

طریق

روزنامه

تاریخ
۲۴
آبان
۱۴۰۱
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تاثیر تنفس بر بدن

تنفس می‌تواند آرامش روانی را برقرار کند



ارتباط دارد.

استفاده از افام‌آرآی و الکتروفیزیولوژی به طور هم‌زمان، به پژوهشگران امکان داد تا تغییرات سیگنال افام‌آرآی غیر عصبی را طی فرآیند جمع‌آوری داده‌ها بررسی کنند. ژانگ معتقد است که یافته‌های این پژوهش، بینش را در مورد نحوه ارتباط فعالیت عصبی و سیگنال‌های افام‌آرآی در حالت استراحت ارائه می‌دهند که می‌تواند به تحقیقات تصویربرداری آینده در مورد درک چگونگی تغییر سیگنال‌های عصبی در حالت استراحت کمک کند. وی افزود: همان طور که حیوانات نفس می‌کشیدند، ما به نوسان درآمدن فعالیت مغز آنها با ریتم تنفس را اندازه‌گیری کردیم. زمانی که این روش به انسانها تعمیم داده شود، می‌تواند اطلاعاتی را در مورد این موضوع ارائه دهد که چگونه کنترل تنفس رایج در تمرین‌های مدیتیشن ممکن است به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. به گفته ژانگ، همبستگی بین فعالیت عصبی در قشر دستبندی و ریتم تنفس ممکن است نشان دهد که ریتم تنفس بر وضعیت احساسی تأثیر می‌گذارد.

ژانگ گفت: زمانی که در حالت اضطراب هستیم، اغلب تنفس ما تندتر می‌شود. در واکنش به این تغییر، گاهی اوقات نفس عمیقی می‌کشیم. یا زمانی که تمرکز می‌کنیم، تمایل داریم نفس خود را حبس کنیم. این کارها نشان می‌دهند که تنفس می‌تواند بر عملکرد مغز ما تأثیر بگذارد. تنفس به ما امکان می‌دهد تا زمانی که نیاز به تغییر عملکرد مغز داریم، احساسات خود را کنترل کنیم. یافته‌های ما از این ایده حمایت می‌کنند. وی افزود: درک ما در مورد آنچه در مغز رخ می‌دهد، هنوز سطحی است. اگر پژوهشگران این آزمایش را روی انسان‌ها با استفاده از روش‌های مشابه تکرار کنند، ممکن است بتوانند توضیح دهند که مدیتیشن چگونه فعالیت عصبی را در مغز تعدیل می‌کند.

مزایای باورنکردنی تنفس عمیق را از یاد نبرید!

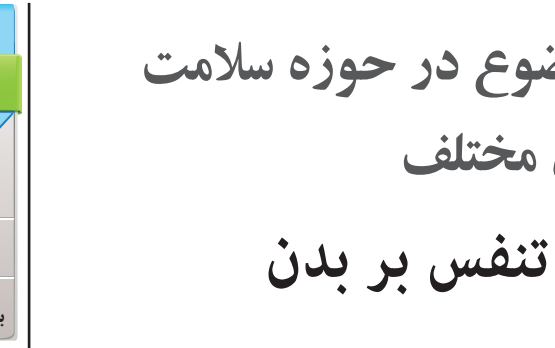


بیماری قلبی قرار می‌گیرد.

تنفس عمیق برای کسانی که مشکوک به بیماری های رویی یا تنفسی هستند نیز مفید است. روزی ۱۰ دقیقه تنفس عمیق به کاهش مشکلات تنفسی همچون آسم، بیماری انسدادی مزمن ریوی، برونشیت و حتی درد قفسه سینه کمک می‌کند.

کاهش وزن: یک الگوی تنفسی منظم و عمیق می‌تواند به کاهش وزن شما کمک کند. تنفس عمیق باعث می‌شود اکسیژن بیشتری به بدن برسد و این به چربی سوزی بیشتر و موثرتر کمک می‌کند. طبق پژوهش‌ها، یک برنامه منظم یوگا و تنفس، شاخص توده بدنی را کاهش می‌دهد. تمرین تنفس عمیق باعث انقباض عضلات شکمی و اصلاح جریان خون به قسمت های مختلف مغز می‌شود و فعالیت‌های متابولیسمی مغز را تغییر می‌دهد. علاوه بر این، زمانی که اکسیژن بیشتری به مولکول های چربی (که از اکسیژن، کربن و هیدروژن تشکیل شده اند) می‌رسد، این مولکول‌ها تجزیه و به دی‌اکسید کربن و آب تبدیل می‌شوند. کاهش فشارخون: پژوهشی در سال ۲۰۰۵ نشان داد که تنفس آرام، حساسیت بارورفلکس سرخرگی را بهبود می‌بخشد و فشار خون اولیه (فشار خونی که دلیل مشخصی ندارد) را کاهش می‌دهد. تنفس عمیق ابتدا با تقویت و فعال سازی سیستم پاراسمپاتیک، باعث آرامش می‌شود.

سپس، با کمک به تجزیه نمک، دفع آن را راحت تر می‌کند. برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب، روزی دو یا سه مرتبه، تنفس شکمی را به مدت ۱۰ دقیقه تمرین کنید.



صفحه
۶
شماره
۳۵۰۲
سال
بیست و هشتم

سلامت



کاهش استرس به وسیله تمرینات تنفسی



برای بسیاری از ما ، استراحت به معنای شل شدن روی کاناپه و تماشای تلویزیون در پایان یک روز پر فشار است. اما این کار تأثیر کمی در کاهش استرس دارد. باید در پاسخ به تنش های روزانه یک استراحت عمیق به بدن و ذهن خود بدهیم. تنفس عمیق ضربان قلب را کند می‌کند ، فشار خون را کاهش می‌دهد و در نهایت بدن و ذهن را به تعادل می‌رساند.در حقیقت نفس شما ابزاری قدرتمند برای کاهش استرس و احساس اضطراب کمتر است. تمرینات تنفسی برای کاهش استرس و معکوس کردن پاسخ استرس ، روشی کاملاً ساده ، موثر و در دسترس است که تأثیرات منفی استرس مزمن را کاهش می‌دهند . انواع مختلفی از ورزش های تنفسی وجود دارد که می‌توان از آنها استفاده کرد.

انواع تنفس عمیق

تنفس دیافراگمی آگاهانه: در موقعیت راحتی قرار بگیرید ، چشمان خود را ببندید و متوجه نفس کشیدن خود شوید. قبل از شروع به تغییر تنفس خود ، به سرعت و عمق نفس کشیدن خود توجه کنید. آگاهی از تنفس می‌تواند به شما کمک کند تا نسبت به واکنش بدن در برابر استرس آگاهی بیشتری داشته باشید ، هم چنین کمک می‌کند تا متوجه شوید که چه موقع باید عمداً تنفس خود را آرام کنید هم چنین شمارش نفس ها می‌تواند به انجام تنفس های عمیق کمک کند. اگر در هنگام قدم زدن نفس های خود را بشمارید باعث می‌شود تنفس های عمیق تری داشته باشید .

تجسم تنفس : در موقعیت راحتی قرار بگیرید ، چشم های خود را ببندید و شروع به تنفس از طریق بینی و بیرون آمدن از طریق دهان خود کنید. هنگام استنشاق ، تصور کنید شکم شما مانند بادکنک با هوا در حال باد شدن است. هنگام بازدم تصور کنید هوا به آرامی از بالون خارج می‌شود. به یاد داشته باشید ، شما مجبور نیستید هوا را به زور خارج کنید. ممکن است بخواهید بادکنک را به عنوان رنگ مورد علاقه خود تصور کنید ، یا اگر برای شما آرامش بخش تر است تصور کنید با هر نفس در آسمان بالانری پرواز می‌کنید.

تنفس تجسمی کاهش استرس: در موقعیت راحتی قرار بگیرید ، چشمان خود را ببندید و تنفس دیافراگمی را شروع کنید. هنگام استنشاق ، تصور کنید که تمام استرس در بدن شما از اندام های انتهایی وارد بدن می‌شود سپس ، هنگام بازدم ، تصور کنید که استرس در اثر بازدم از بدن خارج می‌شود و دقیقاً در مقابل شما پراکنده می‌شود. به آرامی تنفس را تکرار کنید. پس از چند بار نفس کشیدن ، باید احساس کنید که استرس شما فروکش می‌کند.

تنفس جاگزین سوراخ بینی : این تنوع تنفس هزاران سال است که به عنوان نوعی تنفس مراقبه ای شناخته می‌شود. در این تنفس هنگام عمل دم انگشت خود را روی سوراخ بینی راست قرار دهید و فقط از سمت چپ نفس بکشید. در بازدم ، سوراخ های بینی را تغییر دهید و فقط از طریق بینی راست نفس بکشید.

زمان برابر برای دم و بازدم: در این تمرین ، شما بر روی زمان دم و بازدم خود تمرکز می‌کنید. با گذشت زمان مدت زمانی که برای دم و بازدم خود اختصاص می‌دهید افزایش خواهد یافت. برای انجام این تنفس به آرامی نفس بکشید و عمل دم را تا شماره پنج انجام دهید سپس عمل بازدم را تا شماره پنج انجام دهید به مرور زمان سعی کنید زمان دم و بازدم را افزایش دهید یعنی تعداد شماره های بیشتری را بشمارید.

فواید تنفس عمیق

صرف کردن چند لحظه در روز برای تمرین برخی از تمرینات تنفسی عموپ می‌تواند باعث کاهش استرس ، آرامش ذهن و بدن هم چنین خواب بهتر شود. تنفس صحیح برای سلامت عمومی مهم است . در حالی که فواید آن قابل شمارش نیست ، برخی از این فواید شامل:

مسکن طبیعی: وقتی نفس عمیق می‌کشید ، بدن آندورفین ترشح می‌کند . این هورمون باعث ایجاد یک احساس خوب شده هم چنین نقش یک مسکن طبیعی جهت کاهش درد را ایفا می‌کند. کمک به بهبود جریان خون: هنگامی که نفس عمیق می‌کشید، حرکت دیافراگم به سمت بالا و پایین به خارج شدن سموم بدن کمک می‌کند تا جریان خون بهتردر سراسر بدن ایجاد شود.

ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد : تنفس عمیق باعث می‌شود اکسیژن تازه

تنفس عمیق می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد و همچنین به کاهش اضطراب و تنش کمک کند. در واقع وقتی عمیق نفس می‌کشید، پیامی به مغزتان ارسال می‌شود مبنی بر اینکه آرام شود. سپس مغز همان پیام را به بدن شما ارسال می‌کند. مدیریت استرس مهم است، زیرا یکی از دلایل اصلی مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، دیابت، سکنه مغزی و غیره است.

به گزارش سایت پزشکیت، طبق یک مطالعه اولیه که در سال ۲۰۱۰ در اسپانیا انجام شد، درمان تنفس کنترل شده به کاهش سطح هورمون ناشی از استرس به نام کورتیزول کمک می‌کند. این به نوبه خود استرس را کاهش می‌دهد. بنابراین هر وقت که دچار استرس شدید، جلوی تلویزیون نشینید یا شروع به خوردن غذاهای سالم نکنید. در عوض، به یک مکان آرام بروید و چند نفس عمیق بکشید.

ریه ها نقش مهمی در دفع سموم و مواد زائد از بدن دارند. با این حال،

وارد بدن شده ، سموم و دی اکسید کربن از بدن خارج شود. هنگامی

که خون اکسیژن بیشتری داشته باشد عملکرد تمام اعضای بدن از جمله سیستم ایمنی بدن را بهبود می‌بخشد. تنفس عمیق به عنوان مسکن طبیعی سموم نیز عمل می‌کند. همچنین باعث جذب بهتر ویتامین ها و مواد مغذی در بدن می‌شود .

بهبود خواب : نفس کشیدن آرام ، عمیق و طولانی می‌تواند بدن را سم زدایی کند و باعث ایجاد احساس آرامش شود.به همین دلیل به افرادی که دچار بی خوابی هستند اغلب تمرینات تنفسی ، همراه با مدیتیشن

قبل از خواب پیشنهاد می‌شود. سطح انرژی را افزایش می‌دهد: به دلیل افزایش جریان خون ، اکسیژن بیشتری وارد خون می‌کنیم. افزایش اکسیژن منجر به افزایش سطح انرژی می‌شود.

وضعیت بدن را بهبود می‌بخشد: ممکن است برایتان جالب باشد که بدانید تنفس عمیق باعث بهبود وضعیت بدن می‌شود. سعی کنید نفس عمیق بکشید در این حالت متوجه می‌شود که بدن شما در طی مراحل تنفس شروع به صاف شدن می‌کند. هنگامی که ریه های خود را با هوا پر می‌کنید ، به طور خودکار تشویق می‌شوید تا ستون فقرات خود را صاف کنید.

التهاب را کاهش می‌دهد: بیماری هایی مانند سرطان به احتمال زیاد بیشتر در بدن هایی که ماهیت اسیدی دارند رشد می‌کنند. تنفس عمیق باعث کاهش اسیدیته در بدن می‌شود و در نتیجه باعث قلیایی شدن آن می‌شود.

باعث سم زدایی می‌شود : دی اکسید کربن یک زباله سمی طبیعی است که فقط از طریق تنفس از بدن ما خارج می‌شود. اما وقتی ریه های ما در اثر تنفس کم عمق آسیب ببیند ، سیستم سم زدایی برای دفع این مواد زائد کار سخت تری را آغاز می‌کند. این مسئله می‌تواند بدن ما را ضعیف کرده و مستعد بیماری‌ کند.

هضم غذا را بهبود می‌بخشد: تنفس عمیق اکسیژن بیشتری را به تمام اعضای بدن از جمله دستگاه گوارش وارد می‌کند ، بنابراین باعث می‌شود به صورت کارآمدتر کار کند. افزایش جریان خون به دلیل تنفس عمیق ، عملکرد روده را نیز بهبود می‌بخشد که در نتیجه آن هضم بهتری نیز اتفاق می‌افتد. علاوه بر این ، تنفس عمیق منجر به یک سیستم عصبی آرامتر می‌شود ، که به نوبه خود هضم مطلوب را نیز افزایش می‌دهد.

نکاتی برای شروع تنفس عمیق

تمرینات خود را هر روز در مکان مشخصی انجام دهید، در جایی که آرام و ساکت باشد. اگر درست یا به اندازه کافی آن را انجام نمی‌دهید نگران نباشید چون این مسئله فقط باعث ایجاد استرس اضافی می‌شود. به مرور زمان در انجام تمرینات پیشرفت می‌کنید.

ذهن خود را از موارد استرس زا پاک کنید. در عوض بر روی صدا و ریتم تنفس یا محیط اطراف خود تمرکز کنید.

حداقل یک یا دو بار در روز تمرینات تنفسی انجام دهید. سعی کنید هر روز در یک زمان مشخص آنها را انجام دهید تا این عادت در شما تقویت شود.

این تمرینات را هر بار حدود ۱۰–۲۰ دقیقه انجام دهید.

نفس عمیق و مزایای آن

تنفس کم عمق باعث می‌شود ریه ها برای دفع مواد زائد سخت تر کار کنند. تجمع سموم، می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی مانند التهاب، خستگی، افزایش وزن، کاهش عضلات و فشار خون بالا شود. در واقع با انجام تنفس عمیق، شما می‌توانید کارایی ریه های خود را افزایش دهید.

علاوه بر این، تنفس عمیق عملکرد کلی سیستم لنفاوی شما را بهبود می‌بخشد، که به نوبه خود ترشح سموم مضر را تشویق می‌کند. همچنین به پمپاژ خون پاک شده در سراسر بدن کمک می‌کند.

تنفس عمیق، ریه ها را تقویت می‌کند. تنفس دیافراگمی نقش کلیدی در انبساط بافت های ریه که از چندین کیسه هوا (کیسه آلونولی) تشکیل شده است، ایفا می‌کند. این کار عملکرد ریه های شما را بهبود می‌بخشد. و به جلوگیری از ذات الریه و سایر عوارض پس از عمل کمک می‌کند.

آگهی

آگهی احضار مهم

نظر به اینکه آقای مهدی دهداری فرزند قدرت به شماره ملی ۲۳۶۰۵۸۱۸۳۱ به اتهام خیانت در امانت موضوع شکایت رضا شهریاری از طرف این دادسرا در پرونده کلاسه ۰۱۰۰۰۳۹/ب/۲ شعبه دوم بازپرسی دادسرای کازرون تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه بواسطه نامعلوم بودن محل اقامت او میسر نگردید بدینوسیله در اجرای ماده ۱۷۴ قانون آئین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور کیفری مصوب ۱۳۹۲ مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مهلت یک ماه از انتشار این آگهی به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی در شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون حاضر شوید. در غیر این صورت بازپرس شعبه پس از انقضا مهلت مقرر به موضوع رسیدگی و اظهار عقیده می نماید.

۳۹۴۳۲ ۲۳۸ م الف

دفتر شعبه دوم بازپرسی دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان کازرون – احمد حسین تمدن

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۰۷۲۱۰۱۳۰۰۷۳۱۱۰۱۶۰۱۶۰۱۶/۱۰/۱۴۰۱/هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده تصرفات مالکانه بلامعارض سعید نعمت الهی فرزند نعمت الله بنشاستنامه شماره ۱۴۳ صادره از حوزه مرکزی آباده و بشماره ملی ۲۴۱۰۷۳۹۸۲۲–درخصوص ششدانگ یک باب مغازه به مساحت ۲۸/۵۰ مترمربع تحت پلاک ۹۹۲۱/۶۶۲ مجزا شده از پلاک ۹۹۲۱ واقع در بخش ۱۵ فارس شهرستان آباده از مالکیت ورثه مرحوم حاج محمد قلی سعادت جهت اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۸/۲۴ ۲۲۱ م الف ۳۹۴۳۹

محسن مظفری نیا – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک آباده