

زندگیتان را با کارهای صبحگاهی تغییر بدهید

گیلان امروز– وقتی روزتون رو با روحیه بد شروع کنید با روحیه بد به پایان می‌رسونید و بالعکس وقتی با روحیه شاد و پر انرژی شروع کنید با روحیه شاد هم به پایان می‌رسونید. کارمندانی که صبح‌ها روحیه ضعیفی دارند خلایقتشون هم ضعیفه و کارمندانی که روحیه قوی دارند خلایقتشون هم بیشتره. با این توصیف‌ها خیلی مهمه که روزتون رو چجوری شروع کنید.

اگر از اون دسته آدم‌هایی هستید که روزتون رو با استرس شروع می‌کنید موارد زیر رو به کار ببرید.

به موقع از خواب بیدار بشید

برای این که روز مثبتی رو شروع کنید حتما باید به موقع از خواب بیدار بشید. چون به اندازه کافی زمان برای انجام دادن کارهای روزانه تون دارید و نیازی نیست با عجله و نگرانی به کارهاتون برسید.

پرده‌ها رو بکشید

یکی از اولین کارهایی که باید صبح زود انجام بدید کنار زدن پرده‌های اتاقه چون باعث میشه خواب کاملا از سرتون بیره. پرده‌ها رو کنار بکشید و چند دقیقه جلوی نور بشینید تا از نوری که از پنجره به داخل میاد لذت ببرید.

رختخواب رو مرتب کنید

آخرین کاری که در لحظه بیدار باش انجام می‌دید مرتب کردن تخته. این کار کمتر از یک دقیقه زمان میبره اما باعث میشه از خودتون رضایت داشته باشید.

دوش بگیرید

همه کسانی که میگن صبح‌ها وقت برای دوش گرفتن ندارن مطمئنا یاد نگرفتن که روزشون رو چجوری شروع کنن. دوش گرفتن ۱۰ دقیقه بیشتر زمان نمیبره و بهترین راه برای از بین بردن خواب آلودگیه.

اسموتی بخورید

هر روز صبح با ترکیبی از میوه‌ها اسموتی درست کنید. هم صبحانه خوشمزه‌ایه و هم سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین و مواد معدنیه. فنجان چای و قهوه رو کنار بندارید و روزتون رو با یک لیوان اسموتی شروع کنید.

۱۰ دقیقه در نور خورشید پیاده روی کنید

اگر نزدیک خونه یا توی مسیر کارتون پارک هست اونجا چند دقیقه پیاده روی کنید تا هم هوای تازه استنشاق کرده باشید و هم ورزش کرده باشید.

لیست کارهایی که باید انجام دهید را چک کنید

آدمهای سازمان یافته عادت دارن که کارهای روزانه شون رو لیست کنن. چون باعث میشه حواسشون به کارهایی که باید انجام بدن باشه. صبح زود این لیست رو چک کنید و اون‌ها رو اولویت بندی کنید و کارهایی که روز قبل انجام داده‌اید رو تیک بزیند.

موزیک شاد گوش بدید

اگه آدم سرحیزی نیستید با گوش کردن به یک موزیک شاد میتونید وضعیت احساسی و فیزیکی تون رو بهتر کنید. این موسیقی رو میتونید توی حموم، آشپزخونه یا تو مسیر کار گوش بدید.

ورزش کنید

اگه توی خونه وسایل ورزشی دارید هر روز صبح یک زمان کوتاهی رو به ورزش اختصاص بدید تا خواب کاملا از سرتون بیره و سلامت ذهنی تون هم تقویت بشه.

اگر هم وسایل ورزشی ندارید چندتا دراز نشست یا شنا برید.

اهداف تان را مرور کنید

صبح زود بهترین زمان برای تأمل هست. زمانی که شما به چیزهای جزئی فکر می‌کنید انسان‌های موفق اهداف شون رو مرور میکنن.

با خودتون میان وعده های سالم به سر کار ببرید

شاید روزتون رو با یک صبحانه سالم شروع کرده باشید اما وقتی سر کار میرید دنبال قهوه می‌گردید، کمی بعد دنبال کیک یا بیسکویت یا شکلات. برای این که ازین هله هوله‌های ناسالم نخورید همراه خودتون خوراکی‌های سالم مثل میوه و

آجیل بردارید. این خوراکی‌ها تا زمان ناهار شما رو سیر نگه میداره.

بخشی از خانه را ساماندهی کنید

حتی اگه خونه مرتب باشه باز هم سعی کنید قسمتی از خونه رو مرتب کنید.

مثلا راهرو یا جا کفشی.

۵ دقیقه مدیتیشن

یکی از کارهایی که آدم‌های موفق روزانه انجام میدن مدیتیشن هست. ساده‌ترین روش مدیتیشن اینه که چشم‌هاتون رو ببندید و به تنفس و ضربان قلبتون تمرکز کنید. هر چه بیشتر مدیتیشن انجام بدید براتون راحت‌تر میشه.

بدن را بکشید

وقتی بیدار میشید گردتون خشک میشه یا کمرتون درد میگیره. بدن بعد از چند ساعت خواب به یه کشش نیاز داره. چند دقیقه ورزش کششی بدن رو آروم و پر



انرژی‌میکنه.

یک جمله انگیزشی بخونید

اگه میخواید ابتکار و خلاقیتتون رو بالا ببرید هر روز صبح یک جمله انگیزشی بخونید. مثل جمله زیر:کارهای تان را به بهترین شکل انجام دهید. امروز هر چه بکارید فردا درو خواهید کرد. “اگ ماندبنو”

یک لیوان آب بنوشید

آبرسانی به بدن به خصوص بعد از چند ساعت خواب لازمه. یک لیوان آب صبح‌ها احساس خوب و انرژی میده. قبل از این که یه فنجون قهوه فکر کنید یک لیوان آب بنوشید.

کار مورد علاقه تان انجام دهید

برای تقویت خلاقیت هر روز صبح یکی از کارهای مورد علاقه تون رو انجام بدید. اگه شعر دوست دارید شعر بنویسید، اگه آواز دوست دارید آواز بخونید و اگه یک نقاشی نیمه تموم دارید اون رو تکمیل کنید.

نعماتی که بابت آن‌ها سپاسگزار هستید را بنویسید

هر روز ۱۰ تا از نعمت‌هایی که دارید روی کاغذ بنویسید و از خدا بابت آن‌ها شکرگزاری کنید. نعمت‌هایی مثل خانه، خانواده، کار، سلامتی و خیلی چیزهای دیگه.

با حیوان خانگی تان بازی کنید

اگه توی خونه یک حیوون خونگی دارید باهاش بازی کنید و بهترین زمان برای وقت گذروندن باهاش صبح زوده.

به یک پادکست الهام بخش گوش دهید

صبح‌ها به پادکست‌های انگیزشی و الهام بخش گوش بدید. موقع صبحانه یا

{اجتماعی}

زندگیتان را با کارهای صبحگاهی تغییر بدهید

موقع رانندگی. این ویدیوهای صوتی هوشیاری شما رو بالا میبره.

روزتان را برنامه ریزی کنید

شکست در برنامه ریزی، برنامه ریزی برای شکست است. « آلن لاکین»

برای این که در زندگی موفق باشید باید برنامه ریزی داشته باشید. برنامه طولانی مدت، کوتاه مدت و برنامه روزانه. هر روز صبح چند دقیقه برای اون روزی که

در پیش رو دارید برنامه ریزی کنید. با برنامه ریزی بهره‌روزی روزانه تون رو بالا می‌برید.

چیزهای جدید یاد بگیرید

هر صبح شروع یک انرژی جدیده. پس چرا از این انرژی تازه برای یادگرفتن یک چیز تازه استفاده نکنیم. مثلا کلمات یک زبان جدید، آکورد گیتار جدید یا خیلی چیزهای دیگه.

از آرامش صبح لذت ببرید

وقتی صبح زود قبل از این که اکثریت مردم بیدار بشن از جاتون بلند بشید از سکوت و آرامش لذت می‌برید و از این فرصت برای خوندن کتاب یا نشستن توی پارک استفاده برید.

به کمک کردن دیگران فکر کنید

این روزها همه مردم به تنها چیزی که فکر می‌کنن خودشونه. کمتر کسی “من” رو رها میکنه و به یاد مشکلات دیگران میفته. خیلی مهمه که گرفتار این خودتمرکزی نشیم. و برای این کار هر روز صبح به این فکر کنید که چجوری می‌تونید به دیگران کمک کنید. مثلا اگه همکاری دارید که شیرینی دوست داره با خودتون شکلات یا شیرینی سر کار ببرید.

شنا کنید

استخرها معمولا صبح‌ها خلوت‌تر و تمیزتر هستن و راحت‌تر می‌تونید شنا کنید و انرژی بگیرید.

صبحانه را با دوستان بخورید

صبحانه رو فقط توی خونه سرو نکنید گاهی اوقات در کنار دوستانتون صبحانه بخورید و از همراهی با اون‌ها لذت ببرید. اگه تا حالا این کارو نکردید پیشنهاد می‌کنم حتما تجربه ش کنید.

خودتان را در آینه بررسی کنید

از خیلیا شنیدم که دوست ندارن صبحها خودشون رو توی آینه نگاه کنن چون از چیزی که قراره ببینن میترسن. اما یکی از مهم‌ترین ابزارِی که صبح‌ها باید استفاده بشه آینه‌ست چون با استفاده از اون میتونید ظاهرتون رو چک کنید.

از این توصیه استیو جابز پیروی کنید

استیو جابز در سخنرانی که در دانشگاه استنفورد در سال ۲۰۰۵ داشت گفت هر روز صبحش را با این سوال شروع میکنه: اگر بدانم امروز آخرین روز عمرم است آیا همین کاری را انجام می‌دهم که قرار است انجام دهم؟ اگر جواب به این سوال منفی است پس باید تغییراتی در زندگیتون انجام بدید.

زمانی را برای رفت و آمدتان اختصاص دهید

با عجله سر کار رفتن استرس و اضطراب ایجاد می‌کنه. مشکل این جاست که ما جوری سر کار میریم که دیر نکرده باشیم. مثلا اگه ۳۰ دقیقه تا سر کار راه هست همون سر همون ۳۰ دقیقه راه میتمیز و هیچوقت به این فکر نمی‌کنیم که شاید مشکلی ناگهانی سر راه پیش بیاد. راه حل این که بیشتر از زمان مورد نیازمون رو برای رفت و آمد به سر کار اختصاص بدیم.

قبل از ترک خانه کسانی که دوستشان دارید را ببوسید

وقتی با عجله سر کار میرید آدم‌های ارزشمندی که توی زندگی تون هستن مثلا مادر، فرزند، همسر رو فراموش می‌کنید. قبل از این که از خونه بیرون برید اون‌ها رو در آغوش بگیرید و ببوسید. روابط در زندگی موفق اهمیت زیادی دارند. این توصیه‌ها غذای فکرتون هستنند و پیشنهاد می‌کنم تعدادی از اون‌ها رو انتخاب کنید و به عنوان روتین روزانه تون قرار بدید. بعد از مدتی متوجه میشید که روز به روز شادتر و موفق‌تر هستید. همچنین انگیزه و بهره‌وری بیشتری نسبت به قبل خواهید داشت.

هنگام تهیه نیمرو این اشتباهات را انجام ندهید

تابه‌های کوچک استفاده کنید، چون حرارت در این حالت به همه تخم‌مرغ‌ها نمی‌رسد. نکته: علاوه بر توجه به اندازه تابه، حتما از تابه‌های چدنی یا نجسب استفاده کنید. این ظروف هم کیفیت تخم‌مرغ را حفظ می‌کنند و هم راحت‌تر تمیز می‌شوند.

تخم‌مرغ را روی شعله گاز رها می‌کنید

تخم‌مرغ‌ها نباید روی شعله گاز رها شوند، چون این کار نیمروی خشک، سفت و نامرغوبی را به شما تحویل می‌دهد. بنابراین، همواره برای تهیه نیمرو کنار گاز حضور داشته باشید. نکته: تابه را درست وقتی از روی شعله بردارید که تخم‌مرغ هنوز کمی نرم است و می‌خواهد سفت عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی و حافظه و شود. حرارت باقی‌مانده در تابه، فرآیند پخت تخم‌مرغ را تا یک دقیقه بعد از برداشتن آن از روی شعله ادامه می‌دهد.

منبع: بهداشت نیوز

دوپامین در بهبود خلق و خوی ما نقش دارد. سالمون وحشی: اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی سالمون وحشی وجود دارند، برای سلامتی مغز بسیار مفید هستند. همانند چربیهای موجود در آووکادو؛ امگا ۳ نیز از سلولهای عصبی مغز محافظت می‌کنند. امگا ۳ همچنین، به ساخت غشای سلول مغزی کمک کرده و حافظه و خلق و خوی را تقویت می‌کند.

گردد: تمام مغزها؛ دارای چربیهای سالم غیراشباع هستند که برای ذهن ما مفیدند. اما گردو در این بین اهمیت به‌سزایی دارد. جالب اینجاست که شکل خود مغز گردو هم شبیه مغز انسان است. همچنین؛ گردو دارای مقادیر زیاد پروتئین و فیبر است که هر دو برای سلامت عمومی بدن مفید هستند. تخم کدو: منبع عالی اسیدآمینه تربپتوفان است که یک ماده طبیعی برای از بین بردن علائم افسردگی خفیف و بیخوابی محسوب می‌شود. تخم کدو منبع غنی عنصر روی بوده و این عنصر؛ عملکرد انتقال دهنده‌های عصبی و حافظه و فعالیت‌شناختی مغز را بهبود میبخشد. بروکلی: مصرف آن فعالیت‌شناختی مغز را تقویت می‌کند. بروکلی حاوی ترکیبی به نام سولفورفان است که با رشد طبیعی سلولهای بنیادی عصبی؛ در ارتباط است.

منبع سلامت نیوز

سال هفدهم / شماره ۴۶۷۴

حوادث

قتل خیابانی هولناک

به خاطر چپ چپ نگاه کردن

گیلان امروز– پسر جوان که در یک درگیری خیابانی در شهری دست به جنایت زده و فراری شده بود پس از ۴۷ روز در پرونده زورگیری در پاسداران دستگیر شد. به گزارش مهر، ساعت ۲۳:۳۰ جمعه ۸ اردیبهشت ماه امسال وقوع یک نزاع و درگیری دسته جمعی در مقابل بلوک ۲۵ شهرک گلستان شهری، به کلانتری ۱۷۲ اعلام شد.

با حضور مأمورین و انجام تحقیقات اولیه مشخص شد نزاع ودرگیری بین چند جوان صورت گرفته و در آن دو مرد به‌نام‌های «علیرضا.ف» ۲۷ ساله و «مجتبی.ع» ۲۸ ساله بر اثر اصابت ضربت چاقو مجروح شدند که بلافاصله هماهنگی‌های لازم انجام و هر دوی آنها به بیمارستان منتقل شدند.

با گذشت چند ساعت از شروع اقدامات درمانی، روز نهم اردیبهشت ماه امسال به کلانتری ۱۷۲ شهری اعلام شد که «علیرضا.ف» به علت شدت جراحات به کام مرگ فرورفته است.

با تشکیل پرونده مقدماتی با موضوع «قتل عمد» و به دستور بازپرس شعبه هفتم دادسرای عمومی و انقلاب شهری، پرونده برای رسیدگی در اختیار اداره دهم ویژه قتل پلیس آگاهی تهران قرار گرفت.



مجتبی که پس از انجام اقدامات درمانی از بیمارستان ترخیص شده بود، برای انجام تحقیقات به اداره پلیس آگاهی تهران دعوت شد؛ وی در اظهاراتش با معرفی دو نفر از بچه‌های شهری به نام‌های ابراهیم و امیر به عنوان افراد شرکت کننده در نزاع و درگیری منجر به قتل علیرضا، به کارآگاهان گفت: « به همراه مقتول در مقابل بلوک ۲۵ شهرک گلستان ایستاده و در حال صحبت کردن بودیم؛ در همین حین دو نفر از بچه‌های محل به نام‌های ابراهیم و امیر که گویا از قبل نیز با متوفی سابقه اختلاف و درگیری داشتند، به صورت پیاده از مقابل ما در حال عبور بودند که با متوفی چشم تو چشم شدند؛ یکی از آنها به نام ابراهیم به سمت متوفی آمد و گفت: «چرا نگاه می‌کنی؟» و در ادامه مشاجره شروع شد؛ ناگهان ابراهیم با چاقویی که در اختیار داشت، چند ضربه به من و متوفی زد و هر دو نفرشان از محل متواری شدند.»

با شناسایی «ابراهیم.م» ۴۴ ساله و «امیر.س» ۳۱ ساله و بررسی سوابق آنها مشخص شد که هر دو نفر آنها از مجرمین سابقه دار و حرفه‌ای در زمینه سرقت‌های بعنف و زورگیری هستند که پیش از این نیز دستگیر و زندان Prison شدند؛ در ادامه و با شناسایی مخفیگاه مجردي این دو نفر در شهری، کارآگاهان اداره دهم به این محل مراجعه و اطلاع پیدا کردند که هر دو متهم پس از درگیری و اطلاع از مرگ مقتول از این محل متواری شدند.

در شرایطی که دو متهم پرونده قبل از ارتکاب جنایت و به واسطه سایر اقدامات مجرمانه شان، زندگی مخفیانه‌ای برای خود انتخاب کرده بودند اما کارآگاهان با انجام اقدامات ویژه پلیسی موفق به شناسایی مخفیگاه «امیر.س» شده، با اطمینان از حضور وی در مخفیگاهش، روز دوم خرداد ماه ۹۶ اقدام به دستگیری او کردند اما متهم اصلی پرونده کماکان متواری بود.

روز ۲۶ خردادماه سال ۹۶ یکی از شهروندان به واحد گشت کلانتری ۱۰۲ پاسداران مراجعه و به مأموران اطلاع داد که دقایقی قبل توسط سرنشین یک موتورسیکلت مورد زورگیری قرار گرفته است. بلافاصله موضوع به کلیه واحدهای انتظامی مستقر در محدوده خیابان پاسداران اعلام و طرح مهار جهت دستگیری سارق زورگیر به مرحله اجرا گذاشته شد؛ سرانجام مرد زورگیری شناسایی، طی یک تعقیب و گریز دستگیر و به کلانتری ۱۰۲ پاسداران منتقل شد.

با دستگیری این زورگیر، در بررسی سوابق مجرمین سابقه دار و تحت تعقیب وی به نام «ابراهیم.م» شناسایی و مشخص شد که از سوی اداره دهم پلیس آگاهی تهران تحت تعقیب قرار دارد که بلافاصله هماهنگی لازم انجام و متهم به اداره دهم پلیس آگاهی منتقل شد. ابراهیم پس از انتقال به اداره دهم ویژه قتل پلیس آگاهی بلافاصله به ارتکاب جنایت اعتراف کرد و در اظهارات اولیه خود، در خصوص انگیزه آغاز درگیری با مقتول به کارآگاهان گفت: «از قبل با وی اختلاف داشتم. سرهنگ کارآگاه حمید مکرم، معاون مبارزه با جرایم جنایی پلیس آگاهی تهران، بااعلام این خبر گفت: «تحقیقات از هر دو متهم بویژه متهم اصلی پرونده در مراحل مقدماتی است و بازپرس محترم پرونده با صدور قرار بازداشت موقت، هر دو متهم را جهت انجام تحقیقات تکمیلی در اختیار اداره دهم پلیس آگاهی قرار داده است.