

تاریخ	۱۰
آذر	۱۴۰۱
پنجشنبه	روزنامه

هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: تاثیر موسیقی بر انسان

صفحه	۶
شماره	۳۵۱۶
سال	بیست و هشتم

سلامت

تأثیر موسیقی بر جسم و روان انسان



سایت یپانویارید می‌نویسد: موقع شنیدن موسیقی حس و حالتان خوب می‌شود و احساس آرامش می‌کنید؟ برای لحظه‌ای احساس می‌کنید از تمام مشکلات زندگی رها شده‌اید؟ اگر عاشق شنیدن موسیقی هستید، پس شما هم از جرگه‌ی خواص هستید. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد شنیدن موسیقی سلامت ذهنی را بهبود بخشیده و سلامت جسم را به‌طرز عجیب و حیرت‌انگیزی تقویت می‌کند. مغز انسان دارای عملکرد بسیار پیچیده‌ای است که در بسیاری موارد حتی خود ما نیز قادر به درک آن نیستیم. محققان پس از بررسی تحقیقات وسیع و فراوان، موفق به کشف تاثیر عمیق موسیقی بر کارکرد این عضو حیاتی بدن انسان شده‌اند.

۱. در هنگام گوش دادن به موسیقی، در اثر آزاد شدن هورمون دوپامین توسط مغز، لرزهای را در سرتاسر بدن خود حس می‌کنید. در واقع این لرزه درست در لحظه‌ای اوج آهنگ اتفاق می‌افتد. دوپامین هورمونی است که در صورت احساس سرخوشی و لذت در بدن شما ترشح شده و به صورت کاملا مستقیم با جنب و جوش و هیجان‌های شما در ارتباط است. در این تحقیقات همچنین مشخص شد که چرا موسیقی نقش بسیار مهم و حیاتی را در تمام مناسبت‌های احساسی و هیجانی انسان‌ها از بدو آفرینش ایفا کرده است.

در بهبود سطح عملکرد شما تاثیر گذار باشد.

تحقیقات سال‌های اخیر به‌خوبی نشان داده است برای بعضی از ورزشکاران و خیلی از آن‌هایی که می‌دوند، پیاده‌روی تند می‌کنند یا به هر شکلی ورزش می‌کنند، موسیقی یک ضرورت است و نه یک چیز اضافه و فانزی! در ۱۰ سال گذشته تحقیقات زیادی روی نقش موسیقی در ورزش صورت گرفته و به روشنی معلوم گردیده که چرا برای خیلی از افراد ورزش کردن بدون موزیک تقریباً غیر ممکن است. موسیقی می‌تواند هنگام فعالیت ورزشی، حالت ذهن و بدن را تغییر دهد، حواس را از درد و خستگی پرت کرده، روحیه را تقویت کند، استقامت را بالا برده و حتی عملکرد متابولیسمی را افزایش دهد.

شاید بتوان گفت که موسیقی نوعی داروی قانونی و مجاز برای دوپینگ در ورزش است! پس اگر می‌خواهید کارایی خود در هنگام ورزش کردن را به اوج برسانید، به آهنگ‌هایی گوش بدهید که برایتان الهام‌بخش هستند.

۶. علت علاقه‌ی شما به یک آهنگ خاص به احتمال زیاد رابطه‌ی احساسی قوی است که با متن آن آهنگ پیدا کرده‌اید. علاقه‌ی ما به یک آهنگ و انتخاب آن آهنگ به عنوان قطعه‌ی مورد علاقه و ترانه‌ای که حاضریم بارها و بارها به آن گوش کنیم، می‌تواند محتوای آن آهنگ و رابطه‌ی احساسی و خاطره‌های باشد که با آن داشته و داریم. هرچند بسیاری از مردم ترانه‌ی مورد علاقه‌ی خود را با انتشار قطعه‌های جدید در بازار عوض می‌کنند اما ثابت شده که ترانه‌هایی که به مدت طولانی جزو لیست مورد علاقه‌ی ما قرار دارند، ضرورتاً خاطره‌ای را در ذهن ما زنده کرده و یا متن آن‌ها رابطه‌ی مستقیمی با اتفاقات احساسی زندگی ما داشته است.

۷. ضربان قلب شما متناسب با موسیقی که به آن گوش می‌دهید تغییر خواهد کرد. موسیقی می‌تواند ضربان قلب، فشار خون و حتی تنفس شما را تنظیم کند. در تحقیقی با مشارکت ۲۴ نفر داوطلب مشخص شد که افرادی که برای مدتی به نواختن یک ساز پرداخته‌اند و یا حتی به طور مداوم به موسیقی گوش فرا می‌دهند در مقایسه با افراد عادی، مشخصاً توانایی بیشتری در تشخیص اصوات متفاوت حتی به هنگام تماشای فیلم به زبان‌های دیگر دارند.

نتایج غیرمنتظره‌ی این مطالعه نشان داد آواهای مختلف سبب تغییرات در سیستم قلبی عروقی و ساقه‌ی مغز این افراد شده و همچنین کنترل برخی رفتارهای غیرارادی از جمله تنفس و ضربان قلب را بر عهده خواهد داشت.

۸. اثر موسیقی ملایم در کاهش استرس همانند عملکرد یک جلسه ماساژ عالی است و سلامت را بهبود می‌بخشد. گوش دادن به آهنگی که از آن لذت می‌برید سطح هورمون کورتیزول را در بدن کاهش داده و در نتیجه سطح استرس را در بدنتان به شدت پایین می‌آورد. اشاره به این نکته به این دلیل حائز اهمیت فراوانی است که استرس عامل ۶۰٪ از تمام بیماری‌ها و امراض شناخته شده است. پس به شما توصیه می‌کنیم برای حفظ سلامت و آرامش خود در طول روز رادیو را روشن کنید، همراه آن آواز بخوانید و یا حتی با ضرب آهنگ آن پای خود را به زمین بکوبید.

حقایق جالب درباره تاثیر موسیقی بر مغز انسان



به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، موسیقی یکی از ابزارهای بیان احساس افراد در حالات مختلف است و انواع و اقسام آن در دنیای امروز با توجه به سلیقه مخاطبان در گروه‌های سلیقه‌ای متعدد تولید و پخش می‌شود. موسیقی سنتی و کلاسیک دو نوع از موسیقی‌هایی است که هر کدام طرفداران مربوط به خود را دارد و افراد با دیدگاه‌های مختلف به شنیدن موسیقی که با حال آن لحظه آن‌ها همخوانی دارد مبادرت می‌کنند.

یکی از طرفداران انواع موسیقی به ویژه موسیقی کلاسیک در جهان کنونی، جوانان و جوانان هستند و مهمترین مشخصه این افراد هدفونی است که در اغلب مواقع به گوش خود دارند و گاهی با آن همخوانی می‌کنند. ریتم و نوع نواختن آن و نت‌هایی که در ثانیه به ثانیه انواع موسیقی به گوش می‌رسد، اثری ماندگار بر ذهن افراد به جا می‌گذارد و چه بسا تا سال‌ها در حافظه پایگانی می‌شود.

متن و محتوای موسیقی دومین نکته از مواردی است که خواه ناخواه ذهن فرد را به خود درگیر می‌کند. بدون تردید برای شما هم پیش آمده است که پس از شنیدن یک موسیقی و موزیک محتوی آن را با نوع ریتمی که در آن نواخته می‌شود به ذهن سپرده و پس از گذشت زمانی هر چند کوتاه با خود و با بلند بلند تکرار می‌کنید. متخصصان و پزشکان حوزه مغز و اعصاب در حال حاضر برای گوش دادن به موسیقی توسط افراد با روحیات مختلف، نظرات مشابهی داشته‌اند و تحلیل اغلب آن‌ها این است که شنیدن موسیقی خوب و ملایم نقش قابل توجهی در بهبود عملکرد مغز دارد. موسیقی گاهی می‌تواند زبان مشترکی باشد برای مطرح کردن احساسات و عواطف بین انسان‌هایی که در بسیاری از امور اختلاف نظرهای بسیاری با یکدیگر دارند و به این شکل با هم ابراز همدلی و همراهی می‌کنند.

اگر شما هم مثل جوان‌های امروزی عادت به گوش دادن انواع موسیقی دارید، بهتر است با عواقب گوش سپردن به موسیقی بد آشنا شوید. احسان شریفی پور، پزشک متخصص مغز و اعصاب در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان درباره تاثیر موسیقی بر مغز انسان اظهار کرد: از نظر کیفیت موسیقی به دو نوع موسیقی خوب و بد تقسیم می‌شود و این خوبی یا بدی جنبه‌های مختلف موزیک را در بر می‌گیرد. گوش دادن به موسیقی هم می‌تواند بر روز مغز و ذهن افراد اثرات منفی و هم اثرات مثبت و انگیزشی و سازنده به جا بگذارد.

این پزشک متخصص مغز و اعصاب اضافه کرد: موسیقی خوب در مواردی چون هارمونی، ریتم و جذابیت نحوه اجرا، اثرات مثبت و سازنده‌ای را در ذهن دارد و به تمرکز کردن کمک می‌کند. شریفی پور ادامه داد: موسیقی با کیفیت و خوب سرعت پردازش مغز را افزایش می‌دهد و همچنین عملکرد حافظه را در افراد نسبت به پیش از گوش دادن به موسیقی بهبود می‌بخشد.

او افزود: به طور معمول برای افزایش تمرکز و همچنین بالا بردن کارایی مغز بیماران و مراجعان به متخصصان مغز و اعصاب را به گوش دادن موسیقی و آن هم از نوع بی‌کلام و در واقع موزیک‌هایی که ریتم آرامتر دارند، توصیه می‌کنیم.

این پزشک متخصص مغز و اعصاب تاکید کرد: از آنجا که استرس جزو

اثرات مثبت و تاثیر موسیقی بر سلامت مغز

کند.

به‌همین دلیل، تاثیر موسیقی بر روی مغز انسان به بهبود قدرت خلاقیت کمک می‌کند.

۴. به ساماندهی توانایی‌های مغز کمک می‌کند

با آرام شدن و کاهش استرس مغز و بدن، زمینه بهبود قدرت تمرکز و حافظه فراهم می‌شود. از نظر محققان، گوش دادن به موسیقی به روشن شدن بخش‌های خاصی از قشر مغز کمک می‌کند که به‌نوبه خود تاثیر مستقیمی بر عملکرد شناختی دارند.

شاید به‌همین دلیل است که نوازندگان اغلب حافظه بهتری نسبت به دیگران دارند. از این تاثیر موسیقی بر مغز کودکان یا تاثیر موسیقی بر مغز جنین در دوران بارداری، می‌توانید نهایت استفاده را ببرید.

۱. به بهبود هوش کلامی کمک می‌کند

به گزارش سایت پذیرش ۲۴، نه تنها گوش دادن به موسیقی، بلکه یادگیری موسیقی و نواختن موسیقی نیز تاثیر بسیار مثبتی بر ذهن دارد. افرادی که نواختن پیانو، گیتار و سایر آلات موسیقی را یاد می‌گیرند، قدرت بصری و IQ خوبی دارند. زیرا هنگام تمرین یک ساز موسیقی، هماهنگی بین ذهن و بدن تقویت می‌شود. بسیاری از مطالعات نیز این تاثیر بسیار مثبت موسیقی بر بدن را ثابت کرده‌اند.

۲. قدرت خلاقیت را افزایش می‌دهد

گوش دادن به موسیقی به‌خصوص یک آهنگ جدید مغز را به چالش می‌کشد. ممکن است در ابتدا احساس خوشایندی نداشته باشد، اما این ناآشنایی مغز را مجبور می‌کند تا برای درک صدای جدید تلاش

آگهی

آگهی فقدان سند مالکیت بخش ۲ شیراز

خانم مه‌ری هاشمی با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۶۶ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ پلاک ۱۶۳ فرعی از ۶۱۳۳ واقع در بخش ۲ شیراز که ذیل ثبت ۱۶۶ صفحه ۳۷۶ دفتر ۱۶۶ املاک به نام فرح اله اژدری ثبت و سند مالکیت بشماره چاپی به شماره ۶۶۷۵۹۱ صادر و سپس ۶ دانگ پلاک مذکور مع الواسطه برابر سند ۱۱۶۸۴۱ مورخ ۱۳۸۹/۷/۲۷ دفتر ۷۳ شیراز به مه‌ری هاشمی به علت سرقت مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت است. پس بار دیگر که به تقویت عاطفی نیاز داشتید، به‌مدت ۱۵ دقیقه به آهنگ مورد علاقه‌تان گوش بدهید. تمام کاری که برای خوب کردن حالتان باید انجام دهید همین است!

۵. گوش دادن به موسیقی در هنگام ورزش می‌تواند تا حد قابل توجهی

مصطفی علیخانی - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

۳۹۵۸۸/۱۹۶۷۰۵۴ ۳۱۳۷ م الف

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای محمد مهدی مرادی با ارائه و کالتنامه ۳۷۷۹۲ مورخ ۱۴۰۱/۹/۲ دفترخانه ۲۲۹ شیراز به و کالت از آقای رضا توانا با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۲۹ شیراز تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ برگ سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ پلاک ۲۰۸۳/۸۰۷ واقع در بخش ۴ شیراز که ذیل ثبت دفتر املاک الکترونیکی به شماره ۱۱۰۱۲۶۲ مورخ ۱۳۹۵۲۰۳۱۱۰۱۰ مورخ ۱۴۰۱/۸/۲۸ شعبه ۱۳ اداره اجرای اسناد رسمی شیراز به نفع خانم نسرین احمد نژاد ج ۹۴ صادر و به موجب دستور ۰۴۲۰۷ مورخ ۱۴۰۱۰۵۸۱۱۱۲۳ مورخ ۱۴۰۱/۸/۲۸ شعبه ۱۳ اداره اجرای اسناد رسمی شیراز به نفع خانم نسرین احمد نژاد بازداشت می‌باشد به علت سهل انگاری مفقود شده و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تاد روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

۳۹۵۷۹/۱۹۶۷۰۵۳ ۳۱۳۸ م الف

مصطفی علیخانی - رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد

۳۲۳۴۶۷۷۲ - ۰۷۱

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

برابر رای شماره ۲۱۳/۳۸۰۰۰۲۱۵/۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۲۱۵ مورخ ۱۴۰۱/۷/۱۷ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم مدینه دریایی فرزند سردار بشماره شناسنامه ۳۸۰ صادره از بناف نسبت به ۱ سهم مشاع از ۵ سهم سهام شش‌دانگ و آقای رحیم دریایی فرزند سردار به شماره شناسنامه ۵۹۹ صادره از بناف و آقای علی دریایی فرزند سردار بشماره شناسنامه ۳۷۸ صادره از بناف هر یک نسبت به ۲ سهم مشاع از ۵ سهم سهام شش‌دانگ در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۴۸۹ مترمربع پلاک ۱۱۰۰ فرعی از ۱ اصلی فرغوز و مجزی شده از پلاک ۱ اصلی قطعه ۱۰ واقع در بخش ۷ سهم الارث مرات مروج سردار دریایی محرز گردیده است. لذا به منظور 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: ۱۴۰۱/۰۹/۱۰ ۲۶م دوم: ۱۴۰۱/۰۹/۱۴

۳۹۵۹۰ ۲۶۱ م الف

محسن کیانی - رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج

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

برابر رای شماره ۲۲۰/۳۸۰۰۰۲۲۰/۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۸۰۰۰۲۲۰ مورخ ۱۴۰۱/۶/۱۸ هیات اول /دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک خشت و کمارج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقایان داراب مظلوم رضائی فرزند احمد بشماره شناسنامه ۶۳ صادره از کنار تخته و مهرباب مظلوم رجائی فرزند احمد بشماره شناسنامه ۹۹ صادره از کنار تخته و سهراب مظلوم رضائی فرزند احمد بشماره شناسنامه ۲۹۴۹ صادره از کنار تخته هر یک نسبت به ۲ دانگ مشاع از شش‌دانگ در یک قطعه باغ به مساحت ۱۱۷۶۷ مترمربع به پلاک ۲۴۸۰ فرعی از ۱۶ اصلی فرغوز و مجزی شده از پلاک ۳ فرعی از ۱۶ اصلی قطعه ۶ واقع در بخش ۷ مطابق سهم الارث محرز گردیده است. لذا به منظور 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: ۱۴۰۱/۰۹/۱۰ ۲۴م دوم: ۱۴۰۱/۰۹/۲۶

۳۹۵۹۰ ۲۵۳ م الف

محسن کیانی - رئیس ثبت اسناد و املاک خشت و کمارج