



• مهدی زارعی

**انرژی نيمروزی**

خوابیدن به مدت کوتاه یا همان «چرت زدن» در میان روز، فایده‌های زیادی دارد؛ خواب نیمروزی، با برگرداندن شرایط بدن به حالت آرامش، فشار روانی را کم، و حافظه، تمرکز و خلأ قیّت را تقویت می‌کند. با اندکی چرت زدن در طول روز، می‌توانید بدنتان را دوباره پیرانرژی کنید و فعالیت‌های خود را با نیروی بیشتری ادامه دهید. اما در طول روز چقدر می‌توان خوابید؟ در واقع، مدت زمان خاصی برای خواب نیمروزی وجود ندارد و مهم این است که شب قبل چقدر خوابیده باشید و چقدر کمبود خواب داشته باشید. اما برای اینکه سر حال شوید، مدت مفید خواب نیمروزی تقریباً ۲۰ دقیقه است.

همه‌ی ما برای سالم بودن و خوب زندگی کردن به خواب خوب نیاز داریم. کارشناسان می‌گویند هشت ساعت خواب شبانه برای انسان لازم است؛ یعنی اگر یک شبانه روز را سه قسمت کنیم، یک قسمت آن را باید بخواهیم. اگر به هر دلیلی نتوانستید در طول شب به اندازه‌ی کافی بخوابید، سعی کنید میزان باقی مانده را در طول روز بخواهید. اما نه بیشتر!

**خواب مناسب مثل ورزش است**

اگر استراحت کافی نداشته باشید، موادی در بدنتان ترشح می‌شوند که فشار روانی و نگرانی ایجاد می‌کنند. به علاوه، مغز فرمان‌هایی به اندام‌هایتان می‌دهد که باعث می‌شود احساس گرسنگی کنید، حتی اگر تازه غذا خورده باشید. حال اگر غذا خورده باشید، بدنتان انرژی اضافی را به صورت چربی ذخیره می‌کند و چاق می‌شوید. پس اگر می‌خواهید اضافه وزن پیدا نکنید، باید به موقع و به اندازه بخوابید!

**پگنونه بفوايهيم؟**

آیا هر جا و به هر شکلی می‌توان خوابید؟ اگر شما هم از افرادی هستید که آن قدر باگوشی بازی می‌کنند تا خوابشان ببرد، باید نگران باشید! ببینیم به چه شکل‌هایی می‌شود خوابید؟

# مالت‌های فوایدن



## وضعیت جنینی

این حالت، درست مانند حالت قرار گرفتن جنین در شکم مادر است. در وضعیت جنینی، فرد به پهلو دراز می‌کشد، پاها را به داخل شکم جمع، چانه را به بازوها نزدیک و دست‌ها را خم می‌کند. بیشتر افراد به این صورت می‌خوابند، اما وضعیت خواب جنینی کم‌درد و گردن درد می‌آورد. علاوه بر این، خمیدگی زیاد بدن، تنفس عمیق را با مشکل روبه‌رو می‌کند.



## فوایدن به پشت، دست‌ها رو به بالا

به این مدل از خوابیدن، مدل «ستاره‌ی دریایی» می‌گویند. در این حالت، فرد به پشت می‌خوابد و دست‌ها را به سمت بالا و دو طرف بالش قرار می‌دهد. این حالت خوابیدن، برای رفع خستگی کمر خوب است.



## فوایدن به پهلو، دست‌ها در راستای بدن

خوابیدن به پهلو برای ستون فقرات مناسب است. خوابیدن به پهلو و قرار دادن دست‌ها در راستای بدن باعث می‌شود ستون فقرات در حالت طبیعی خود قرار بگیرند و به همین دلیل کم‌درد و گردن درد کمتر می‌شود.



## فوایدن به پشت، دست‌ها در راستای بدن

خوابیدن به پشت در حالی که دست‌ها در کنار بدن قرار داشته باشند، بهترین وضعیت خواب از نظر سلامتی است. این نحوه‌ی خوابیدن برای ستون فقرات و گردن مناسب است. البته باید حواستان باشد از بالش‌های خیلی بلند و نامناسب استفاده نکنید.



## استفاده از بالش برای حمایت از بدن

برای داشتن خوابی راحت‌تر، می‌توان علاوه بر بالش زیر سر، از بالش‌هایی برای قرار دادن بدن در وضعیت مناسب استفاده کرد. افرادی که به پشت می‌خوابند، می‌توانند یک بالش کوچک زیر گودی کمرشان قرار دهند. قرار دادن یک بالش کوچک دیگر زیر ران‌ها، از ستون فقرات بیشتر مراقبت می‌کند.



## فوایدن به روی شکم (دَر)

خوابیدن به روی شکم برای سلامت بدن مضر است. سعی کنید هرگز در این وضعیت نخوابید. با بالا رفتن سن، این مدل خوابیدن باعث کم‌درد و گردن درد می‌شود.