



מה פוגע בזיכרון שלנו

מתוך "נפלאות הבריאה"

מלקט ועורך: ש. אייזיקוביץ

eisikovits1@gmail.com

הגיליון מופיע באתר 'לדעת' וכן ניתן לקבלו לאימייל מדי שבוע על ידי שליחת בקשה. eisikovits1@gmail.com,

058-4852-443

אודה לכם אם תעבירו את העלון לאנשיכם או כתובות של נציג עלון. אשמח לקבל הערות מחכימות ובל"נ אשתדל להתייחס אליהם. גם רשות להדפיס / לחלק / להעתיק / לשמור. - בשעת הצורך הרשות נתונה לאמור מהדברים שבעלון אף שלא בשם אומרם. אבל הבא להדפיס וידפיס בשם אומרם. יביא גאולה לעולם. כמו כן יש אפשרות לקבל כל עלון בכל שפה כמעט שתרצו בתרגום של ווארד.

החיבור הראשון הופיע במסגרת

'מפעל ליקוטי שמואל'

"זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו"

בשעה טובה ומוצלחת, בסייעתא דשמיא, רואה אור ספר חדש ומפעים

ליקוטי שמואל – חומש בראשית

לאחר שנים של עיון, איסוף, ליקוט ועריכה, יוצא לאור ספר ייחודי המאגד – סוף מעשה במחשבה תחילה את מיטב הקטעים, המאמרים, הסיפורים והמשלים שהופיעו בעלוני פרשת השבוע בשנים האחרונות. דברי חן ושכל טוב, שנבחרו בקפידה וערוכים בטוב טעם, כדי להחיות את הלב ולהאיר את השולחן

- מתוכן הפרקים: רעיונות מאירי עיניים לפרשיות השבוע • משלים מעוררי מחשבה • סיפורים נוגעים ללב • פנינים להעשרה ולהעברה בשולחן שבת

מתאים ללימוד אישי, למסירת דבר תורה ולשיחה משפחתית

ערוך ומוגש בעמל רב על ידי הרה"ג שמואל אייזיקוביץ שליט"א



כעת למכירה במחיר שווה לכל נפש – כרך ראשון על חומש בראשית

60 ש"ח

בלבד



להזמנה:

<https://dash.bookpod.co.il/product/2231>

מה פוגע בזיכרון שלנו

הזיכרון הוא כלי מרכזי בחיי היומיום, המשפיע על עבודה, למידה וקשרים חברתיים. גורמים כמו מתח, תזונה לקויה או חוסר שינה עלולים לפגוע בו, אך הרגלים נכונים יכולים לשפר אותו משמעותית. מאמר זה יציג את הסיבות לפגיעה בזיכרון, דרכים לחיזוקו וטיפים יומיומיים לשמירה על מוח חד.

יאיר פריד

גורמים שפוגעים בזיכרון

הזיכרון מושפע ממגוון גורמים, כמו מתח כרוני, מחסור בשינה או תזונה לא מאוזנת. מתח גורם לשחרור קורטיזול, שפוגע בתפקוד המוח. חוסר שינה מפחית את היכולת לעבד מידע, בעוד שתזונה עשירה בסוכרים מעובדים עלולה לפגוע בתאי המוח. ערן כץ, מומחה לשיפור הזיכרון, מציע טכניקות שמסייעות להתגבר על גורמים אלה ולשפר את תפקוד המוח.

השפעת אורח החיים על הזיכרון

אורח חיים לא בריא משפיע ישירות על הזיכרון. חוסר פעילות גופנית מפחית את זרימת הדם למוח, מה שפוגע ביכולת הלמידה. צריכה מופרזת של אלכוהול או עישון

עלולים לגרום לנזקים ארוכי טווח. לעומת זאת, פעילות גופנית קבועה, כמו הליכה או יוגה, משפרת את זרימת החמצן ומקדמת יצירת תאי מוח חדשים. אימוץ הרגלים בריאים הוא צעד ראשון לחיזוק הזיכרון.

תזונה לחיזוק הזיכרון

תזונה מאוזנת היא מפתח לשמירה על זיכרון חד. מזונות עשירים באומגה-3, כמו דגים או אגוזי מלך, תומכים בתפקוד המוח. פירות יער, ירקות עליים ודגנים מלאים מספקים נוגדי חמצון שמגנים על תאי המוח. שתייה מספקת של מים מונעת התייבשות, שפוגעת בריכוז. הימנעו ממזונות מעובדים והעדיפו תזונה עשירה בוויטמינים, כמו B12 ו D, לחיזוק הזיכרון.

תרגילי מוח לשיפור הזיכרון

תרגילי מוח, כמו תשבצות, משחקי זיכרון או למידת מיומנות חדשה, משפרים את תפקוד הזיכרון. טכניקות כמו שיוך מילים, יצירת סיפורים או הדמיה חזותית מסייעות לזכור מידע ביעילות. הקדשת זמן יומיומי לפעילויות אלה, אפילו 10-15 דקות, יכולה לחזק את הזיכרון. למידת שפה חדשה או נגינה על כלי נגינה גם תורמות לגמישות המוחית.

שינה ואיכות הזיכרון

שינה איכותית היא קריטית לזיכרון. במהלך השינה, המוח מעבד מידע ומחזק זיכרונות. חוסר שינה מפריע ליכולת הריכוז ולזיכרון לטווח קצר וארוך. הקפידו על 7-8 שעות שינה בלילה, שמרו על שגרת שינה קבועה והימנעו ממסכים לפני השינה. סביבת שינה נוחה, עם חדר חשוך ושקט, תשפר את איכות השינה ותחזק את הזיכרון.

ניהול מתח וחרדה

מתח וחרדה פוגעים ביכולת הריכוז והזיכרון. טכניקות כמו מדיטציה, נשימות עמוקות או יוגה יכולות להפחית מתח ולשפר את תפקוד המוח. הקדשת זמן לפעילויות מרגיעות, כמו קריאה או טיול בטבע, תורמת לאיזון נפשי. אם המתח כרוני, שקלו ייעוץ פסיכולוגי או תרגילי מיינדפולנס כדי לשפר את הרווחה הנפשית והזיכרון.

בחירת כלים לשיפור הזיכרון

קיימים כלים ומשאבים שמסייעים לחיזוק הזיכרון, כמו ספרים, קורסים או אפליקציות ייעודיות. חפשו תוכניות המלמדות טכניקות זיכרון מוכחות, כמו שיטת הלוקי או שיוך חזותי. ודאו שהכלים מתאימים לרמתכם ולמטרותיכם, בין אם מדובר בשיפור זיכרון ללימודים או לחיי היומיום. המלצות ממשתמשים קודמים יכולות לסייע בבחירת משאבים איכותיים.

התייעצות עם מומחים

אם אתם חווים ירידה משמעותית בזיכרון, פנו למומחה, כמו נוירולוג או פסיכולוג קוגניטיבי. בדיקות רפואיות יכולות לשלול מצבים כמו מחסור בוויטמינים או בעיות נוירולוגיות. מומחה יציע תוכנית מותאמת אישית, הכוללת תרגילים, תזונה או טיפולים רפואיים. ודאו שהמומחה מנוסה ומספק הסברים ברורים על התהליך. ייעוץ מקצועי יסייע לטפל בבעיות בזמן.

למה חשוב לחזק את הזיכרון?

זיכרון חזק משפר את היכולת ללמוד, לעבוד ולשמור על קשרים חברתיים. עם הרגלים כמו תזונה נכונה, שינה איכותית ותרגילי מוח, תוכלו לשמור על מוח חד לאורך השנים. שילוב של פעילויות יומיומיות וייעוץ מקצועי יבטיח תוצאות מרשימות וישפר את איכות חייכם.