

درست نفس بکشید!

تنفس صحیح یک راه حل ساده برای غلبه بر استرس است



گروه فرهنگ شهرداری

افزایش استرس باعث چشش سطح کورتیزول در بدن می شود و آن را وارد وضعیت «جنگ یا گریز» می کند و وضعیتی که به خواب نامطلوب، کندی هضم و مشکلات دیگر می انجامد. با این حال برای کاهش استرس هم یک روش مورد تأیید متخصصان وجود دارد که به هیچ ابزار یا محصول خاصی نیاز ندارد و فقط از طریق تنفس دست یافتنی است.

شواهد فراوان موجود نشان می دهد تکنیک های تنفس آگاهانه و کنترل شده که اغلب بر آهسته کردن ریتم تنفس تمرکز دارند، می توانند عصب واگ را تحریک کنند. یک متخصص تنفس درمانی می گوید تنفس درمانی روشی مبتنی بر علم برای استفاده از تنفس به منظور تنظیم سیستم عصبی و بهبود سلامت جسمی و روانی است. پژوهش ها نشان می دهد تنفس آهسته از راه بینی، اکسیژن رسانی را افزایش می دهد، واکنش استرسی را آرام می کند و تمرکز، تاب آوری هیجانی و کیفیت خواب را بهبود می بخشد.

سه تمرین ساده که به راحتی می تواند در روال روزانه گنجانده شود از این قرار است:

۱. تنفس هم نوا برای واکنش فوری

این روش به صورت پنج ثانیه دم، پنج ثانیه بازدم به مدت پنج دقیقه در روز است. این تکنیک ریتم قلب و مغز را همگام می کند و از طریق تقویت سیستم اعصاب پاراسمپاتیک، سطح کورتیزول را ۲۰ تا ۲۵ درصد کاهش می دهد.

۲. روش ۴-۷-۸ پیش از خواب

این روش به صورت چهار ثانیه دم، هفت ثانیه نگه داشتن نفس، هشت ثانیه بازدم است که وقتی چهار بار تکرار شود در کمتر از دو دقیقه میزان فعالیت و کارایی عصب واگ را در تنظیم سیستم عصبی خودکار افزایش و استرس حاد را کاهش می دهد.

۳. نگه داشتن تنفس دیافراگمی برای کاهش کورتیزول

چهار ثانیه دم عمیق از عمق شکم، چهار ثانیه نگه داشتن نفس، سپس شش تا هشت ثانیه بازدم آهسته، این چرخه را پنج تا هشت بار تکرار کنید. این تمرین جذب اکسیژن را به حداکثر می رساند، سطح استرس را کاهش می دهد و ضربان قلب را پایین می آورد.

چگونه غذا بخوریم تا بعد از ورزش چاق نشویم؟

یکی از منابع اصلی تا مین انرژی در زمان فعالیت ورزشی گلیکوژن است. کربوهیدرات ها انرژی بدن را تأمین می کنند. در زمان فعالیت ورزشی، ذخایر انرژی بدن کاهش می یابد و با کاهش ذخایر انرژی و افت قند خون حین فعالیت بدنی روبرو می شویم.

علاوه بر این، کم آبی بدن و بی توجهی به مصرف آب کافی در طول تمرین باعث می شود به اشتباه پس از تمرین افراد احساس گرسنگی داشته باشند.

برای کاهش میل به پر خوری پس از تمرین ورزشی باید به چند نکته توجه داشته باشیم:

- افراد نباید با معده خالی و احساس گرسنگی، فعالیت بدنی داشته باشند و با مصرف میان وعده از خالی بودن معدن و احساس پر خوری پس از تمرین جلوگیری کنند. مصرف مواد غذایی نظیر موز می تواند کمک کننده باشد.
- آب رسانی دومین نکته ای است که باید به آن توجه داشت توجه به مصرف آب در طول روز و زمان تمرین می تواند عامل کنترل اشتها در ورزشکاران باشد و از پر خوری پس از تمرین جلوگیری کند. اگر از نوشیدن های ورزشی دارای کربوهیدرات نیز استفاده نکنیم نه تنها عملکرد ورزشی بهبود می یابد بلکه پر خوری افراد نیز کنترل می شود.
- پس از تمرین ورزشی باید برنامه غذایی داشته باشیم و بتوانیم با مدیریت صحیح ذخایر دست رفته را به میزان کافی جایگزین کنیم تا از احساس پر خوری پس از تمرین جلوگیری شود.
- باید از وعده های غذایی مناسب و مغذی استفاده تا نیازهای ورزشکاران برطرف شود.
- میل به پر خوری پس از ورزش عموماً در ورزشکارانی رخ می دهد که وعده های غذایی آن ها ناقص است و برخی از منابع انرژی در برنامه غذایی آن ها وجود ندارد. باید کربوهیدرات های کافی و پیچیده مانند نان و سیب زمینی مصرف کرد و به میزان پروتئین مصرفی توجه داشت.

خواص باور نکردنی نخود سبز

نخود فرنگی یا نخود سبز طبع سرد و تری دارد. با این همه، منبع غنی از ویتامین ها، پروتئین ها و مواد معدنی است. از این رو خوردنش به کسانی که طبع گرم و خشکی دارند بیش از بقیه توصیه می شود. برای مفید بودن این سبزی خوشمزه کافی است فقط به این چند خواص آن توجه کنید.



- سرشار از ویتامین K
- مناسب برای رفع کم خونی و فقر آهن
- مفید برای آن هایی که بیوست دارند
- کمک به تولید انرژی در بدن
- بهبود عملکرد سیستم عصبی و سوخت و ساز
- کمک به تثبیت قند خون
- مفید برای لاغری و کاهش وزن
- کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن با آهن
- ویتامین C موجود در آن
- مصرف آن برای افراد مبتلا به نقرس و سنگ های کلیه اسید اوریک مناسب نیست.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراه گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسانی: ۰۲۱۰۴۴۶۶۸۰۶۰

روی ریل زندگی

یک بسته پیشنهادی متنوع برای گذراندن تعطیلاتی بی دغدغه، پر از آرامش و حس خوب

عظیم زاده | سال ۱۴۰۴ نفس های آخرش را می کشد، در ماه های آغازینش جنگ دوازده روزه را از سر گذرانده ایم و اکنون، در ماه آخر، با جنگی دیگر درگیر هستیم. زندگی ولی همچنان با تمام قدرت به پیش می رود و توری در دیگر به زودی از راه می رسد و میان همه اتفاقات بیرونی و دغدغه های درونی می توانیم چند صبحی را با فراغت بیشتری سپری کنیم. با توجه به شرایط کنونی، به نظر می رسد، گزینه هایی مثل سیروس و سیاحت را از تعطیلات امسال باید کنار بگذاریم. با این حال، هنوز فعالیت های زیادی وجود دارد که می توانیم انجام بدهیم تا از یکناختی فاصله بگیریم، ما، در آخرین شماره سال ۱۴۰۴، همچنان که قلبمان برای وطن می تپد و انتظار می کشیم مثل همیشه از این روزها هم سر بلند بیرون بیایم. برای شما یک بسته پیشنهادی آماده کرده ایم. پیشنهادهایی برای بیشتر با هم بودن و فارغ شدن از نگرانی ها و دل مشغولی ها. در خلال آن، نیز سعی کرده ایم چند نکته را از باب یادآوری خدمتان عرض کنیم مبادا به دست فراموشی سپرده شود. امید که به کار آید و مقبول افتد.

فرصتی برای انجام کارهای عقب افتاده

احتمالاً همه مادر طول سال برنامه هایی را مد نظر داشته ایم که یا به دلیل مشغله های فراوان و کمبود وقت یا اهمال کاری های مکرر آن ها را عقب انداخته ایم. حالا وقت آن است که یک «نه» قرص و محکم به همه این تأخیرها و مکث های طولانی بگوییم و با یک برنامه ریزی دقیق به سراغ انجام کارهایی برویم که مدت ها است ذهنمان را به خود مشغول کرده اند. اگر یادگیری یک زبان جدید است یا تعمیرات ریز و جزئی در منزل یا تغییر دکوراسیون، تفاوتی نمی کند. پیشنهاد می کنیم، در وهله اول، یک فهرست از این کارهای عقب افتاده تهیه کنید. سپس، با توجه به بازه زمانی که در اختیارتان هست، برای هر کدام زمانی تعیین کنید. در ضمن، فراموش نکنید پس از اتمام هر کدام از فعالیت های یک تیک کنار آن بزنید و به اراده خودتان آفرین بلندی بگویید.

مشارکت به نفع همه

تا به حال تجربه شرکت در کارهای گروهی عام المنفعه را داشته اید؟ کارهایی که به صورت داوطلبانه انجام می شود و خیر و نفعش به جمعیت کثیری می رسد. مثلاً پاک کردن طبیعت از ته سیگار و پلاستیک، تدریس یا آموزش مهارت های مهم به کودکان حاشیه شهر که به خیلی از امکانات دسترسی ندارند. شرکت در گپ و گنده های خانوادگی و دوستانه هدفمند مثل گروه هایی که کتاب می خوانند و بعد درباره آن بحث می کنند یا این روزها که شرایط جنگی است شرکت در دوره های امداد رسانی و حضور داوطلبانه در مناطق مورد نیاز، فهرست بلند بالایی از این قبیل فعالیت ها را می توان در نظر داشت و بسته به علاقه شخصی به سراغش رفت. حتی می توانید تصمیم خود را با نذریگانان در میان بگذارید. شاید میان آن ها نیز مشتاقانی پیدا شود و اصلاً خودتان یک گروه تشکیل دهید. شوراها، محلات و پایگاه های مردمی در مساجد نیز می توانند گزینه خوبی باشند برای اینکه در وهله اول خلاهای مورد نیاز را شناسایی کنید و در قدم بعد بتوانید به جرگه داوطلبان پیوندید.

همیشه پای درس و مشق در میان است

مادری چند وقت پیش نزد ما گله می کرد که: «دختر من در سالی که گذشت خیلی از درس هایش عقب افتاد. تعطیلی ها زیاد بود. از آموزش مجازی هم درست و حسابی چیزی یاد نگرفت. سالی که گذشت دانش آموزها، به دلایل مختلف، با به صورت مجازی سر کلاس های خود حاضر شدند یا به کلی تعطیل شدند. شرایط جنگی حاکم بر کشور در اسفند نیز باعث شد تا روزهای آخر سال بچه ها دوباره به همین شکل تکرار شود. بد نیست بخش هر چند کوتاهی از روزهای تعطیل را به مرور درس آن ها اختصاص بدهیم. بله، می دانیم شاید خیلی از بچه ها در مقابل این تصمیم مقاومت کنند، اما شما می توانید با تلفیق درس و مشق آن ها به صورت خلاقانه آن ها را برای مرور درس هایشان ترغیب کنید. سعی کنید آموزه های درسی را با بازی، قصه و کارهای گروهی که باقی اعضای خانواده و خواهر و برادرها را درگیر می کند انجام بدهید تا ایشان جذب تر شود.

شما در خانه خود کتابخانه دارید؟

آیا شما در منزل خود کتابخانه دارید؟ آیا مدت ها منتظر فرصت مناسب بوده اید تا کتاب ها و مجله های درهم و برهم خود را سرسوزمان بدهید؟ پیشنهاد تهیه و تعبیه یک کتابخانه یا نظم دادن به آن می تواند یکی دیگر از گزینه های جذاب برای تعطیلات باشد. اگر یک کتابخانه مطلوب در خانه دارید پیشنهاد می کنیم برای تنوع و نظم دهی به آن کتاب هایش را دسته بندی کنید. شما می توانید آن ها را، بسته به موضوع و محتوا یا بسته به مخاطب دسته بندی کنید. همچنین، اگر از دنبال کنندگان ادبیات خطه ای خاص از جهان مثل ادبیات روسیه یا آمریکای لاتین هستید، می توانید آن ها را در قفسه های مجزا بگذارید. مرتب کردن بر اساس حروف الفبا، زمان انتشار، نوبت چاپ یا کلمه سبونی بودن آن ها نیز گزینه های دیگر است. در ضمن، لایه لای همین گشت و گذار میان کتاب ها، می تواند کتاب هایی را هم برای اهدا به دیگران یا کتابخانه های سطح شهر جدا کنید و این حس خوب را با دیگران نیز شریک شوید.

ساعاتی در دامان طبیعت

درست است که در شرایط کنونی سفر به شهرهای دیگر ایران زیبا بماند مقدور نیست. اما همین اطراف مشهد خود مان چطور؟ در اطراف مشهد روستاها و طبیعت جذاب زیادی وجود دارد که صرف تماشای آن می تواند تأثیر مثبتی در حفظ روحیه ما بگذارد. پس برنامه ریزی کنید، دست اهل و عیال را بگیرید، بروید ساعتی را در دامان سبز طبیعت بگذارید، به صدای آب گوش بسپارید و حداقل چند ساعت از پیگیری اخبار جنگ فاصله بگیرید و روان خود را پالایش کنید. فراموش نکنید که طبیعت همیشه مسکن خوبی برای آرام کردن ماست. همچنین، می توانید یک فهرست از مکان ها و آثار باستانی و تاریخی شهر و دیار خود تهیه کنید و از آن ها بازدید کنید. شاید مرور شکوه توس و شاهنامه فردوسی نقطه شروع خوبی باشد.

دست بوسی بزرگ ترها

درست است که این روزها احوال دلمان خوش نیست اما مومسیبیدها بزرگ ترها را نباید فراموش کرد. روزهای تعطیل پیش رو بهترین فرصت برای برپایی صلح رحم است و در جوار بزرگ ترها نشست و گانودن خانواده گرم تر کردن، مخصوصاً اگر در طی سال همیشه درگیر دغدغه ها و کارهای خود هستیم بد نیست تا این روزها را غنیمت بدانیم. آن ها هم شاید در چنین وضعی که همه اخبار و رسانه ها و حتی صحبت ها و گفت و گوهای روزمره حول جنگ و اخبار جنگی می چرخد به این هم نشینی احتیاج بیشتری داشته باشند. در خانه های سالمندان نیز بزرگ ترها و مادر بزرگ های زیادی هستند که همه سال را در تنهایی خود سپری می کنند و چشم انتظار کسی هستند تا دقایقی خلوت همیشگی شان را برهم بزند و به دنیایشان نور و رنگی بپاشد. پس تنهایشان نگذاریم.

کلاسیک خوانی

حالا که حرف از کتاب شد این را هم بگوییم که در گذر سال، هر زمان که صحبت از کتاب و کتاب خوانی و ارتقای فرهنگ آن شده است، بسیاری از ادیبان و کارشناسان از لزوم خوانش متون کلاسیک ادبی ماسخن گفته اند. اینکه چقدر جای کتاب هایی چون تاریخ بیپهانی، شاهنامه فردوسی، بوستان و گلستان سعدی یا دیگر دیوان اشعار بزرگان ادبیات در زندگی ما خالی است و در حقیقت بین نسل جوان با متون کهن پیوندی برقرار نیست، شاید نوروز ۱۴۰۵ فرصت خوبی باشد برای اینکه با یک نظم و برنامه ریزی خوب به سراغ این کتاب ها برویم. پیشنهاد می کنیم بسته به علاقه شخصی خود و خانواده تان، یک یا دو مورد از کتاب ها را انتخاب کنید و با یکدیگر بخوانید. البته در این زمینه انتخاب های متنوعی دارید. به عنوان مثال، اگر نشر آرتیج می دهید می توانید سراغ «کلیله و دمنه» یا «تاریخ بیپهانی» بروید یا اگر اهل سفرنامه هستید «سفرنامه ناصر خسرو» قطعاً گزینه مطلوبی برای شماست.



همراه گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰۰ | پیام رسانی: ۰۲۱۰۴۴۶۶۸۰۶۰