک خواب خوب و صبحی شاد و پرانرژی داشته باشید.

خوراکی‌هایی که مغز را نابود می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

طبق تحقیقات، از هر ۳ نفر، ۲ نفر پس از رسیدن به ۷۰ سالگی دچار اختلال شناختی می‌شوند. واضح است که حفظ سلامت مغز در این سنین بسیار مهم‌تر از پیش است. یکی از راه‌های انجام این کار، کاهش مصرف غذاهایی است که سلامت مغز را تهدید می‌کنند؛ زیرا این مواد غذایی، تأثیر مستقیمی بر مغز و عود می‌گذارد. ثابت شده است که پیروی از الگوهای غذایی غنی از آنتی‌اکسیدان مانند رژیم مدیترانه‌ای و تمرکز بر مصرف مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین‌های B به طور طبیعی به سلامت مغز کمک می‌کند. مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات نیز باعث بهبود عملکرد شناختی می‌شود. از طرف دیگر، غذاهای خاصی وجود دارند که مصرف آنها ممکن است برای مغز و عملکردهای آن ضرر داشته باشد.



مرغ سوخاری



غذاهای سرخ‌شده و ترد معمولا خوشمزه و محبوب هستند، اما خوردن مکرر غذاهای سرخ‌شده، مانند مرغ سوخاری، هیچ فایده‌ای برای مغز ندارد. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف زیاد غذای سرخ‌شده، خطر آسیب به سلامت شناختی را بالا می‌برد.

پاستیل



تنتقلاتی مانند پاستیل فاقد هرگونه مواد مغذی هستند، زیرا اساسا از قند خالص ساخته شده‌اند. در حالی که قند به شکل گلوکز به‌عنوان منبع انرژی برای بدن مورد نیاز است، مصرف بیش از حد قند با اختلال در حافظه و افزایش خطر زوال عقل مرتبط است. به همین دلیل بهتر است مصرف این تنقلات شیرین را به حداقل برسانید.

هات‌داگ



مصرف مکرر هات‌داگ یا سایر گوشت‌های فرآوری‌شده، سلامت مغز را تهدید می‌کند. متأسفانه این گوشت‌ها، به‌خصوص هات‌داگ، حاوی نیترات و نیتریت هستند که خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون و همچنین سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت را افزایش می‌دهند.

نوشابه‌های رژیمی



در نوشابه‌های رژیمی به جای شکر از یک نوع شیرین‌کننده مصنوعی به نام اسپارتام استفاده می‌شود. این ماده، عملکردهای ضروری مغز از جمله ترشح دوپامین و سروتونین را مهار می‌کند و با افزایش خطر مشکلات یادگیری، تحریک پذیری و سایر مشکلات سلامت عصبی - رفتاری مرتبط است.

هر روز آجیل بخورید تا کمتر افسرده شوید

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خوردن روزانه یک مشت آجیل با کاهش ۱۷ درصدی خطر افسردگی مرتبط است. محققان داده‌های نیم میلیون نفر را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان داد که افرادی که روزانه ۳۰ گرم آجیل (بادام، گردو، بادام هندی، فندق، پسته و آجیل برزیلی) مصرف می‌کردند، احتمال کمتری برای مصرف داروهای ضد افسردگی یا افسردگی داشتند. به گفته محققان، آجیل سرشار از اسیدهای آمینه است.

ویژه

کشفراهی برای افزایش یادگیری مغز

تحقیقات جدید محققان نشان می‌دهد که پالس‌های نوری و الگوهای تصویری خاص می‌تواند روی قدرت یادگیری مغز تأثیر بگذارد. محققان می‌گویند: مغز در حالت استراحت فرکانسی بین ۸ تا ۱۲ هرتز در طیف موج آلفا دارد. پروفیسور «ژونی کورتزی» گفت: اگر بخواهید مغز خود را به یادگیری سریع‌تر وادار کنید باید الگوهای تصویری با فرکانس خاص را به کار بگیرید. این عمل منجر به تسریع بیشتر یادگیری در شما خواهد شد. محققان در این پژوهش توانستند انتعاط پذیری و قدرت یادگیری مغز را به طرز چشمگیری بهبود ببخشند. برای این تحقیق محققان از ۸۰ داوطلب نوار مغز گرفتند و توانستند با شبیه‌سازی سناریوهای مختلف، فرکانس اصلی مغز هر فرد را تعیین کنند. محققان در این تحقیق نتیجه گرفتند که این آزمایش نوبدبخش بهبود قدرت یادگیری در افراد کم‌تمرکز است و با تعیین فرکانس مناسب مغزی، به این امر مهم دست یافت.

معضلات استفاده از ظروف یک‌بار مصرف

کارشناس و مسئول بخش معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان گفت: این ظروف یک‌بار مصرف، چندبار مصرف ساخته نشده‌اند و چند بار مصرفی از آنها برای سلامتی مضر است. ندا قسامی اظهار کرد: ظروفی که از جنس پلی‌پروپیلن باشند به دلیل اینکه پلیمرها زنجیره‌ای و زنجیرهای بلند هستند احتمال تکه شدن زنجیره کمتر است، اما ظروف پلی‌استایرن به این شکل نیست و تجمع آن‌ها و ضررهای آن‌ها بیشتر روی کبد

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- یکی از شهرهای استان سیستان و بلوچستان - جزایر لوزمعه ۲- رئیس قبیله دوران مادها- خواب شیرین - به عهده گرفتن ۳- جنس مذکر - تیردان - شادباش گفتن - گشوده ۴- پیش- بر ملا کردن- حیوان وحشی - جزء کوچک یک ماده ۵- بی‌پرده - پرنده کوچک خوش آواز - درخت تسبیح ۶- برگشتن از دین - همسر مرد - بزرگتر ۷- عدد هندی-سی - ذره باردار - بازگراخراچی‌ها ۸- سیخ ناوابسی - مادر ناصرالدین شاه - سلاح زنبورا ۹- فیلسوف نامدار آلمانی - پایان زندگی - مردن از غصه ۱۰- بیماری بصر - خطاب بی‌ادبانه - از سبزیجات ۱۱- پخش ویلا - واجب‌وضوری - پیشگاه ساختمان ۱۲- نوعی سباز - از نشانه‌های جمع فارسی - رفتگر - واحد شمارش کاغذ ۱۳- ضمیر سوم شخص مفرد - چشم به‌راه - اماوولی - ناشنویان ۱۴- نوعی چاشنی غذا - از دنیارفتن - غذای ظهر ۱۵- عمل پر کردن پوست جانوران - از جزایر یونان

حل جدول ۱۶۳۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ر
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ب	ا	ر	م	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
م	ا	ر	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا	ر	م	ا	ب	ا
ا	ب	ر	م											