

سلامت

نابناک

چه کنیم تا رؤیاهای شبانه‌مان را به خاطر بسپاریم؟

شفقا آنالاین- به خاطر سپردن رؤیاه‌ها برای اغلب مردم، کار دشواری است و افراد کمی پس از بیداری رؤیایشان را به یاد می‌آورند، اما برای یادآوری رؤیاهای خود کافی است چند کار ساده انجام دهید.می‌گویند که به خاطر سپردن رؤیاه‌ها کار دشواری است. در حقیقت، اگر پیش از بیدار شدنمان، خوابی که داریم می‌بینیم تمام نشود، آن را به خاطر نخواهیم سپرد.

فرآیندی که امکان حافظه بلندمدت را برای ما فراهم آورده، هم‌زمان با خوابیدن ما خودش نیز به خواب می‌رود و دلیل اصلی این‌که عمده خواب‌هایمان را اندکی پس از بیدار شدن از یاد می‌بریم نیز همین است. برای مثال، در هنگام رؤیادیدن، نورپینفرین در سطح بسیار پایینی قرار دارد و برای فعالیت الکتریکی در مناطقی از مغز که کلید حافظه بلندمدت است (مثل قشر پیش‌پیشانی) نیز امر مشابهی صادق است.

وقتی مغز بیدار می‌شود شروع به روشن کردن فرآیندهایی می‌کند که برای حافظه بلندمدت مورد نیاز است. به‌این‌ترتیب، اگر بلافاصله پس از دیدن یک رؤیا از خواب بیدار شویم، بیشتر احتمال دارد که آن را به خاطر بسپاریم. تحقیقی در سال ۲۰۱۱/۳۹۰ نشان داد افرادی که پیش از بیدار شدن از خواب REM(یکی از مراحل پنج‌گانه خواب افراد معمولی که طی آن، چشم حرکت‌های سریع تصادفی انجام می‌دهد) در قشر پیش‌پیشانی خود فعالیت بیشتری در امواج مغزی تا دارند، رؤیاه‌ها بهتر به خاطر می‌سپارند. فعالیت تا نشان از حالت مغزی آهسته‌و در آرامش دارد و هرچه فعالیت تا بیشتر باشد، هنگام بیدار شدن حافظه بهتری خواهیم داشت.

محتوای احساسی و سازگاری منطقی رؤیا هم بر یادآوری آن اثر می‌گذارد. پژوهشی نشان داده که یادآوری رؤیاهای غیرمنطقی‌تر، سخت‌تر از یادآوری رؤیاهایی است که روند منظم‌تری داشته و محتوایشان شدیدتر احساس می‌شود. رؤیاهایی که احتمال به خاطر سپردنش‌ان بیشتر است، (کاپوس‌ها و دیگر رؤیاهای احساسی و روشن)، مغز و بدن را بیشتر بیدار می‌کنند و در نتیجه بیشتر احتمال دارد که ما از خواب بپرانند.

برخی شیوه‌های خاص می‌توانند به یادآوری رؤیاه‌ها کمک کنند. هر چیزی که توجه شما را بلافاصله پس از بیدار شدن جلب کند، روند یادآوری رؤیا را مختل می‌کند، در نتیجه به‌محض این که به خواب می‌روید، به خود یادآوری کنید که می‌خواهید خوابتان را به خاطر بسپارید. بگذارید قبل از خوابیدن این آخرین فکرتان باشد. یک مداد و دفتر در کنار تختتان داشته باشید. وقتی بیدار می‌شوید، اولین کارتان بیرون پریدن از تخت یا توجه به چیز دیگر نباشد، حتی اگر فکر نمی‌کنید که بتوانید رؤیایی را به خاطر بسپارید، یک دقیقه وقت بگذارید تا ببینید که آیا تصویر یا احساسی هست که بتوانید آن را شرح دهید یا خیر؟ شاید با پیروی از این گام‌های ساده بتوانید کل یک رؤیا را به یاد بیآورید.

پنجره

افراط ایرانی ها در خوردن غذاهای پرکالری

مهر- دکتر رسول دیناروند رئیس سازمان غذا و دارو به برنامه های وزارت بهداشت نسبت به مصرف غذاهای پرکالری در کشور هشدار داد و گفت: نگرانی ما بابت دسترسی مردم به غذا نیست، زیرا این مشکل تا حدود زیادی حل شده است، بلکه، ما نگران افراط در مصرف غذاهای پرکالری و آسیب رسان به سلامت هستیم.

وی با اعلام اینکه میانگین کالری دریافتی ایرانی ها ۲۰ درصد بالاتر از میزان مطلوب است، افزود: سرانه مصرف نمک، شکر و روغن در کشور ما بالاتر از استانداردهای جهانی است. سرانه مصرف نمک ایرانی ها ۲ برابر میانگین لازم است. همچنین این وضعیت در مصرف شکر و انواع روغن های خوراکی مشاهده می شود که همین عوامل سلامت جامعه را تهدید می کند. وی برای کاهش استفاده از شکر در نوشیدنی ها اشاره کرد و گفت: میزان مصرف شکر در نوشابه ها از ۱۱ درصد به ۹ درصد، می تواند به نفع سلامت مردم باشد.



تدابیر رفع وزوز گوش از منظر طب سنتی



گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

فارس - محمدجواد اسلامی پور

متخصص طب سنتی گفت:

مطالعات نشان داده که خانواده

پیازها از قبیل سیر، موسیر

و تره‌فرهنگی در افراد سالم

سلول‌های سرطان‌زا را از بین

می‌برد و در بیماران مبتلا به سرطان

نیز رشد این سلول ها را کند می‌کند که در این زمینه اثر

سیر از همه بیشتر بوده به طوری که مصرف این ماده

غذایی خطر سرطان های روده بزرگ، معده، مری و

سینه را کاهش می‌دهد.

وی افزود: سیر ریزیز شده را ۱۰ دقیقه قبل از آماده

چگونه از ابتلا به سرطان پیشگیری کنیم



گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

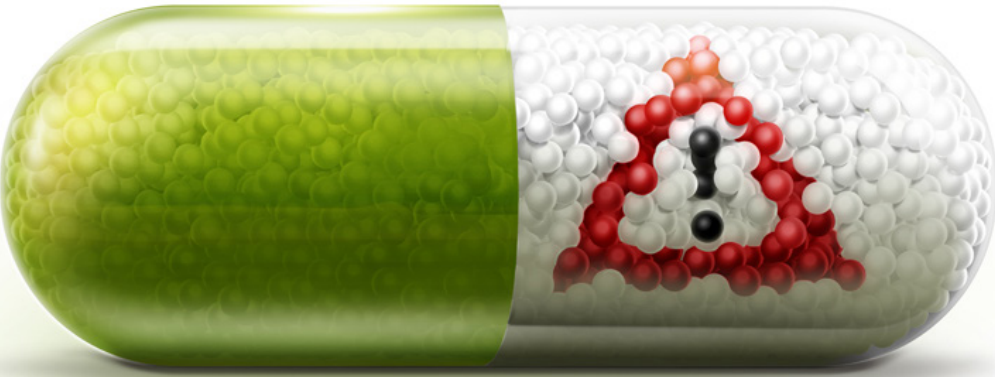
گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

جادوی فروش مواد خطرناک به کمک تبلیغات!

هجوم تبلیغات ماهواره‌ای به سلامت خانواده‌ها



گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن

گوش‌زدن