**چرا باید با بینی نفس کشید**

**راد، احمد**

هر نفسی که فرو میرود ممد حیات است‏ و چون برمی‏آید مفرح ذات(سعدی)

آیا تصادفیست که در زمستان کسانی که با دهان تنفس می‏کنند،سه چهاربار بیش از کسانی‏ که معمولا با بینی نفس می‏کشند،ناچار از مراجعه بپزشک میشوند؟برای فرار از ابتلای به‏ سرطان شش سفارش میشود که از استعمال دخانیات خودداری کنند،درست‏تر آنست که براین‏ دستور افزوده شود:یا لااقل از راه بینی دود را وارد و خارج کنند و راه گلو را برآن ببندند.

در کودکان نسبت عده‏ای که از راه دهان تنفس می‏کنند خیلی بیشتر است.یکی از پزشکان‏ اطفال می‏گفت:«وقتی بچه‏ای را برای تاخیر رشد،نداشتن حافظه،کمی توجه یا نقایص تحصیلی‏ پیش من می‏آوردند،از اینکه من در نخستین برخورد می‏پرسم:«آیا بچه با دهان باز میخوابد؟» تعجب میکنند»

نظر این پزشک کاملا درست است.پیش از استعلام از کم‏خوابی،نداشتن اشتها،اختلال‏ روانی که گاه بعلت پیدا شدن برادر یا خواهر نوزادی ظاهر میشود و سایر عوارضی که ممکن است‏ علت عدم رشد طفل باشد،باید از وضع تنفس او آگاه شد.چه غالبا،برای معالجه کافی خواهد بود که باو قاعدهء نفس کشیدن را آموخت.

خواهید گفت چه رابطه‏ای میان نفس کشیدن با رشد جسمانی یا روانی و فکری و سلامت‏ عمومی انسان است؟

بینی در درجه اول دستگاه شگفت‏انگیز تعدیل هواست.منحزین و حلق و گلو و استخوان‏ بوقی بینی،درست مانند یک رادیاتور عمل میکنند.بوسیلهء این دستگاه هوای سرد خارج گرم‏ شده قابل قبول در شش‏ها میشود.برطبق آزمایشی که انجام گرفته معلوم شده است هوائی که‏ حرارتش 16 درجه زیر صفر بوده در بینی به 7 درجه بالای صفر رسیده و موقع ورود بگلو حرارت هوا به 16 درجه بالای صفر رسیده بود.این گرما نتیجهء فراوانی جریان خون در رگهای استخوان بوقی بینی است که برحسب تغییر فصل تفاوت میکند.از همین‏روست که اگر مشتی بر بینی تصادم کند،در زمستان بیش از تابستان،خون از آن جاری میشود.

حرارت مرکزی بینی دستگاهیست که بهترین دستگاههای شوفاژ مصنوع بشر بآن نمیرسد بینی این برتری را دارد که نه فقط حرارت هوای خارج را گرم میکند،بلکه میزان رطوبت هوا را نیز در درجهء لازم نگاه می‏دارد.در زمستان موقعی که سرمای خشک حکمفرما باشد،شاید تعجب کنید از اینکه باوجود عرق نکردن بدن،احساس تشنگی می‏کنید و میل بنوشیدن آب‏ دارید،این احساس از آن جهت است که نسبت رطوبت هوای خارج را که معمولا 35 درجه است‏ در مجرای بینی به 79 درصد و در حلق به 95 درصد برساند.رطوبتی که از خلل و فرج و غده‏های لنفاوی استخوان بوقی بینی می‏تراود،مجرای دمعی که از آن بخار آب همچون آبفشانی جستن میکند و غده‏های نسوج حنجره،مانند دوش آبی این دستگاه را آبیاری می‏کنند.

هنوز شرح عمل بینی تمام نشده:در عین‏حال که بینی هوا را تعدیل میکند.آلودگی- های آنرا نیز می‏زداید.آلودگی هوا،که دربارهء آن کمتر گفتگو میشود،یکی از بدترین‏ بلاهای تمدن ماست.در هر دم زدن که نیم لیتر هوا وارد شش،بشود،اگر در هوای قله کوهی‏ باشید،ده‏هزار ذره غبار در شش داخل می‏کنید و در نقاط ییلاقی نیم میلیون ذره،در شهری‏ مانند پاریس،این رقم در ارتفاعی معادل قد یک مرد به 5 میلیارد و در بلندی قامت یک بچه‏ سه ساله به ده برابر آن می‏رسد.در جائی که دخانیات استعمال میشود،بنسبت هریک سیگار 4 میلیارد ذره دود هم برآن افزوده میشود!بدبختانه این مسمومیت پیوسته افزایش می‏یابد در سال 1947 مقدار متوسط گرد و غباری که فرد شهری در دورهء زندگی خود می‏بلعید 20 کیلوگرم بود و پس از دهسال به 35 کیلوگرم رسیده بود.

در مقابل این هجوم غبار بیشمار بسوی شش‏ها،نخستین خط دفاعی،سنگریست از گروه‏ موهای ریز که در مدخل بینی روئیده‏اند؛پس ار آن شبکه‏ای از پرزهای مویی که بیش از پیش‏ ریزتر هستند و در آخر طبقه‏ای از الیافهای بسیار باریک ذره‏بینی،لرزان مانند مژگان،که‏ نه فقط استخوانهای بوقی را میپوشانند،بلکه همه مجرای تنفسس و قصبات ریه را،جز گلو، فراگرفته‏اند.فراگرفته‏اند.این مژگانها،مانند خوشه‏های گندمزاری که ثانیه‏ای 12 بار از وزش باد بحرکت آیند،در تمام طول حیات لا ینقطع و بتناوب خم و راست میشوند.قدرت‏ این مژگانهای لرزان باندازه‏ایست که یک سانتیمتر مربع از بافت آنها وزنی باندازهء 350 گرم‏ را بحرکت می‏آورد و آنچنان در کار خود چابکند که در مدتی کمتر از 20 دقیقه آلودگی‏های‏ ناپاکترین هوا را بخود می‏گیرند.چون حرکت آنها از داخل بخارج است،اگر ما از روی‏ بی‏احتیاطی با دهان تنفس کرده باشیم،در دفاع تغییر جبهه داده ذراتی که در شش وارد شده به‏ سمت بینی پس میفرستند و شش‏ها را تنقیه میکنند.

بینی نه تنها رانندهء غبار است،بلکه گندزدا نیز میباشد:ماده مخاطی آن مانند مگس- گیری حقیقی است که بدان لیزول(مادهء قهوه‏ای رنگ ضد عفونی)افزوده شده.وقتی هوای‏ تنفس شده بقسمت آخر بینی میرسد چنان از موجودات مضر عقیم شده که گویی از جدیدترین‏ دستگاه گندزدایی جراحی گذشته باشد.معمولا اگر بینی سالم باشد محال است که از آن راه‏ عفونتی سرایت کند.وقتی که از میان توده غباری ابر مانند عبور میکنید،یا با کسانی که سرفه‏ میکنند همدم هستید،جز یک پناهگاه ندارید،دهان را محکم ببندید و فقط با بینی تنفس کنید.

تنفس با دهان شما را از همهء این مزایا محروم میکند و موجب میشود که هوای سرد آلوده‏ خارج مستقیما بمخاط گلو که وسیلهء دفاع ندارد و لیز است برسد،کسانیکه با دهان تنفس می- کنندبعفونت مجاری تنفسی بیشتر دچار میشوند و غالبا سرماخوردگی جزئی این اشخاص ببیماری‏ شدید مجاری تنفس تبدیل میگردد.زیان تنفس با دهان پیش از اینهاست.باید مراقبت کامل‏ داشت که دهان اطفال در موقع خواب باز نماند،چه گذشته از خطر بیماریهای بینی و گلو و گوش،تنفس با دهان سبب میشود که رشد عمومی طفل نیز خوب انجام نشود،هیجان‏انگیزتر منظره در زندگی آنست که شاهد تغییر جوان نورسته‏ای باشید که باو طرز نفس کشیدن طبیعی‏ را آموخته‏اید.آنچنان شکفته و بانشاط میشود که گویی گل پژمرده‏ای که در سرداب تاریکی‏ از نور و هوا محروم مانده ناگهان در معرض نور خورشید قرار گیرد.

در اهمیت کلی تنفس که کلید اصلی تعادل جسمانی و روانی ماست،متخصصان بهداشت، مربیان ورزش‏‘کارشناسان زیبائی اندام‏‘و حتی روانپزشکان همرایند.هلنای وبینشتین،قهرمان‏ زیبائی زنان میگوید:«روزی نیست که من ده بیست‏بار‘کنار پنجره گشادی نروم و بورزش‏ تنفس نپردازم.»دکتر نیل مارتین،جراح و پزشک و ورزشکار سویسی،که پنج‏بار متوالی برای‏ مسابقات المپیک برگزیده شده.می‏گوید:«دم زدن رکن اصلی تندرستیست.»بیمارانی که این‏ دکتر عمل میکند،همینکه پس از عمل بهوش می‏آیند،بآنان دستور تنفس می‏دهد.

به اسکی‏بازان توصیه میکند،موقع فرود آمدن،سوت بزنید تا عمل تنفس آسانتر انجام‏ گیرد.پیانو زن لرستاوی نزد او شکایت برد که در هنگام اشتغال بنواختن پیانو‘ناگاه دچار تشنج‏ میشود و دستهای او از کار باز می‏مانند.دکتر باو گفت:«یاد بگیر چگونه نفس بکشی!»پیانو زن هنرمند از این جواب در حیرت ماند.پس از آنکه مارتین مزایای روش نفس کشیدن صحیح‏ را برای او شرح داد متقاعد شد که بدستور دکتر مارتین روش آهسته نفس فرو بردن و بطور کامل‏ نفس کشیدن را باو آموخت.بعد از اجرای دستور،بوضع معجزآسائی،تشنج پیانو زن رفع شد. نظر یک روانپزشک سرشناس چنین است:«ارزش انسانی به ارزش روش نفس کشیدن او وابسته است.

حرکات تنفسی یک فرد شجاع عمیق و آزاد است،ولی یک آدم ترسو بطور سطحی نفس‏ می‏کشد،تندتند دم میزند،و در عین‏حال غالبا از دم زدن باز می‏ایستد.قریب 50 درصد کسانی را که دچار دلهره و حالت نگرانی و اضطراب بودند،من با آموختن راه صحیح نفس- کشیدن از بینی،معالجه کرده‏ام.»

اکنون ببینیم نیروی سحرانگیز این تنفس از کجاست؟جریان کند هوا در سوراخ‏های‏ بینی،ما را مجبور میکند که در موقع شهیق(فرو بردن هوا)بطور عمیق نفس بکشیم‏‘نفس‏ عمیق موجب میشود که زفیر(بیرون راندن هوا)بنحو کامل انجام گیرد و هوای آلوده و فاسد ببیرون‏ رانده شود.اگر باین عمل اعتنا نشود فضولات هوا در شش‏ها رسوب میکند و از گنجایش شش‏های‏ کاسته میشود.تنفس کامل نه تنها بر گنجایش شش‏هامی‏افزاید،بلکه موجب رشد تمام ماهیچه‏های‏ تنفسی و حتی قفسهء سینه خواهد شد.برعکس اگر شش‏ها ضعیف شوند نمی‏توانند احتیاج بدن را از حیث هوای لازم تامین کنند.

عادت کنید همیشه با بینی نفس بکشید.برای این کار تمرینی که دکتر پل مارتین از قدیم- ترین حکمای دنیا،جوکیهای هند،آموخته است،بکار بندید،دهان را ببندید،یک سوراخ‏ بینی را نیز با فشار شصت دست مسدود سازید و سعی کنید با سوراح دیگر بینی در مدت 30 ثانیه‏ بآهستگی نفس را بیرون بدهید(عمل زفیر).بعد از این سوراخ را بسته با سوراخ دیگر بینی‏ در همین مدت به یک نفس هوا را فرو ببرید(عمل شهیق).با کمی خودداری باجرای این‏ تمرین موفق خواهید شد.این ورزش را بتناوب پنج‏بار با هر سوراخ بینی در یک جلسه انجام‏ دهید.در هر شبانه روز 2 تا 3 جلسه این ورزش را تکرار کنید،من ضمانت نمیکنم که با این‏ عمل ساده شما خواهید توانست مانند دکتر پل مارتین در 55 سالگی 400 متر را در کمتر از یک دقیقه بدوید،ولی با اجرای آن اگر در زمستان امسال مصرف قرص آسپرین شما چهار پنجم‏ کمتر نشد مایه تعجب خواهد بود.