

فرمول درس خواندن بدون خستگی و رخت

هدف اغلب دانش آموزان و دانشجویان مطالعه به مدت نسبتا طولانی است اما خستگی حین مطالعه مانع آنها می شود، چندین روش مناسب درس خواندن بدون خستگی وجود دارد.



فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت- درس خواندن و مطالعه کردن یکی از چالش های بزرگ و بسیار مهم دانش آموزان و دانشجویان است، چرا که همیشه دغدغه این را دارند که یک مطالعه مفیدی به دور از حالت کسل کننده داشته باشند، اما متأسفانه به خاطر شیوه غلطی که در مطالعه خود به کار می گیرند این انتظارات آنها عملی نمی شود و به نوعی از هدف اصلی خود ناکام می مانند.

کسم کم که به فصل امتحانات نزدیک می شوید، باید به هر نحوی یک برنامه ریزی برای مطالعه داشته باشید تا بتوانید امتحانات را با سربلندی پشت سر بگذارید. خستگی زود هنگام در حین مطالعه نه تنها باعث می شود که میل و رغبت شما به درس خواندن از بین رود بلکه با این اتفاق هیچگونه یادگیری در شما اتفاق نمی افتد و به نوعی می توان گفت که مطالعه مفیدی نخواهد داشت. پس

ساعت در شبانه روز است. بنابراین حتما به خواب خوب پایبند باشید، اگر خواب کافی نداشته باشید شب ها احساس خواب آلودگی می کنید پس اگر در حین مطالعه احساس خواب آلودگی کردید، چرت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ای بزینت تا انرژی، هوشیاری و تمرکز لازم را در تمام مدت مطالعه داشته باشید.

آب کافی بنوشید

آیا می دانید کم آبی ممکن است باعث بسته شدن و همچنین کوچک شدن مغز شود؟ با نوشیدن آب کافی به خوبی هیدراته شوید و عملکرد مناسب مغز را هنگام مطالعه تضمین کنید. برای سلامت بدن باید حداقل ۲ لیتر آب روزانه بنوشید بنابراین یک بطری آب سرد در کنار خود یا میز مطالعه داشته باشید و مرتبا از آب بنوشید تا انرژی بگیرید.

همه منابع حواس پرتی را دور نگه دارید

در حین مطالعه، تمایل دارید که پیام و تماس های تلفن خود را بررسی کنید، درست است؟ اینها همه منابع حواس پرتی هستند که باید از آنها اجتناب کنید زیرا عوامل حواس پرتی وقت زیادی را از شما می گیرند حتی اگر متوجه آن نباشید.

یک لیست از موضوعات مهم تهیه کنید

واقع نگر باشید زیرا هر چقدر هم که تلاش کنید در طول یک شب نمی توانید کل برنامه درسی خود را کامل کنید، بنابراین بهتر است پیش از این لیستی از موضوعات مطالعه که در اهمیت پرداختن به آن بیشتر و راحت تر است تهیه کنید. شما می توانید با شروع مباحث آسان به ایجاد انگیزه

بهداشت و سلامت

برای مطالعه شبانه کمک کنید. لیست را همیشه جلوی چشمتان نگه دارید تا شما را کاملاً بیدار نگه دارد و در چند روز آینده موضوعات یا موضوعاتی که کمتر مرتبط هستند را به همین روش پوشش دهید.

با صدای بلند بخوانید و به نوشتن ادامه دهید

اگر هنگام مطالعه با صدای بلند بخوانید، در آن واحد سه هدف را دنبال می کنید. در مرحله اول، شما را متمرکز و درگیر نگه می دارد. ثانیاً، وقتی می خوانید و می شنوید بیشتر آنچه را که مطالعه حفظ می کنید. ثالثاً، وقتی مدام صحبت می کنید خواب از چشمان شما می پرد همچنین وقتی به نوشتن ادامه می دهید ذهن را مشغول

به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به خودتان استراحت دهید و از این وقفه برای تازه سازی ذهن و بدن خود استفاده کنید. در این وقفه فشار را روی نقاط فشار بدن قرار دهید این کار بسیار آرامش بخش خواهد بود.

از چشمان خود در برابر مانیپتور محافظت کنید

روزهایی که از روی کتاب یا دفتر خود می آموختید گذشته و دوران دیجیتال آغاز شده است و بسیاری از دانش آموزان وقت خود را صرف مطالعه کتاب های الکترونیکی می کنند. این کار ساعت ها طول می کشد و موجب آسیب دیدگی چشم و خستگی زودتر می شود به همین دلیل متخصصان پیشنهاد

استفاده از ترکیب اسانس های نعنا، ز ماری و اکالیپتوس موجب باز شدن سینوس ها شده و تمرکز را بالایی بر علاوه بر این موجب کاهش خستگی روحی و روانی می شود. این اسانس هادر شمع اواج بتار ادر مغز با لابر دو سطح هوشیار ی و هوش را افزایش می دهد.

پیش از حد جویدن آدامس برای دندان ها مضر است اما در صورت لزوم در اواسط مطالعه آدامس جوید تا شما را از خواب آلودگی و خستگی رها کند. برای آشنایی با اثرات جویدن آدامس در بدن می توانید سری به مطلب "بعد از جویدن آدامس چه اتفاقی در بدن می افتد؟" بزنید.

زمان مناسب خود برای مطالعه را پیدا کنید

ذهن و بدن هر فردی در زمان مشخصی از روز در بهترین حالت قرار می گیرد بنابراین، زمان مشخص دهید که کدام ساعت از روز برای شما بهتر است این می تواند هر زمان در صبح، ظهر، بعد از ظهر، غروب، عصر، شب یا حتی نیمه شب باشد پس باید این زمان را برای یادگیری بدانید. این مورد مهم به شما در افزایش یادگیری و درک بهتر کمک می کند زیرا مغز در آن ساعت همه چیز را به راحتی و به سرعت ثبت می کند.

کسانی که نیمه شب را ترجیح می دهند، می توانند در طول روز یا عصر به راحتی استراحت کنند زیرا بدون استراحت و زمان مشخص برای مطالعه ممکن است با چالش های دیگری از جمله سرگیجه و هضم غذا روبرو شوید.

یوگا انجام دهید

یوگا بهترین ورزش تناسب اندام است که حال خوب جسم، روان و روح را تضمین می کند، بهتر است یوگا را صبح ها انجام دهید تا بتوانید مطالعه ای که می خواهید داشته باشید. می توانید حرکات ساده یوگا را امتحان کنید، پس لزوماً مجبور نیستید حرکات سطح بالای یوگا را انجام دهید.

مانند. می توانید کمپرس سرد را امتحان کنید و آن را روی پیشانی خود بمالید.

موسیقی شاد گوش دهید

در طول مطالعه وقت های زیادی وجود دارد که بخواهید کمی به خودتان استراحت دهید، بنابراین ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کوتاه کنید و حین استراحت به موسیقی های شاد گوش دهید با این کار یکنواخت مطالعه نمی کنید و بسا دوری از یکنواختی، حس بهتری نسبت به مطالعه خواهید داشت.

طب فشاری را انجام دهید

برای شارژ مناسب بدن، طب فشاری بسیار موثر است هنگامی که احساس خواب آلودگی می کنید

بیدار و هوشیار نگه می دارید.

خیلی راحت ننشینید

وقتی جای گرم و راحت یا روی تخت خواب می نشینید بیشتر احساس خواب آلودگی می کنید، بنابراین بهترین راه برای جلوگیری از این کار این است که روی تخت مطالعه کنید و مکان مطالعه را از تخت خواب جدا کنید. باید برای مطالعه میز و صندلی ترتیب دهید و حتی به وضعیت قرارگیری بدن توجه کنید و صاف روی صندلی بنشینید و چراغ را روشن کنید، همچنین می توانید مکان نشستن را هر چند ساعت یکبار تغییر دهید.

کافئین بنوشید

می کنند که پس از هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از صفحه نمایش فاصله بگیرید.

یک گروه مطالعه ایجاد کنید

با دوستان باهوش خود درس بخوانید تا احساس خواب آلودگی نکنید به این ترتیب هم خود را بیشتر به سمت ادامه کار سوق می دهید و هم بهتر مطالعه می کنید اگر شروع به چرت زدن کردید، می توانید به دوستان خود بگویید تا شما را بیدار کنند. با اعضای گروه خود در مورد موضوع مطالعه صحبت کنید و درباره آنچه مطالعه کرده اید بحث کنید زیرا با این کار مغز شما درگیر خواهد شد.

آدامس بجوید

حساسیت داشته باشید و لازم است موارد احتیاطی رعایت شود.



گرفتگی و دردهای گرسنگی کمتر شود.

نابار اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، البته فراموش نکنید که شما می توانید به سویا

می آورید سالم است و از جنس چربی های مضر و کلسترول نیست. **- سویا، علائم یائسگی را تسکین می دهد:** دانه سویا منبعی خوب ایزوفلاون ها است. طی یائسگی سطح استروژن به شدت افت می کند. ایزوفلاون ها قادرند به سلول های گیرنده استروژن متصل شوند.

در این حالت بدن شدت تغییرات به وجود آمده را کمتر احساس می کند. این روند مسیب می شود بسیاری از نشانه ها و عوارض یائسگی مانند نوسان خلقی،

۶ فایده مصرف «سویا» برای بدن

- سویا جلوی اضافه وزن را می گیرد: دانه سویا و فرآورده های آن اشتهای کاذب و پرخوری را که منجر به اضافه وزن و چاقی می شود از بین می برند، اما با این حال به علت داشتن پروتئین و فیبر فراوان، اگر به مقدار زیاد مصرف شود می تواند به وزن گرفتن هم کمک کند؛ بنابراین سویا هم برای افرادی که به دنبال کاهش وزن خود هستند و هم برای افرادی که به دنبال افزایش وزن خود هستند، کاربرد دارد.

سویا جانم

کاهش وزن خود هستند و هم برای افرادی که به دنبال افزایش وزن خود هستند، کاربرد دارد. نکته مهم این است که وزنی که از خوردن دانه سویا به دست

جلوگیری می کند. خوردن سویا همچنین می تواند منجر به کاهش سطح التهاب در بدن شود و خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن را کاهش دهد.

سویا جانم

کاهش وزن خود هستند و هم برای افرادی که به دنبال افزایش وزن خود هستند، کاربرد دارد. نکته مهم این است که وزنی که از خوردن دانه سویا به دست

می تواند جایگزین پروتئین حیوانی شود.

شش فایده مصرف سویا برای بدن شامل موارد زیر است:

- سویا به کاهش کلسترول کمک می کند:

مصرف دو تا سه وعده سویا در روز بی خطر است و خطر ابتلا به سرطان سینه را بر خلاف برخی تصورها، افزایش نمی دهد. حتی بسیاری از مطالعات نشان داده اند که مصرف سویا در حد اعتدال، جلوی رشد بسیاری از سلول های سرطانی را گرفته و از ایجاد تومور

یکی از کامل ترین منابع پروتئین گیاهی است. این ماده غذایی شامل بسیاری از اسیدهای آمینه است که بدن شما به آنها نیاز دارد؛ زیرا بدن قادر به تولید این اسیدهای آمینه نیست و باید از راه خوردن غذا، آنها را تأمین کند.

- سویا کلسترول ندارد و چربی های اشباع آن بسیار کم است؛ نصف فنجان سویا وی حاسوی مقادیر خوبی ویتامین C و آهن است.

کسانی که به حفظ سلامت قلبشان اهمیت می دهند، غذای جذابی

آگهی تصمیمات شرکت حافظ کستر کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۷۷۴ و شناسه ملی ۱۴۰۰۸۰۷۸۱۳۷ با عنایت به استعلام اخذ شده از مدیریت بازرگانی به شماره ۱۴۰۰۷/۳۸۰۱۴۴۰۱ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ و به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای محسن بهرامی به کد ملی ۰۳۲۲۱۹۰۵۹۲ به سمت مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره و خانم مهسا فروغی به کد ملی ۰۰۷۴۹۳۰۰۷۴ به سمت نائب رئیس هیئت مدیره و آقای غلامرضا باطنی با کد ملی ۰۰۷۰۸۸۴۰۰۸۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات و عقود اسلامی و سایر اوراق عادی و اداری با امضای مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۳- خانم سیمینا شاهرودی با کد ملی ۰۰۸۴۵۵۵۲۷۳ به عنوان بازرس اصلی و آقای سعید زرین با کد ملی ۳۸۰۱۸۹۶۷۴۹ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
- ۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ایده های ناب و خلاق کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۳۴۱۵ و شناسه ملی ۱۴۰۰۶۸۹۸۷۰۶ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۳ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای محسن فاتح مطلق به کد ملی ۲۹۷۱۶۴۸۷۲ به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیئت مدیره و آقای صدرا فاتح مطلق به کد ملی ۰۴۵۱۳۸۱۷۶۹ به سمت رئیس هیئت مدیره و خانم مریم حاجی زاده با کد ملی ۰۰۷۴۴۹۹۶۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و سایر نامه های عادی و اداری با امضای مدیر عامل یا رئیس هیئت مدیره هر یک به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.
- ۳- آقای رضا محمودی با کد ملی ۲۴۵۴۹۹۹۹۹۹ به عنوان بازرس اصلی و خانم فردوس شریفی گلشن با کد ملی ۳۹۹۰۶۵۱۳۰۷ به عنوان بازرس علی البدل برای مدت یکسال انتخاب شدند.
- ۴- روزنامه کثیرالانتشار اقتصاد کیش جهت درج آگهی های شرکت انتخاب گردید.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پی . آی . تی کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۰۲۷۲ و شناسه ملی ۱۴۰۰۳۴۳۳۳۳۹ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۵ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای حسین کریمی به شماره ملی ۱۴۶۷۳۲۸۸۲ به سمت مدیر عامل (خارج از اعضاء هیئت مدیره)، آقای حسین اسمعیلی به شماره ملی ۰۲۱۹۷۲۷۲۲۱ به نمایندگی از شرکت طراحی مهندسی و تأمین قطعات و ماشینکاری صنایع پتروشیمی سهامی خاص با شناسه ملی ۱۰۱۰۱۳۳۳۳۶۹ به سمت رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای مهدی کلانتری به شماره ملی ۰۹۱۲۸۳۱۹۲ به نمایندگی از شرکت صنایع پتروشیمی تخت جمشید سهامی عام با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۱۶۱۷ به سمت نائب رئیس و عضو هیئت مدیره، آقای مصطفی چارچو راز لیلی به شماره ملی ۰۰۷۹۱۵۰۵۲۷ به نمایندگی از شغسه شرکت خارجی پیتکو پی آی تی کور پرشین با شناسه ملی ۱۰۹۸۰۲۴۴۱۶۰ به سمت عضو هیئت مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور بانکی از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی با امضای مشترک مدیر عامل و یک نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل، توسط دو نفر از اعضاء هیئت مدیره همراه با مهر شرکت و همچنین اسناد عادی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت پرشین گلف اوبشن سرویسز کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۲۹۳۱ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۵۴۵۶۸۶ به استناد صورت جلسات مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده و هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۸ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای مجید علی عقیقی روان با کد ملی ۳۹۹۱۵۱۷۴۴۲ به سمت مدیر عامل (خارج از سهامداران)، آقای سید محمد علی فاطمی با کد ملی ۲۵۵۹۱۶۷۸۸۳ به سمت رئیس هیئت مدیره، آقای سید مهدی فاطمی با کد ملی ۲۲۸۱۰۳۵۰۴ به سمت نایب رئیس هیئت مدیره، آقای محمدرضایان با کد ملی ۰۰۲۲۷۸۸۱۸۷ به سمت رئیس هیئت مدیره و آقای علی ملکی با کد ملی ۰۲۲۸۸۵۷۴، آقای سید میلاد فاطمی با کد ملی ۰۹۲۹۲۳۶ به سمت اعضاء هیئت مدیره، برای مدت دو سال انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضاء مدیر عامل به همراه یکی از اعضاء هیئت مدیره و مهر شرکت و در غیاب مدیر عامل با امضاء ریاست هیئت مدیره به تنهایی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و اوراق عادی و اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت ستاره درخشان همراه کیش (سهامی خاص)

ثبت شده به شماره ۱۲۸۶۷ و شناسه ملی ۱۴۰۰۵۷۱۳۴۴۰ به استناد صورت جلسات هیئت مدیره مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۱ و ۱۴۰۲/۰۴/۰۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای محمدرضا صدوقی با کد ملی ۱۱۸۹۳۶۸۰۱۳ به نمایندگی از موسسه خدمات رفاهی کارکنان همراه اول با شناسه ملی ۱۴۰۰۳۹۵۹۵۸۰ به سمت مدیر عامل و نائب رئیس هیئت مدیره، آقای رضاسجانی مطلق با شمار ملی ۰۰۷۸۸۸۹۰۳۰ به نمایندگی از شرکت توسعه تجارت مجازی سارینا با شناسه ملی ۱۰۱۰۳۸۹۱۶۹۰ به سمت رئیس هیئت مدیره (غیر موظف) آقای محمدرضا جاوید با کد ملی ۰۰۵۸۴۹۵۲۸۲ به نمایندگی از شرکت پریشتران تجارت و یستبا با شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۸۷۵۵۶ به سمت عضو هیئت مدیره، آقای اژ در اثری با کد ملی ۰۵۸۱۳۶۶۷۴۴ به نمایندگی از شرکت نقش اول کیفیت با شناسه ملی ۱۰۳۲۰۷۲۲۳۰۰ به سمت عضو هیئت مدیره (غیر موظف)، آقای محمد مهدی چراغچی با شناسه ملی ۰۰۷۴۴۸۶۲۵۱ به نمایندگی از شرکت سر مایه گذاری توسعه نور دنیا با شناسه ملی ۱۰۳۳۰۴۰۱۸۵۰ به سمت عضو هیئت مدیره (غیر موظف) تا پایان دوره تصدی انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اوراق و اسناد بهادار و تعهدآور شرکت از قبیل چک، سفته، بروات، قراردادها و عقود اسلامی و اوراق عادی و اداری تا سقف ۱۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال با امضای ثبت مدیر عامل و آقای سعید باغشاهی با کد ملی ۰۰۲۲۸۸۵۷۴ (معاون مالی و تدارکاتی) و مهر شرکت و همچنین انتقال و جوه بین حساب های بانکی متعلق به شرکت و در پرداخت به شرکت ارتباطات سیرا ایران به شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۳۵۶۰۴۵۳ و شرکت خدمات ارتباطی ایر اتنل به شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۲۹۳۳۸۵۱ و شرکت خدمات ارتباطی ایتل به شماره شناسه ملی ۱۰۱۰۳۳۳۰۳۹۸ با امضای مدیر عامل و آقای سعید باغشاهی (معاون مالی و تدارکاتی) همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

آگهی تصمیمات شرکت تحکیم سازان بیدیه خلیج فارس کیش (با مسئولیت محدود)

ثبت شده به شماره ۱۱۶۰۸ و شناسه ملی ۱۴۰۰۴۳۶۷۰۷ به استناد صورت جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده مورخ ۱۴۰۲/۰۵/۲۲ تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:

- ۱- آقای حسین عالمی به شماره ملی ۵۲۲۹۳۱۸۳۴۱ به سمت مدیر عامل و عضو هیئت مدیره، آقای محسن پوربافرانی به شماره ملی ۰۹۳۴۰۲۷۲۵۰ به سمت رئیس هیئت مدیره برای مدت نامحدود انتخاب شدند.
- ۲- کلیه اسناد و اوراق بهادار و تعهدآور شرکت با امضای متفق مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره همراه با مهر شرکت معتبر می باشد.

سرپرست اداره ثبت شرکتها و مالکتهای صنعتی و معنوی منطقه آزاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزانه