

تنش‌های ذهنی، ریشه بسیاری از دردهای مزمن عضلانی‌اند

امروزه در دنیای پرسرعت و پرفشار، استرس دیگر یک مفهوم صرفاً ذهنی نیست. استرس یک معمای فیزیکی است که در تار و پود عضلات ما تنیده می‌شود. از کار ماندی که ساعت‌ها پشت میز نشسته است تا مادامی‌ری که زیر بار تصمیم‌گیری‌های سنگین قرار دارد همگی در معرض استرس واقع شده‌اند.

بدن پیامی تکراری از آمادگی برای مبارزه یا فرار می‌فرستد، حتی زمانی که خطر واقعی وجود ندارد. این پاسخ تکاملی، با ترشح مداوم هورمون‌های استرس مانند کورتیزول، عضلات را در حالتی از انقباض خفیف و دائمی نگه می‌دارد. نتیجه این فرآیند، نه یک راهی فوری، بلکه انباشت تدریجی تنش، شکل‌گیری نقاط ماشه‌ای دردناک، و کاهش دامنه حرکتی است که کیفیت زندگی روزمره را به شدت تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

این مطلب با درک این پیوند حیاتی میان ذهن و عضله، شما را با سه ستون اثبات‌شده علمی از آرام‌سازی تدریجی عضلات گرفته تا کشش هوشیارانه و تمرینات ذهن و بدن آشنا می‌سازد تا بتوانید این زنجیر تنش فیزیکی را شکسته و بدن خود را به حالت تعادل و رهایی بازگردانید.

زیست‌شناسی استرس و انقباض عضلانی

هنگامی که مغز سیگنال استرس را صادر می‌کند، بدن وارد فاز جنگ یا گریز می‌شود. در این فرآیند، غدد فوق کلیوی هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آدرنالین ترشح می‌کنند که باعث افزایش ضربان قلب و سفت شدن عضلات می‌گردد. و پیامد فیزیولوژیک برای فرد ایجاد

گروه بهداشت و سلامت – خرما به دلیل داشتن فیبر در کمک به سلامت قلب موثر است. فیبر و اسیدهای چرب زنجیره کوتاه که برای قلب مفیدند برای روده هم ضروری‌اند. آنها‌ها باعث تغذیه باکتری‌های مفید میکروبیوم روده می‌شوند و هم به محافظت از دیواره روده کمک می‌کنند. این فرآیندها به سلامت و کارکرد مطلوب روده می‌انجامند و همچنین سیستم ایمنی را تقویت می‌کنند و سلامت عمومی بدن را افزایش می‌دهند. همچنین پلی‌فنول‌ها، یعنی ترکیبات گیاهی نیرومندی که در تمامی میوه‌ها از جمله خرما موجودند به تقویت میکروبیوم روده کمک می‌کنند. برای بهر موندی از این فواید و تنظیم حرکت روده‌ها، مصرف روزانه ۳۰ گرم فیبر توصیه می‌شود.

سلامت قلب

خرما که یک پربودرات طبیعی سرشار از فیبر خوراکی است به حفاظت از قلب کمک می‌کند. مصرف فیبر خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی را کاهش می‌دهد و همچنین در کاهش کلسترول و فشار خون موثر است.

فیبر، سه تأثیر عمده بر سلامت دارد:

با ایجاد احساس سیری بلندمدت به حفظ وزن سالم کمک می‌کند و در نتیجه فشار خون، قند خون و کلسترول را بهبود می‌بخشد. هضم غذا را آکندتر می‌کند و باعث تأخیر در ورود گلوکز و چربی‌ها به جریان خون می‌شود.

باکتری‌های مفید روده را تغذیه می‌کند و تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه (SCFAs) را افزایش می‌دهد. این اسیدها محافظ قلب‌هستند.

سلامت دستگاه گوارش

بهداشت و سلامت

گروه بهداشت و سلامت-

استرس در کنار آسیب‌هایی که به ذهن افراد وارد می‌کند، دشمن خاموش تندرستی بوده و مستقیماً بر ساختار فیزیکی بدن، به‌ویژه عضلات، اثر می‌گذارد. انقباضات مداوم ناشی از فشارهای روزمره، تبدیل به دردهای مزمن و خشکی‌های آزاددهنده در نواحی کلیدی بدن مانند گردن، شانه‌ها و کمر می‌شود. با در پیش گرفتن راهکارهای درست و عملی می‌توان این تنش‌های انباشته را به درستی آزاد کرد.

فک، گردن، شانه‌ها، بازوها، شکم، ران‌ها و پاها، سپس هر گروه عضلانی را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه با فشار ملایم منقبض کنید به حدی که فشار را حس کنید اما درد نگیرد، بلافاصله آن را برای ۲۰ تا ۳۰ ثانیه کاملاً رها کنید و احساس سنگینی و شل شدن را در آن ناحیه درک نمایید. دقت داشته باشید که تنفس عمیق در تمام مراحل باید حفظ شود.

حرکت هدفمند و کشش هوشیارانه

حرکت کششی سبک، کلید بازایی انعطاف‌پذیری از دست رفته و افزایش دامنه حرکتی مفاصل تحت تأثیر تنش هستند. تمرکز باید بر روی کشش‌های ایستنا همراه با تنفس‌های شکمی عمیق باشد. این کار به بهبود جریان خون و اکسیژن‌رسانی به بافت‌های سفت شده کمک می‌کند.

به همه افراد توصیه می‌شود که حرکات کششی را تا جایی انجام دهد که یک کشش ملایم احساس شود، نه درد. حفظ کشش به

قند خون می‌شود.

خوردن خرما به همراه چربی و پروتئین‌های سالم نظیر مغزها یا کره بادام‌زمینی، جذب قند را حتی بیش از این کاهش می‌دهد و این امر از نوسان سریع انرژی و خلق‌و‌خوی فرد که پس از مصرف شیرینی‌های فرآوری‌شده رخ می‌دهد، جلوگیری می‌کند.

سرشار از ریزمغذی‌ها

یک مشت خرما طیفی از ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند. خرما منبع غنی پتاسیم و کلرید است که در تنظیم تعادل شیمیایی آب و الکترولیت‌های بدن نقش دارد و مقداری از آهن لازم برای ساخت گلوبول‌های قرم خون را تأمین می‌کند. خرما همچنین حاوی مقداری مس است که برای تولید گلوبول‌های قرمز و سفید ضروری است.

این میوه مقدار قابل توجهی منگنز نیز دارد که برای فعال‌سازی آنزیم‌های مختلف از جمله آنزیم‌های هضم خوراک، ضروری است. نیاسین (ویتامین ب۳) موجود در خرما هم با تسهیل آزادسازی انرژی غذا به هضم آن و نیز به سلامت سیستم عصبی کمک می‌کند.

میزان مناسب مصرف خرما

یک مشت خرما، یعنی حدود ۲۴ گرم حدود ۹۰ کیلوکالری انرژی دارد و به همراه ۲۰ گرم کربوهیدرات کاملاًطبیعی گزینه سالمی برای رفع میل به شیرینی است. این مقدار خرما سرشار از فیبر (۲٫۶ گرم) است و به بهبود گوارش کمک می‌کند. همچنین پتاسیم بالایی

نقش خرما در بهبود عملکرد سیستم گوارشی

میوه‌های خشک چون کوچک هستند و به آسانی خورده می‌شوند معمولاً بیش از حد مصرف می‌شوند. مثلاً شاید هرگز بیش از دو عدد زردآلوی تازه نخوریم ولی تعداد زیادی زردآلوی خشک را بسودن توجه می‌خوریم. همین موضوع درباره خرما نیز صادق است.



مقدار مناسب مصرف یک مشت کوچک است.

دارد (۲۲۷ میلی گرم) که برای تعادل مایعات بدن و عملکرد قلب ضروری است.

خرما منبع ارزشمند از آهن (۰٫۷۵ میلی گرم) و مس (۰٫۰۱ میلی گرم) به شمار می‌رود که برای تشکیل سلول‌های خون مهم است. وجود کالید (۶۰۱ میلی گرم) و منگنز (۰٫۳۳ میلی گرم) به تنظیم عملکرد بدن و فعالیت آنزیم‌ها کمک می‌کند. در کنار تمامی اینها، ویتامین ب۳ یا نیاسین (۱٫۱ میلی گرم) موجود در خرما نقش مهمی در تولید انرژی و حمایت از سیستم عصبی ایفا می‌کند. خرما همچنین مقداری منیزیم و کلسیم دارد. البته بسیاری از انواع خرمای خشک حاوی ماده حساسیت‌زای دی‌اکسید گوگرد هستند.

خرما به‌رمغ تمام فوایدش قند بالایی دارد، هرچند این قند طبیعی است. بنابراین باید حد تعادل را در مصرف آن رعایت کرد. زیاده‌روی مکرر در مصرف میوه‌های خشک مانند خرما وز آلوی خشک به دندان‌ها آسیب می‌زند، چون این میوه‌ها علاوه بر شیرینی بافت چسبنده‌ای دارند که روی مینای دندان باقی می‌ماند. بهتر است خرما همراه با وعده غذایی یا همراه با یک ماده غذایی دیگر مصرف شود تا این اثر آن کاهش یابد.

مقدار مناسب مصرف یک مشت کوچک است.

بوی عطر سارقان را لو داد!



کار هم خانه‌هایی را انتخاب می‌کردیم که پنجره‌شان باز یا در دسترس بود. این متهمان همچنین در مورد اموال سرقتی هم گفتند: معمولاً پول، طلا، دلار، ساعت و در مواردی ادکلن می‌زدیم که اموال مسروقه را تقسیم بر سه می‌کردیم و ادکلن و عطر‌ها را هم

سهم متهم گفتند: ما می‌دیدیم بچه محل‌هایمان سرور و وضشان خوب است و تفریح می‌کنند. برای که از آنها عقب نمانیم تصمیم به خلاف گرفتیم و دیدیم سرقت از همه راحت‌تر است. برای این

است که مظنونان بوی ادکلن مورد استفاده آنها را می‌دهند. با تکرار این گفته مالباختگان، سه متهم جوان مورد تحقیقات فنی قرار گرفتند که در نهایت به خاطر ضد و نقیض گویی مجبور به اعتراف شدند.

سه متهم گفتند: ما می‌دیدیم بچه متهمان سرور و وضشان خوب است و تفریح می‌کنند. برای که از آنها عقب نمانیم تصمیم به خلاف گرفتیم و دیدیم سرقت از همه راحت‌تر است. برای این

است که مظنونان بوی ادکلن مورد استفاده آنها را می‌دهند. با تکرار این گفته مالباختگان، سه متهم جوان مورد تحقیقات فنی قرار گرفتند که در نهایت به خاطر ضد و نقیض گویی مجبور به اعتراف شدند.

سه متهم گفتند: ما می‌دیدیم بچه متهمان سرور و وضشان خوب است و تفریح می‌کنند. برای که از آنها عقب نمانیم تصمیم به خلاف گرفتیم و دیدیم سرقت از همه راحت‌تر است. برای این

است که مظنونان بوی ادکلن مورد استفاده آنها را می‌دهند. با تکرار این گفته مالباختگان، سه متهم جوان مورد تحقیقات فنی قرار گرفتند که در نهایت به خاطر ضد و نقیض گویی مجبور به اعتراف شدند.

تحقیقات مشخص شد سه سارق ۱۸ ساله از پنجره وارد محل دزدی شده بودند.

در ادامه مشخص شد، در ماه‌های گذشته سرقت‌های مشابهی انجام شده است و خانه‌هایی که پنجره آنها باز بوده مورد دستبرد قرار گرفته‌اند.

در پی بدست آمدن این اطلاعات سه جوان در مورد ارتکاب سرقت‌های مشابه مورد بازجویی قرار گرفتند اما دخالت در هر

سرقتی غیر از موردی که به دستگیری‌شان شد را تکذیب کردند. در عین حال با دعوت از مالباختگان برای حضور در اداره آگاهی خواسته شد تا سه جوان را ببینند و اگر تصویری از آنها در دوربین‌های مدار بسته وجود دارد به پلیس ارایه بدهند.

چند مالباخته در مواجهه حضوری تأیید کردند که احتمالاً سه جوان، سارقان خانه آنها باشند. دلیل مالباختگان این بود که در دستبرد به خانه‌های آنها عطر و ادکلن هم سرقت شده

گروه حوادث – سه جوان که با آرزوی پولدار شدن سرت را شروع کرده بودند، به

خطار بوی عطر مجبور به اعتراف شدند.

این سه متهم که هر سه ۱۸ ساله و بچه محل هستند، برای اولین بار است که دستگیر شدند و در حالی که ابتدا انجام هر سرقت موفقی را منکر بودند، در نهایت به پنج فقره سرقت اعتراف کردند.

این سه متهم که از مدتی پیش در بازداشت هستند زمانی دستگیر شدند که در آخرین سرقتشان در خانه‌ای واقع در شرق تهران، صاحبخانه از راه رسید و بعد از آنکه به پلیس ۱۱۰ خبر داد و نفر آنها در محل دستگیر شدند و نفر سوم فراری شد.

به این ترتیب با بازجویی از دو متهم دستگیر شده مشخص شد تازه کار هستند و نفر سوم هم که فراری شده بچه محل‌شان است. بنابراین مأموران پلیس وارد محل شدند و آخرین عضو گروه را دستگیر کردند. در روند



زیر ذره بین تحقیقات قرار گرفت و مشخص شد که او در گلخانه مذکور مشغول کار شده است. بنابراین گروه تخصصی کار آگاهان به سرپرستی سروان آرمن منفرد (افسر پرونده) عازم محلات شدند و او را در یک عملیات پوششی و غافلگیرانه در حالی به دام انداختند که به هیچ وجه تصور حضور کارآگاهان در آن نقطه از کشور را نداشت.

سرهنگ جواد بیگی با قدردانی از دستورهای قاطع قاضی ویژه قتل عمد و راهنمایی‌های تجربی نیه اله مرادی (رئیس پلیس آگاهی استان خراسان رضوی) افزود: متهم اکنون در مسیر انتقال به مشهد قرار دارد اما در همان بازجویی‌های مقدماتی به قتل دوستش اعتراف کرد و گفت: آن شب من هم برای استعمال مواد مخدر به بیابان‌های بولوار طبرسی شمالی رفتم چرا که آن جا همیشه پاتوق ما برای مصرف مواد بود و بیشتر شب‌ها را نیز در همان جابه‌صیح می‌رسادیم اما آن شب وقتی من به محل رسیدم دیگر هم بساطی هایم شعله‌های آتش را روشن کرده بودند و «هادی» هم با یک بادبزن مشغول بازی در زغال‌ها بود تا خوب داغ شوند. هنوز سیم‌های استعمال مواد را درون آتش گذاشته بودیم که ناگهان دو زغال بر اثر باد زن های دوستم به روی من پرت شد. من هم اعتراض کردم و دوبار فریاد زدم: نکن! نکن! اما «هادی» ناراحت شد و منشی به سینه ام کوبید. من هم چاقویی را که با آن سر سیم‌های استعمال مواد را تمیز می‌کردیم، را روی زمین برداشتم و با او درگیر شدم. دیگر دوستانمان قصد داشتند ما را از یکدیگر جدا کنند که «هادی» روی زمین افتاد و من در یک لحظه دیدم تیغه چاقو به ناحیه گردنش فرو رفته است. خیلی ترسیدم و او را با موتورسیکلت به درمانگاه بردم که از آن جا هم با آمبولانس به بیمارستان شهید هاشمی نژاد برندم که من هم از شدت ترس به زایل گریختم و مدتی بعد هم به شهرستان محلات رفتم که در آن جا دستگیر شدم.

«سرهنگ بیگی در پایان گفت: پس از انتقال متهم به مشهد تحقیقات با دستورهای مقام قضایی ادامه می‌یابد.

پلیس در جست‌وجوی ردی از مرد بازنشسته گمشده

می‌گذرد. چنین رفتاری از او سابقه نداشت. ما در این مدت دنبال او گشتیم و در نهایت پس از این نتیجه‌ی بودن جستجو‌ها ایمان، تصمیم گرفتیم برای پیدا کردن او از پلیس کمک بگیریم.

کردن او از پلیس کمک بگیریم.

با طرح شکایت خانواده از سوی خانواده مرد بازنشسته پرونده به دادسرای جنایی فرستاده شد تا بازپرس جنایی روند تحقیقات را مشخص کند.

به این ترتیب بازپرس جنایی با صدور دستورات اولیه پرونده را به پلیس آگاهی تهران فرستاد تا پس از استعلامات اولیه و توقف خوددروی مرد بازنشسته تحقیقات در مورد سرنوشت او ادامه یابد.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۱

کیشی‌نوش