

# صدا در مانگری؛ درباره یکی از روش های متفاوت ارتقاء سلامت روان و بدن

صدا در مانگری در حالت ایده آل، وضعیت مشابه هیپنوتیزم، مدیتیشن یا امواج مغزی تا ایجاد می کند تا امکان دسترسی به سطوح عمیق تر خرد درونی و شفا را فراهم شود...

## فریده پناه

**گروه بهداشت و سلامت -** در مانگری از طریق صدا یک رشته و به رشد طب جایگزین است که هزاران سال مورد استفاده بوده است. موسیقی در تمام ادوار تاریخ برای ایجاد تأثیرات مثبت بر خلق و خوی ما و به عنوان نوعی متسد درمانی با هدف التیام بدن، ذهن و روح کاربرد داشته است. در واقع بسیاری از مردم دریافته اند که پس از تمرین تکنیک های شفابخش صدا، افزایش انرژی، بهبود وضوح ذهنی، سطوح بالاتر خلاقیت و بهبود روابط شخصی خود را تجربه می کنند. مهمتر از همه، این تکنیک ایمن، مقرون به به صرفه و در عین حال موثر است. هر چند روش های متعددی برای تمرین صدا درمانی وجود دارد، ابتدا باید بدانیم که این درمان چگونه موثر واقع می شود و چه انتظاراتی می توانیم از آن داشته باشیم.

## صدا درمانی چیست؟

بر اساس مقاله ای که از طریق وب سایت مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا قابل دسترسی است، صدا در مانگری استفاده از ابزارهای خاص، موسیقی، آهنگ ها و سایر

## گروه بهداشت و سلامت -

بسیاری از ما ممکن است با این حقیقت آشنا باشیم که هرگز نباید گرم کنیم. شاید متعجب شوید اما این یک افسانه محلی قدیمی نیست که از طریق نسل ها منتقل شده باشد. دلیل علمی محکمی در پس این داستان وجود دارد که چرا نباید عسل خود را با شیر داغ مخلوط کنیم!

## افزایش سلامت

بر اساس مطالعات حرارت دادن عسل سبب آزادسازی یک ماده شیمیایی به نام ۵-هیدروکسی متیل فورفورال یا HMF می شود. این ماده شیمیایی در طبیعت در دسته مواد سمی طبقه بندی شده است. به بیان دیگر ماده

ارتعاشات صوتی برای ایجاد تعادل و التیام بدن، ذهن و روح است. این تکنیک شامل استفاده از فرکانس های صوتی تخصصی برای ایجاد یک فضای درمانی به منظور قرارگیری در حالت استراحت عمیق، تعادل مجدد سیستم عصبی و همچنین تجربه رهایی احساسی است. در حالت ایده آل، وضعیتی مشابه هیپنوتیزم، مدیتیشن یا امواج مغزی تا ایجاد می شود که امکان دسترسی به سطوح عمیق تر خرد درونی و شفا را فراهم می کند. درمان از طریق صوت با استفاده از موسیقی های مخصوص یا اصوات دیگری که در حالت دراز کشیدن یا نشستن راحت به آنها گوش می دهید انجام می شود. همچون صدای امواج دریا، ریزش باران یا هر صوت آرامش بخشی دیگری. تمرکز روی این ارتعاشات آرامش بخش به ما کمک می کند تا استرس، اضطراب و تنش را رها کنیم. صوت در مانگری همچنین تنفس عمیق را تشویق می کند و ممکن است عموماً با مدیتیشن و تمرین های جسمی نیز همراه شود.

## تاریخچه صدا درمانی

بسیاری از فرهنگ ها از زمان های قدیم از موسیقی و آواز برای شفای جسم و روح استفاده کرده اند و هنوز هم می

مورد نظر تحت عنوان سرطان زاهای احتمالی یعنی موادی که می توانند باعث سرطان شوند، نامگذاری می شود. بنابراین، مخلوط کردن عسل با شیر داغ خواص عسل را گرفته و آن را به ترکیبی سمی تبدیل می کند. به گفته مرکز ملی اطلاعات زیست فناوری آمریکا، بهتر است از گرم کردن عسل پرهیز و این ماده به صورت خام مصرف شود. افزایش دمای مجاز برای عسل کمتر از ۶۰ درجه سانتی گراد است. و اوضاع این دما بسیار پایین تر از لیوان شیر داغ شماست.

## از میان رفتن فواید

علاوه بر نکات عنوان شده، افزودن عسل به شیر داغ فواید آن را از بین می

سیستم انرژی بدن سالم و متعادل باشد، توانایی های شفابخشی طبیعی کالبد جسمانی نیز ارتقا می یابد. با استناد به مقالات منتشر شده توسط مجله روانشناسی امروز، وقتی استرس، بیخوابی، آسیب یا ضربه روحی را تجربه می کنیم، بدن ظرفیت مسا از انرژی حیاتی نیروی زندگی تهی می شود. بدین ترتیب سیستم ایمنی بدن ضعیف شده و ما را مستعد ابتلا به بیماری های مختلف می کند. در نتیجه توانایی خود را برای درمان طبیعی از دست می دهیم. صورت درمانی از قدرت صدا برای بازگرداندن تعادل به میدان های انرژی بدن استفاده می کند. اما ایسن روش کمک درمانی دقیقاً چه مزایایی برای بدن به همراه دارد؟

## آرامش عمیق

زمانی که به اصوات آرامش بخش گوش می دهید، بدنتان آندورفین، سروتونین، دوپامین، آکسی توسین و نوراپی نفرین ترشح می کند. این مواد شیمیایی به ما احساس خوبی می دهند، باعث احساس خوشحال می شوند و به ما کمک می کنند تا از وضعیت واکتس های اضطرابی خارج شویم. آنها همچنین فشار خون و ضربان قلب را کاهش می دهند و باعث ایجاد حالات عمیق آرامش می شوند.

## خواب بهتر

گوش دادن به اصوات آرام بخش قبل از خواب باعث خواب آلودگی ما شده و کیفیت خواب را بهبود می دهد. این موضوع به این دلیل است که واکتس آرامش توسط امواج آهسته مغزی، مانند امواجی که توسط مدیتیشن عمیق ایجاد می شوند، تحریک خواهد شد. در نتیجه گوش دادن به موسیقی یا صوت مورد استفاده در صدا درمانی قبل از خواب می تواند به فرد کمک کند سریعتر بخوابد و راهپودر بیدار شود.

## فواید صدا درمانی

صدا در مانگری هزاران سال است که در سراسر جهان برای درمان بیماری های روحی و جسمی مورد استفاده قرار می گیرد. این متد یک شکل بسیار موثر از طب جایگزین به شمار می رود زیرا مستقیماً بر میدان انرژی و چاکراهای بدن اثر می گذارد تا خود بدن، زمانی که

# شیر داغ و عسل؛ مفید یا زیان آور!

در فرهنگ هندو به دلیل فواید عرفانی برای بدن انسان مقدس پنداشته می شوند. گفتنی است که ترکیب این دو از نظر تغذیه ای بسیار غنی است و فواید شگفت انگیزی را ارائه می دهد. در ادامه برخی از مزایای علمی اثبات شده نوشیدن شیر و عسل را بررسی می کنیم. **به هضم غذا کمک می کند** عسل یک پری بیوتیک است. از این رومی می تواند باعث رشد باکتری های "مفید" در روده شود. شیر نیز ترکیبی مغذی و مسیر کننده است. در واقع نوشیدن شیر و عسل به بازیابی فلور باکتریایی طبیعی بدن ما یاری می رساند.

و همچنین نخ، بیوست و گرفتگی عضلات را از بین می برد. **یک تقویت کننده شگفت انگیز است** نوشیدن شیر و عسل خنک می تواند استقامت و قوای جسمانی را بهبود ببخشد. به همین دلیل است که مادران بسیار به آن علاقه دارند. این ترکیب سرشار از کربوهیدرات، پروتئین و سایر مواد مغذی ضروری است که سرعت متابولیسم را افزایش داده و انرژی فرد را بالا می برد. **درمانی عالی برای بی خوابی است**

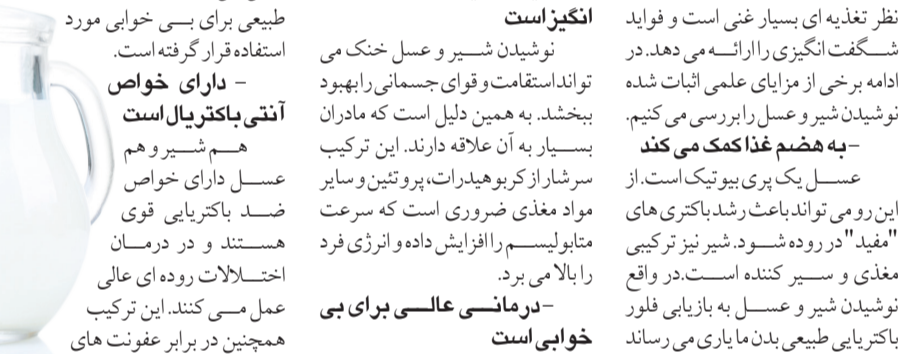
چه کسی فکر می کرد شیر و عسل بتواند تبدیل به راه حلی موثر برای یکی از بزرگترین مشکلات زندگی مدرن شود؟ قرن هاست که نوشیدن شیر و عسل قبل از خواب به عنوان یک درمان طبیعی برای بی خوابی مورد استفاده قرار گرفته است. **دارای خواص آنتی باکتریال است** هم شیر و هم عسل دارای خواص ضد باکتریایی قوی هستند و در درمان اختلالات روده ای عالی عمل می کنند. این ترکیب همچنین در برابر عفونت های



**بسیاری از فرهنگ ها از زمان های قدیم از موسیقی و آواز برای شفای جسم و روح استفاده کرده اند و هنوز هم می کنند. برای نمونه مصریان باستان معتقد بودند که موسیقی همچون طلسمی ویژه می تواند راهی موثر برای درمان انواع بیماری ها باشد. قبایل بومی آمریکانیز بر این باور اند که یک سری اصوات خاص دارای قدرت شفابخشی هستند. در تمرین نادابو گاوند باستان، یوگی ها از ارتعاشات صوتی برای آرام کردن ذهن و رهایی از استرس استفاده می کنند.**

تین آنها عبارت اند از: **کاسه های آواز تبتی** این ابزارها کاسه های فلزی چکش کاری دستی هستند که می توان با وارد کردن ضربه به آنها صدایی زنگ مانند ایجاد کرد و یا با استفاده از یک تکه چوب دور لبه آنها کشید تا صدای هارمونیک طولانی تری شنیده شود. هرچه کاسه بزرگتر و ضخیم تر باشد، تولید صدا آسان تر خواهد بود. آنهایی که کوچکتر و سبکتر هستند قیمت کمتری خواهند داشت اما ممکن است به اندازه کاسه های بزرگ صدای دلپذیری نداشته باشند. هر کدام از کاسه

مجاری تنفسی فوقانی موثر است و به تسکین سرماخوردگی و سرفه کمک می کند. در واقع عسل عملکرد فوق پاتوزن های معمول نشان داده است.



## عورزش موثر برای کاهش کلسترول خون



می تواند کمک شایانی به دفع کلسترول خون کند. در این تمرین ششما بر روی تنفس خود (دم و بازدم) تمرکز می کنید. تمرین منظم تنفس موجب افزایش خونرسانی و اکسیژن سسانی و نیز رساندن مواد غذایی به ازگان های بدن خواهد شد. همین امر موجب کاهش تشکیل پلاک در شریان ها شده و سلامت قلبی عروقی را به دنبال خواهد داشت. **پیاده روی:** انجمن قلب آمریکا اعلام کرده که پیاده روی موثرترین ورزش برای کاهش سطح کلسترول

**گروه بهداشت و سلامت -** اضافه وزن موجب تمایل بدن به افزایش LDL در خون می شود. این نوع از کلسترول با بیماری های قلبی ارتباط مستقیم دارد که می تواند سلامت بدن را به خطر اندازد. دقیقاً اینکه چه مقدار ورزش برای کاهش کلسترول خون مورد نیاز است، هنوز مورد بحث است. به طور کلی سازمان جهانی بهداشت حداقل ۳۰ دقیقه ورزش را با شدت متوسط به بالا در طول روز توصیه می کند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، موثرترین فعالیت های بدنی برای کاهش سطح کلسترول بد شامل موارد زیر است: **وزن به ندرت:** تمرینات قدرتی می تواند سلامت قلب را از چند راه ممکن از جمله با کاهش کلسترول بد، افزایش کلسترول خوب و کاهش فشار خون بهبود ببخشد. با افزودن تمرینات قلبی عروقی به روال ورزشی خود می توانید فواید بیشتری بهره مند شوید. **یوگا:** تنفس پیوسته و منسجم

# روزنامه اقتصاد کیش مشترک می پذیرد: ۱۴۰۲

علاقه مندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۹ و یا شماره کارت ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه بازار پانیند به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B۳ - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره ۴۴۴۲۴۹۶۸ فاکس نمایید.

- ۱ ماهه: ۲/۲۵۰/۰۰۰ ریال
- ۳ ماهه: ۶/۷۵۰/۰۰۰ ریال
- ۶ ماهه: ۱۳/۵۰۰/۰۰۰ ریال
- یکساله: ۲۷/۰۰۰/۰۰۰ ریال

## مشخصات:

نام شرکت / موسسه / شخص: \_\_\_\_\_  
 نشانی: \_\_\_\_\_  
 تلفن: \_\_\_\_\_  
 تعداد مورد تقاضا: \_\_\_\_\_

## توضیحات:

۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد.
  ۲. در صورت تغییر محل، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
  ۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
- در صورت عدم دریافت روزنامه سریعاً به امور مشترکین اطلاع دهید. شماره مستقیم امور مشترکین روزنامه ۴۴۴۲۳۹۱۰ با ارائه نظرات، انتقادات و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید.

**و حیده امیرزاده مشاور بیمه ای شما ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ موبایل و واتس آپ**