info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۹۶
شنبه / ۹ بهمن / ۱۴۰۰
۲۶ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۲
29 / January / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری - سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۳۸-۲۲۵۲۳۲۳۳-۰۲۶ - فکس: ۲۲۵۵۲۳۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

قابل توجه

امیکرون، هم می کشد هم عوارضش باقی می‌ماند

ویروس کرونا علاوه بر موارد ابتلا و مرگ‌ومیر ممکن است سبب بروز عوارض خاص در افراد بهبودیافته شود. حالا شیوع سویه امیکرون که سرایت‌پذیری بیشتری دارد، تعداد بیماران بیشتری را با عوارض احتمالی این بیماری روبه‌رو می‌کند؛ عوارضی از قبیل ریزش مو تا سکته قلبی یا مغزی.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، گزیده گفت‌وگوی خبرآنلاین با هادی یزدانی- پزشک را در ادامه می‌خوانید:

-سرایت‌پذیری امیکرون نسبت به سایر سویه‌ها بیشتر است اما نسبت موارد ابتلا به بستری و مرگ‌ومیر در امیکرون در مقایسه با سویه‌های قبلی کم است. بنابراین چیزی که امروز درباره این ویروس گفته می‌شود این است که افزایش موارد ابتلا با امیکرون سبب افزایش موارد مرگ‌ومیر نمی‌شود.

-به نظر می‌رسد بخشی از دلایل افزایش آمار مرگ‌ومیر در اروپا و آمریکا در مواجهه با امیکرون این است که آنها واکسیناسیون را زود انجام دادند- به همین دلیل تعداد مبتلایان آنها به سویه دلتا کمتر از ایران شد لذا به طور طبیعی در برابر ویروس ایمن نشدند. حالا هم تاثیر خود واکسن کم شده لذا با افزایش موارد ابتلا و مرگ روبه‌رو شدند.

-واکسیناسیون با تاخیر در ایران و ابتلای درصد بالایی از جمعیت به کرونا در پیک پنجم سبب شد عملکرد امیکرون در ایران فعال مانند اروپا نشود.

-این که گفته شود بالاخره همه امیکرون می‌گیرند و بی‌خیال شویم، خیلی خطرناک است؛ چرا که سبب می‌شود با حجم عظیمی از مبتلایان مواجه شویم که با همان درصد و نسبت می‌تواند آمار مرگ‌ومیرها را افزایش دهد.

-ما از حیث مرگ‌ومیر با چیزی که در پیک پنجم با سویه دلتا مواجه شدیم روبه‌رو نخواهیم شد.

- در کنار افزایش موارد ابتلا نگران اثراتی هستم که بعد از بهبودی در افراد باقی می‌ماند. الان به استناد مقاله‌های معتبر افراد می‌توانند بعد از بهبودی بخش از کارکرد ریه‌شان را از دست بدهند.

-ما در مواجهه با ویروس کرونا با پدیده‌ای روبه‌رو شدیم به نام (LONG COVID) عوارض طولانی مدت کووید. این عوارض چند ماه بعد از ابتلا به کرونا در افراد شروع می‌شود. مشاهدات علمی نشان داد بیمارانی که مبتلا به کووید شدند چند ماه بعد از بهبودی عوارضی برایشان باقی می‌ماند خیلی از بیماران با اختلال بویایی به ما مراجعه کردند یعنی مدت‌ها حس بویایی آنها برنگشته بود یا اگر برگشته بود، وضعیت خاصی داشت. مثلا دائماً بوی بد احساس می‌کردند یا بوها را به صورت اقرارشده احساس می‌کردند از این قبیل از عوارض زیاد بود. مثل افت عملکرد دستگاه تنفسی، وجود سرفه‌های ممتد، ریزش موهای شدید، به طوری که فرد دچار هراس و نگرانی می‌شود. حتی با علائمی مانند افت عملکرد ذهنی مواجه شدیم من بیماری داشتم که حسابدار بود و سروکارش با اعداد و ارقام بود اما به من گفت بعد از ابتلا به کرونا توانایی ذهنی‌اش برای محاسبه کم شده است. شکایت از اختلالات خلقی، افسردگی و عدم تمرکز از دیگر عوارضی بود که با آن مواجه شدم.

-ما الان وسط بحران هستیم؛ درست مانند یک زلزله. الان فعلاً داریم کسانی را که زیر آوار مانده‌اند، نجات می‌دهیم اما بعد از مدتی تازه متوجه می‌شویم چه میزان از ویرانی و خرابی باقی مانده است.

-کسی که فکر می‌کند امیکرون یک سرماخوردگی ساده است، باید به او گفت عوارض زیادی با یک سرماخوردگی ساده برای انسان‌ها باقی نمی‌ماند اما در مواجهه با ویروس کرونا که سبب‌ساز این پاندمی شده است، می‌دانیم با عوارض زیادی در آینده مواجه خواهیم شد. می‌دانیم یکسری از بیماران ممکن است ماه‌های بعد از ابتلا به کرونا آمبولی کنند و با سکته‌های قلبی و مغزی بمیرند و هیچ وقت جزو آمار کووید محسوب نشوند؛ در حالی که این‌ها جزو عوارض کووید است.

-باید گفت همه در اثر ابتلا به کرونا فوت نمی‌کنند اما چند ماه بعد بخش از سلامتی افراد به خطر می‌افتد و این مسئله درخصوص امیکرون با توجه به سرایت‌پذیری بالایی که دارد، نگران کننده است.

-سرعت انتقال ویروس در مواجهه احتمالی به شدت بالا و حدود ۴۸ تا ۷۲ ساعت قبل است.

-طبیعتاً نظر من به‌عنوان یک پزشک که دغدغه‌ام درمان است با کسی که مسئولیت دارد و سایر موارد را در نظر می‌گیرد متفاوت است. این را نباید فراموش کنیم که دانش‌آموزان در آموزش آنلاین با آسیب جدی مواجه شدند. بیماران زیادی با اختلالات خلقی و اضطرابی به ما مراجعه می‌کنند؛ به‌ویژه زنان که بیشتر بار تحصیل دانش‌آموزان به دوش آنهاست. از طرفی می‌دانیم یکی از مراکزی که به‌سرعت بیماری در آن منتقل می‌شود مدارس و در میان دانش‌آموزانی است که سن و سال کمی دارند و نمی‌توانند موارد بهداشتی را رعایت کنند. لذا برای تصمیم‌گرفتن درباره بازگشایی کامل مدارس باید یک دید کلی داشت.

خاطره

امروز با حافظ

ای دل شباب رفت و نچیدی گلی ز عیش
پیرانه‌سر مکن هنری ننگ و نام را
در عیش نقد کوش که چون آبخور نماند
آدمْ بهشتْ روضه دارالسلام را

فال روز

مبند دل به حیاتی که جاودانی نیست
که زندگانی ده روزه زندگانی نیست

صائب تبریزی

اوقات شرعی فردا

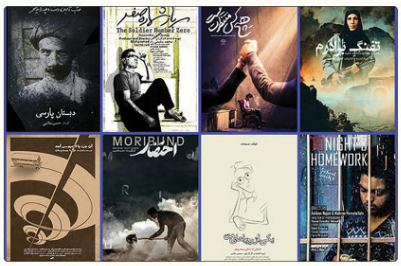
اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۱	۰۷:۰۸	۱۲:۱۹	۱۷:۳۱	۱۷:۵۰

برگه

آنکه می‌تواند، انجـــام می‌دهد؛ آنکه نمی‌تواندانتقادمی‌کند.

جرج برنارد شاو

گزارش روز



چه مستندهایی را در «فجر» ببینیم؟

سهم سینمای مستند از وبترین چهلمین جشنواره فیلم فجر، ۸ اثر است که موضوعات متنوعی را دستمایه روایت خود قرار داده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سهم سینمای مستند از وبترین سالانه مهمترین رویداد سینمایی ایران، همواره با حرف و حدیث‌ها و حاشیه‌هایی همراه بوده است اما فارغ از حواشی اصل این حضور حالا صورتی تثبیت‌شده پیدا کرده و هر سال تعدادی از آثار مستند این شانس را پیدا می‌کنند تا در قالب جشنواره فیلم فجر، داوری و با اندکی شانس شاید «دیده» شوند!

براساس اعلام دبیرخانه چهلمین جشنواره فیلم فجر امسال هم ۸ فیلم مستند شامل «آن مرد با اتوبوس آمد» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی نیما مهدیان، «احتضار» به کارگردانی حجت طاهری و تهیه‌کنندگی حجت‌طاهری، عبدالخالق طاهری، «تفنگ برادرم» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی کامران جاهدی، «بستان پارسی» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی حسن نقاشی، «مربا شماره صفر» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محمد سلیمی‌راد، «شق اشب» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی اشکان نجاتی و مهران نعمت‌الهی، «هیچکس منتظرت نیست» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محسن اسلام‌زاده و «یکی از رویاهای من» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محسن هادی در این بخش حضور دارند.

احمدضابطی جهرمی، محمدتهامی‌نژاد، محمدعلی فارسی، مرتضی شعبانی و محمدرضا عباسیان به عنوان اعضای هیأت انتخاب بخش مستند جشنواره چهلم این آثار را انتخاب کردهاند.

براساس فراخوان این دوره از جشنواره، همانند سال‌های گذشته فیلم‌های مستندی امکان حضور و رقابت در بخش سینمای مستند را داشتند که دارای پروانه نمایش از سازمان امور سینمایی بوده، به بخش مسابقه بلندِ دهمین دوره جشنواره «سینما حقیقت» راه یافته و دارای مدت زمان نمایش حداقل ۷۵ دقیقه‌ای باشند.

تقریباً فیلم‌های که در بخش مستند این دوره از جشنواره فیلم فجر حضور دارند از پانزدهمین جشنواره «سینماحقیقت» جوایزی دریافت کردهاند، فیلم‌هایی که موضوع‌های متنوعی را از جمله معضلات و مشکلات اجتماعی، زیست محیطی و حتی معرفی قهرمانان ناشناخته دفاع مقدس دربرمی‌گیرند.

از میان این آثار فیلم‌های «بستان پارسی»، «مربا شماره صفر»، «تفنگ برادرم»، «هیچکس منتظرت نیست»، «سینماحقیقت» جایزه گرفت.

هرچند هنوز شرایط اکران مستندهای راه‌یافته به جشنواره امسال از سوی مسئولان برگزاری اعلام نشده اما پیش‌تر مسعود نقاش‌زاده دبیر جشنواره از نمایش این آثار در خانه جشنواره خبر داده بود. در ادامه این گزارش معرفی کوتاهی برای هر کدام از این مستندها خواهیم داشت.

«آن مرد با اتوبوس آمد» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی نیما مهدیان درباره یکصد سال تاریخچه بزرگ‌ترین جمعیت کارگری خاورمیانه (شرکت واحد اتوبوسرانی تهران) و تاریخچه اتوبوس‌رانی ایران را ارائه تاکنون است.

«احتضار» به کارگردانی حجت طاهری و تهیه‌کنندگی حجت طاهری، عبدالخالق طاهری درباره آتش‌سوزی جنگل‌های زاگرس و از بین رفتن درختان بلوط این جنگل بوده و به سفارش صدا و سیما ساخته شده است.

این مستند داستان یک دوستدار محیط زیست است که در کنار نگهداری از پدر بیمارش، برای طبیعت رو به مرگ زاگرس تلاش می‌کند.

«تفنگ برادرم» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی کامران جاهدی از جمله مستندهایی است که درباره تاریخ دفاع مقدس ایران ساخته شده است، اما این بار قهرمان داستان به جای یک مرد، یک زن است که پله‌پله مردان برای خاک سرزمین خود می‌جنگد.

داستان زندگی شخصی به نام خواهر بسیطی از قهرمانان تاریخ دفاع مقدس ایران که متأسفانه نامش در تاریخ حذف شده است این مستند توانست تندیس برنزی شهید آوینی و دیپلم افتخار جایزه شبکه مستند را در جشنواره «سینماحقیقت» دریافت کند.

«بستان پارسی» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی حسن نقاشی و تولید مرکز گسترش سینمای مستند و تجربی است که درباره مدارسی است که توسط زرتشتیان در منطقه کویر مرکزی ایران ساخته شده و به مدارس پارسی شهرت پیدا کرد، مدارسی که تملک آن بعدها به مسلمانان سپرده شد.

این مستند که ساخت آن نزدیک به ۴ سال طول کشیده است توانست جایزه بهترین کارگردانی فیلم مستند بلند را از پانزدهمین جشنواره «سینماحقیقت» دریافت کند.

«مربا شماره صفر» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محمد سلیمی‌راد که تندیس طلایی بخش شهید آوینی پانزدهمین جشنواره «سینماحقیقت» نیز دریافت کرده است داستان زندگی مردی به اسم جهانگیر را روایت می‌کند که به خاطر بیماری همسرش، به سراغ پرونده جانبازی‌اش می‌رود ولی متوجه می‌شود در زمان جنگ بیمارستانی که در آن بستری بود مورد حمله دشمن قرار گرفته و اسناد تعداد زیادی از مجروحان جنگی از بین رفتند. «شق اشب» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی اشکان نجاتی، مهران نعمت‌الهی از جمله آثار مستندی است که در این دوره از جشنواره فیلم فجر حضور دارد. مستندی که با نگاه به فیلم «شق شب» یکی از فیلم‌های ماندگار عباس کیارستمی جلوی دوربین رفته است.

این فیلم، لایه‌های پنهان مسائل آموزشی و پرورشی دانش‌آموزان ایران را به تصویر می‌کشد که از نگاه جامعه به دور مانده است. در خلاصه داستان متفاوت این فیلم مستند آمده است: «مدرسه به دردنمی‌خورد»

«هیچکس منتظرت نیست» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محسن اسلام‌زاده در پانزدهمین جشنواره «سینماحقیقت» توانست جایزه ویژه بهترین فیلم مستند از نگاه داوران ناجی هنر در بخش ملی را بدست آورد. این مستند روایتی از مرکز نگهداری زنان کارتن خواب است.

«یکی از رویاهای من» به کارگردانی و تهیه‌کنندگی محسن هادی نیز داستان قصه زندگی روزمره «وحید جبلو» جوان نخبه دارای معلولیت است که قصد دارد یک پلتفرم آنلاین برای ارائه خدمات در منزل به افراد دارای معلولیت ایجاد کند.

این هشت مستند در حالی برای دکلر سیمرغ بهترین مستند جشنواره چهلم رقابت می‌کنند که سال گذشته و در سی و نهمین جشنواره فیلم فجر از بین ۵ مستندی که بخش رقابتی جشنواره راه پیدا کردند، فیلم سینمایی «کودتای ۵۳» به کارگردانی تقی امیرانی سیمرغ بلورین بهترین فیلم مستند را دریافت کرد. فیلمی که پیش از آن جایزه بهترین فیلم از نگاه تماشاگران را از چهاردهمین جشنواره بین‌المللی «سینماحقیقت» را هم به دست آورده بود. حال باید دید از بین ۸ مستند حاضر در جشنواره کدام اثر سیمرغ چهلم را دریافت می‌کند.

محض اطلاع

ماجرای هک شدن شبکه‌های رادیو و تلویزیون!

عصر روز پنجشنبه- هفتم بهمن‌ماه، برخی شبکه‌های رادیو و تلویزیونی در صداوسیما برای لحظاتی هک شدند.

به گزارش پیام آشنا، صداوسیما در توضیح این اتفاق نوشته است:

«افراد یا گروهی ناشناس دقایقی قبل تلاش کردند تا چند شبکه صداوسیما را هک کنند. تصویر شبکه یک سیما برای لحظاتی روز پنج‌شنبه هک شد در میان پخش آنونس برنامه‌ها به مدت ده ثانیه، تصاویری از سران منافقین وصوت یکی از سخنرانی‌های آنها روی آنتن شبکه یک دیده و شنیده شد. مسئولان فنی سازمان صداوسیما می‌گویند احتمالا سرور، مورد حمله هکری قرار گرفته است. بر اساس این گزارش، اتفاقاتی شبیه به این در شبکه قرآن، رادیو پیام و جوان هم رخ داده است».

توضیحات معاون فنی صداوسیما درباره ماجرای هک شدن

در همین ارتباط رضا علیدادی- معاون توسعه و فناوری صدا و سیما در توضیح این اتفاق به شبکه خبر گفت: با توجه به اینکه زیرساخت‌های مخابراتی از قبل در نظر گرفته شده بود، به نظر می‌رسد این اتفاق، کار ساده ای نیست؛ کار فوق‌العاده پیچیده‌ای است که به احتمال خیلی زیاد کسانی که صاحب این تکنولوژی هستند، می‌توانند از یک دورها و امکاناتی که خوشبختانه از قبل روی سیستم‌ها در نظر گرفتند، بهره برداری کنند و بتوانند به زیرساخت‌ها صدمه بزنند. وی افزود: همکاران ما دارند بررسی می‌کنند. امیدواریم که در کوتاه ترین زمان ممکن بتوانیم خیلی سریع علت و محدوده مشکل را اعلام کنیم.

همچنین کانال خبرگزاری صداوسیما در جدیدترین خبر اعلام کرد:

«هشتگ مرگ بر منافق در حال داغ شدن در شبکه‌های اجتماعی است. این هشتگ با برخی کاربران شبکه های اجتماعی پس از آن را اداختند، که عصر چنج‌شنبه برای چند ثانیه تصویر شبکه یک سیما هک و تصاویری از سران منافقین و شعار آنها پخش شد. مسئولان فنی سازمان صداوسیما می‌گویند احتمالا سرور، مورد حمله هکری قرار گرفته است».

رسانه چه خبر

وزیر بهداشت: وارد پیک ششم شده‌ایم

وبدا: وزیر بهداشت درمان و آموزش پزشکی در پیامی توئیتری با اشاره به افزایش موارد بستری و سرپایی از ورود کشور به پیک ششم کرونا خبر داد. بهرام عین‌اللهی در توئیتی نوشت: متاسفانه با افزایش موارد بستری و سرپایی باید اعلام کنیم که عملا وارد پیک شـــشم شده‌ایم و این اضافه کرد: توصیه اکید و حتی خواهش ما رعایت همان راهکارهای ساده اما مهم و حیاتی است. استفاده صحیح از ماسک، رعایت شیوه نامه های بهداشتی و تزریق واکسن به ویژه دز سوم است.

واردات واکسن به ۱۵۶ میلیون دُز رسید

ایرنا: ســخنگوی گمرک خبر داد: با ورود محموله نود و چهارم واکســن، به میزان یک میلیون دُز با نشان آسترازنکا اهدایی کشور لهستان، میزان واکسن‌های وارده به کشور به ۱۵۵ میلیون و ۹۷۵ هزار و ۳۰۸ دُز رسید. سید روح‌الله طیفی مطرح کرد: با ورود دو محموله یک میلیون دُزی واکسن آسترازنکا از کشور لهستان، واکسن‌های آسترازنکای وارده به ۱۶ میلیون و ۷۵۴ هزار و ۶۱۰ دُز از ابتدای فراگیری کرونا تا کنون رســیده است. وی در خصوص واردات ســایر نام‌های تجاری واکسن کرونا گفت: واکسن‌های سینوفارم به میزان ۱۳۴ میلیون و چهار هزار و ۴۹۸ دُز، اسپوتنیک چهار میلیون و ۹۱ هزار و ۲۰۰ دُز و باهارات یک میلیون و ۱۲۵ هزار دُز از مسیر فرودگاه امام(ره) وارد کشور شد و به صورت حمل یکسره و بدون توقف ترخیص شد.

خودکفایی کشور در تولید پارچه ایربگ خودرو

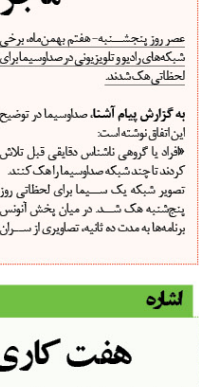
برنا: شرکت نخ تایر صبا از شرکت‌های تابعه شرکت سرمایه‌گذاری تامین اجتماعی با تکیه بر توان مهندسان و متخصصان داخلی و حمایت شستا موفق به بومی‌سازی دانش تولید پارچه کیسه هوا یا همان ایربگ در کشور شد.

چند نشانه اومیکرون در کودکان

اشاره

هفت کاری که نباید اول صبح انجام داد

«اگر بعد از برخاســتن از خواب، مدت طولانی در نیمه‌تاریکی و نیمه‌روشنایی بمانید بدن شما به تصور این که شاید هنوز خورشید طلوع نکرده است و از حالت ســستی و کاهلی خواب خارج نمی‌شود»



به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید: «دقایقی از صبح بسیار مهم‌اند و سرنوشت روز شما را تعیین و مشخص می‌کنند. در این میان موارد‌ی که باید از آنها اجتناب کرد، چیست؟

به محض بازشـــدن چشم‌ها، به‌دست گرفتن تلفن‌همراه

اکثر مردم عادت دارنـد به محض این که صبح از خواب بیدار می‌شوند با روشن کردن تلفن همراه خود به شبکه‌های اجتماعی سر بزنند تا ببینند که دنیا در جریان خواب آنها از مدار خارج شـــده یا خیر! نکتهٔ منفی این امر این اســت که صبح زود مغز و ذهن شما مورد حملهٔ انواع اخبار منفی، تبلیغات و پیام‌های آزاردهنده قرار می‌گیرد که می‌تواند کل روز شما را تحت تأثیر قرار دهد. به منظور رهایی از این عادت، تلفن‌ها را از دخترخواب خود دور کنید.

به‌تعویق‌انداختن (Snooze) زنگ ساعت تلفن‌همراه

ما افرادی را سراغ داریم که هنگام زنگ‌زدن ساعت تلفن همراه خود آن را به حالت تعویق (snooze) درمی‌آورند تا اندکی بیشـتر بخوابنـد. پس از ۱۰ دقیقه زنگ دوباره هشـدار می‌دهـد و آنها دوباره آن را به تعویـق می‌اندازند و این کار را چندین بار تکرار می‌کنند. اتفاقی که می‌افتد این است که بدن شما بعد از بیدارشدن وارد مرحلهٔ جدیدی از خواب می‌شود و نتیجهٔ آن واضح است که پس از چندین بار بیدارشدن و خوابیدن، احساس خستگی بیشتری خواهید کرد.

توصیه کردیم که تلفن همراه را از تختخواب دورتر بگذارید. بنابراین سعی کنید زنگ ساعت را روی تلفن همراه تنظیم نکنید بلکه از ساعت برای این منظور استفاده کنید. امروزه ساعت‌های دیجیتالی خیلی خوب با قیمت ارزان پیدا می‌شوند.

مرتب‌نکردن تختخواب

چارلز دوگ، نویسندهٔ کتاب «قدرت عادت» (The Power of Habit) می‌گوید بیدارشدن از خواب و مرتب‌کردن تختخواب عادتی است که شما را برای بقیه کارهای روزمره‌تان آماده می‌کند و برای انجام کارهای قدرت و قدرت به دست خواهید آورد.

حمام‌گرفتن با آب گرم

زمستان فرا رسیده است بنابراین مردم دوست دارند با آب گرم حمام کنند اما کارشناسان می‌گویند، دوش آب گرم روشی عالی برای رفع خستگی هنگام عصر است اما هنگام صبح حمام گرم باعث آرامش و تنبلی بیش از حد می‌شود و در نتیجه انسان چه در دفتر کار، مدرسه یا دانشگاه از اتخاذ تصمیم‌های مهم که نیاز به چابکی و تیزی هوش و دماغ دارد، باز می‌ماند.

آماده‌شدن در تاریکی

در بدن شـما سـیستمی وجود دارد که در حالت روشـنی فعال و در تاریکی کمتر است. شما وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید و زیر نور شدید آماده می‌شوید و صبحانه می‌خورید، سیستم بیداری بدن کاملاً فعال می‌شود و برای فعالیت در دانشگاه یا دفتر کار، خود را از نظر روحی و جسـمی چابک و آماده احساس می‌کنید.

اما اگر بعد از برخاســتن از خواب، مدت طولانی در نیمه‌تاریکی و نیمه‌روشنایی بمانید بدن شما به تصور این که شاید هنوز خورشید طلوع نکرده است و از حالت ســستی و کاهلی خواب خارج نمی‌شود.

خردشدن اعصاب برای انتخاب لباس و کفش

برخی از متخصصان می‌گویند که ارادهٔ انسان محدود است. بنابراین بهتر است شب‌ها لباس تان را انتخاب کنید تا مجبور نباشید صبح‌ها ذهن خود را درگیر کنید و در طـول روز توانایی تصمیم‌گیری خود را تحت تأثیر قرار دهید.

مارک زوکربرگ، بنیانگذار فیسبوک، می‌گوید که هر روز یک تی‌شرت می‌پوشد تا همان اول صبح، انرژی ذهنی‌اش هدر نرود و بتواند تا سرمدن به دفتر کارش تصمیمات مهم اتخاذ کند.

به محض بلندشدن از خواب، نوشیدن قهوه و چای تند

صبح‌ها بدن هورمونی به نام کورتیزول ترشح می‌کند. این هورمون به بدن نشاط و انرژی می‌دهد اما چای تیره و قهوه که حاوی مقادیر زیادی کافئین است، باعث ایجاد اختلال در تولید کورتیزول می‌شـوند. بنابراین حتی اگر عادت به نوشیدن قهوه دارید پس از ساعت ۹:۳۰ صبح آن را بنوشید. کورتیزول شما را به طور طبیعی بشاش و باهوش نگه می‌دارد.

منبع: ایند پیندنت