

چرا نباید با دهان نفس بکشیم؟



متخصصان معتقدند که به طور طبیعی، تنفس از راه بینی سالم تر از تنفس دهانی است. همه افراد حداقل یک بار هم که شده تنفس از طریق دهان را تجربه کرده اند. برخی نیز همیشه و به صورت عادت از طریق دهان تنفس می کنند. تنفس دهانی اختلالی است که در صورت نادیده گرفته شدن می تواند عوارضی را به همراه داشته باشد. این عوارض شامل اختلال در خواب شبانه و حتی تغییراتی در فرم صورت به ویژه در کودکان هستند. متخصصان معتقدند که به طور طبیعی، تنفس از راه بینی سالم تر از تنفس دهانی است.

در مخاط بینی، هوا تصفیه شده و دمای آن نیز تنظیم می شود. تنفس دهانی در هنگام ورزش و فعالیت بدنی، به تنفس از طریق بینی کمک می کند، اما این حالت در شرایط عادی بدن و فعالیت های معمولی روزمره توصیه نمی شود.

یکی از مشکلات شایع که منجر به تنفس از طریق دهان می شود، گرفتگی مسیر بینی است که در اثر بیماری های مختلفی از جمله پولپ بینی، احتقان مزمن بینی، التهاب لوزه ها، سینوزیت و انحراف بینی ایجاد می شود. در برخی افراد تنفس دهانی به دلیل مشکلات آناتومیکی و یا بیماری خاصی در بینی نیست، بلکه دلیل اصلی آن عادت می باشد. در این شرایط با توجه و تمرین می توان مسیر تنفس را به بینی تغییر داد.

عوارض تنفس دهانی خشکی دهان و لب ها، تغییر شرایط میکروبی دهان، افزایش خطر پوسیدگی دندان ها، التهاب لثه، ایجاد بوی بد در دهان و تاثیرات منفی بر روی شکل فک، زبان و صورت از عوارض مهم تنفس دهانی است.

اصلاح تنفس دهانی اگر از طریق دهان نفس می کشید، در مرحله اول باید به متخصص فک و صورت یا گوش و حلق و بینی مراجعه کنید تا علت این اختلال مشخص شود. در صورت وجود مشکلات آناتومیکی و یا بیماری خاصی در مسیر تنفس بینی، درمان لازم انجام شده و نحوه تنفس اصلاح می گردد. اگر تنفس دهانی، صرفاً از روی عادت باشد پزشک به شما آموزش می دهد که با انجام تمرین به طور طبیعی و از طریق بینی تنفس کنید.

رنگ مو سرطان زاست!!!

آیا استفاده مکرر از رنگ مو سرطان زاست و استفاده از رنگ موهای گیاهی، بر رنگ های شیمیایی مزیتی دارد؟ کسانی که مدام موهایشان را رنگ می کنند، باید مکمل های زینک، اکوفان، آهن و... برای جلوگیری از ریزش مو مصرف کنند؟ ...

مساله سرطان زایی رنگ مو و برخی ترکیب های موجود در آن مدت های طولانی است که مطرح شده ولی هنوز از نظر علمی به اثبات نرسیده است. بیشتر شرکت های معتبر سعی کرده اند ترکیب های مشکوک به ایجاد سرطان را از فرمول رنگ موها حذف کنند. با این حال مصرف رنگ هایی که پایه گیاهی دارند، توصیه می شود. گرچه این نوع رنگ ها جلا و تنوع رنگ های شیمیایی را ندارند اما پایدارترند. بهتر است رنگ های گیاهی مثل حنا، سدر و قهوه را مخلوط و از این نوع رنگ ها استفاده کنیم. این رنگ ها برای سلامت و رویش مو مناسب و تایید شده اند، هیچ محدودیتی در استفاده از آنها وجود ندارد و مسلماً از رنگ های گیاهی که در آنها از نگهدارنده ها استفاده شده است، بهتر هستند.

اگر قرار است از رنگ های شیمیایی استفاده کنید، توصیه می شود: ۱- دفعات رنگ کردن مو را کمتر و فاصله بین رنگ کردن ها را طولانی تر کنید.

۲- تا جای ممکن نباید مو را دکلره یا از بی رنگ کننده استفاده کرد. ۳- سعی کنید رنگ یا پوست تماس پیدا نکند.

۴- مو را در حمام رنگ نکنید و ترجیحاً نیم تا یک سانتی متر رنگ را بالاتر از سطح پوست قرار دهید تا با پوست تماس پیدا نکند. برای درمان یا پیشگیری از آسیب موی رنگ شده، باید گفت رنگ روی ساقه تاثیر می گذارد و ساقه مو مرده است. برای پیشگیری از آسیب ساقه مو بعد از رنگ گذاشتن، می توان از نرم کننده ها و کرم های مرطوب کننده استفاده کرد اما هیچ نیازی نیست از مکمل ها استفاده کنید مگر آنکه پزشک تجویز کرده باشد.

این شغل ها شمار ازودتر می کشند!!

پژوهشگران استرالیایی دریافته اند دارندگان شغل هایی که باعث مشهور شدن افرادی می شود، طول عمر آنها را کاهش می دهد.

این بررسی که بر اساس یکی از روزنامه های آمریکایی انجام شده، نشان می دهد افرادی که به واسطه شغلشان مشهورند و یا از ستاره های عرصه ورزش محسوب می شوند، احتمالاً چند سال زودتر از افرادی که در دیگر مشاغل موفقیتی دارند، جان خود را از دست می دهند. این پژوهشگران خاطر نشان می کنند این مطالعه هیچ پاسخ کلی و فراگیری فراهم نمی کند. در این بررسی محققان استرالیایی یک هزار آکچوی فوت در روزنامه نیویورک تایمز بین سالهای ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۱ را مد نظر قرار دادند.

آنها مشاهده کردند بازیگران، خوانندگان، اهالی موسیقی و ورزشکاران در سنین پایین تری جان خود را از دست می کنند یعنی به طور متوسط در سن ۷۷ سالگی. این در حالی است که نویسندگان، هنرمندان و آهنگسازان در سن ۷۹ سالگی می میرند. افراد دانشگاهی از جمله تاریخدان ها و اقتصاددان ها نیز به طور متوسط تا ۸۲ سالگی زندگی می کنند در حالی که بازرگانان با سیاست مداران سن ۸۳ سالگی را نیز به چشم می بینند.

پژوهشگران دانشگاه کوئینزلند و نیوساوت ولز می گویند سرطان بویژه سرطان ریه رایج ترین بیماری در بین بازیگران، اهالی موسیقی و خوانندگان است.

۵میوه مفید برای زمستانی بی خطر

سرما زمستان یکی از عوامل ابتلا به سرماخوردگی، آنفلوآنزا و دیگر بیماری ها و اختلالات فصلی است و به همین دلیل علاوه بر رعایت رژیم غذایی مناسب، مصرف میوه های سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان ها که در مبارزه با عفونت ها و تقویت سیستم ایمنی بدن موثر است، اهمیت بسیاری دارد.



پنج میوه فوق العاده که مصرف آن ها به منظور تقویت سیستم ایمنی بدن در زمستان توصیه شده است، عبارتند از:

- **پرتقال:** این میوه سرشار از ویتامین C است و مصرف تنها یک پرتقال در روز می تواند ۱۱۶.۲ درصد از نیاز روزانه بدن به این ویتامین را تأمین کرده و از این طریق باعث پیشگیری از ابتلا به سرماخوردگی و عفونت گوش شود.

- **کیوی:** این میوه منبع غنی از پتاسیم و آنتی اکسیدان هاست و به تقویت سیستم ایمنی بدن و تنظیم فشار خون کمک می کند.

- **نارنگی:** مصرف این میوه ترش و شیرین به ویژه به بیماران قلبی توصیه می شود زیرا با کلسترول بد خون مبارزه می کند و چربی های ترانس را از بین می برد.

- **انار:** مصرف این میوه به افراد مبتلا به کم خونی توصیه می شود، چرا که انار محرک خون سازی بوده و همچنین در پیشگیری از پیری پوست موثر است.

- **زغال اخته:** این میوه نیز سرشار از آنتی اکسیدان ها، ویتامین C و فیبر است که به تقویت سیستم ایمنی بدن در طول زمستان کمک می کند.

شکستگی استخوان در کمین چه کسانی است؟

چاقی و اضافه وزن خطر شکستگی را کاهش می دهد. یک پزشک متخصص ارتوپد نسبت به مصرف کافئین زیاد و افزایش خطر شکستگی در افراد مسن هشدار داد. حمید قدوسی با اعلام این مطلب گفت: خطر شکستگی در افراد سیگاری و معتاد نیز بیشتر است و مصرف الکل روی متابولیسم استخوان اثر سوء دارد. وی با بیان اینکه با افزایش سن، احتمال سقوط از بلندی نیز افزایش می یابد، تصریح کرد: سقوط های مکرر یکی از عوامل خطر ساز در شکستگی هاست و لاغری یا کاهش وزن بیش از حد، برخی بیماری های سیستم عصبی عضلانی، کاهش فشار خون وضعیتی، سابقه استفاده از داروهای نظیر دیازپام و اختلالات حسی تعادلی از مهم ترین دلایل آن به شمار می رود. این پزشک ارتوپد با اشاره به اینکه افراد لاغر و کم وزن بیشتر در معرض خطر شکستگی استخوان قرار دارند، اظهار داشت: چاقی و اضافه وزن خطر شکستگی را کاهش می دهد زیرا در ۷۰ درصد موارد ضربه را می گیرد و همچنین در این حالت ذخیره ویتامین D در بافت های چربی بیشتر است.

۷ راز برای پرورش فرزندی شاد

نیاز ندارد بلکه دوست دارد شما را در کنار خودش احساس کند. با فرزندانتان بازی کنید و تعامل داشته باشید.

از آن ها سوال بپرسید و به جواب های آن ها با دقت گوش کنید از خلال این سوال و جواب ها به این می رسید که مهم ترین اولویت های آن ها در زندگی چیست و چه چیزی آن ها را خوشحال می کند.

فرزند شما شایستگی این را دارد که مدت زمانی را هر روز با شما سپری کند پس سعی کنید حداقل چند

بار در روز با او کار کنید و با او صحبت کنید با این کار به او می فهمانید که چقدر برای شما اهمیت دارد. این کار به این می ماند که یک آمپول شادی و نشاط به او تزریق کنید. اجازه دهید برخی از قوانین را فرزندتان تعیین کند. لازم نیست او را مسئول همه کارهای خانه کنید تا احساس قدرت کند بلکه با کمی زیرکی کاری کنید که احساس کند او نیز نقشی در تعیین قوانین خانه دارد به این گونه او در مقابل قوانین احساس مسئولیت بیشتری می کند و با تمایل بیشتری از آن ها پیروی می کند. همه چیز فقط در مدرسه آموزش داده نمی شود! فرقی هم نمی کند که فرزند شما به مدرسه دولتی می رود یا غیرانتفاعی. قسمتی از وظایف والدین این است که مسائلی را که در هیچ مدرسه ای آموزش داده نمی شود مثل مسائلی که نقش تعیین کننده در شکل گیری هویت فرزند دارد و این که او در بزرگسالی به چه فردی تبدیل خواهد شد با فرزند خود در میان بگذارد. همان طور که می دانیم در آینده ای نه چندان دور آن ها بزرگ می شوند و باید دور از چشمان همیشه مراقب شما وارد اجتماع شوند لذا داشتن یک شخصیت قوی و مستقل و شاد کمک زیادی به آن ها می کند. الگوی مناسبی برای فرزندتان باشید. شاید این مهم ترین راز باشد بچه ها همان کاری را انجام می دهند که می بینند یا به آن ها گفته می شود پس اگر می خواهید به اطرافیان احترام بگذارد شما نیز باید به دیگران احترام بگذارید اگر می خواهید او همیشه شاد باشد سعی کنید همیشه لبخند روی لبان تان باشد.



پرورش فرزند شاد تلاش زیادی را می طلبد پس وقتی قدم در این راه می گذارید باید سعی کنید همه نیازهای روحی او را برآورده کنید و مطمئن باشید که پاداش این فداکاری را در یافت خواهید کرد این پاداش چیزی جز داشتن یک فرزند سالم و شاد نیست که شانس زندگی در خانواده ای را داشته است که بی توجه از کنار کودکی او نگذشته اند.

همه والدین یک آرزوی مشترک برای فرزندانشان دارند آن ها دوست دارند که فرزندشان در محیطی سالم بزرگ شود، به دنبال رویایش برود در دستیابی به آن ها موفق شود. اما مهم تر از همه دوست دارند آن ها را همیشه شاد و خوشحال ببینند چگونه می توانیم فرزندان شاد تربیت کنیم؟ دکتر باب ماری نویسنده کتاب "چگونه فرزندان خوشبین تربیت کنیم؟" در این باره می گوید: "شاید در برخی یک استعداد ژنتیکی برای افسردگی وجود داشته باشد ولی حتی

زنان هم می توانند تاثیر محیط زندگی ما قرار می گیرند. تحقیقات در این زمینه نیز نشان داده که کودکان شاد و خوشبین فرزندان والدین سرشار از شادی و امید به آینده هستند." اگر این سوال در ذهن شما باشد که چگونه می توانید شادی را در وجود فرزندتان شکوفا کنید این رهنمون تربیتی به کار شما خواهند آمد. اجازه دهید که فرزندتان متوجه شود از تولد و وجود او خوشحال هستید. سعی کنید با او ارتباط چشمی برقرار کنید با یک احوال پرسوی گرم با لبخند نشان دهید که به حضور او اهمیت می دهید. نام او را رسا و زیبا به زبان بیاورید چون بچه ها دوست دارند به آهنگ نامشان گوش بدهند و شنیده شدن این نام از زبان کسی که دوستش دارند اعتماد به نفس بیشتری به آن ها می دهد. برای فرزندتان در روز برنامه های سرگرم کننده در نظر بگیرید. بسیاری از ما معمولاً اجازه می دهیم فرزندمان با بازی های رایانه ای و تماشای تلویزیون خوش را سرگرم کند اما باید بدانیم این که گاهی فرزندمان مانع احساس کسالت و بی حوصلگی کنند طبیعی است و محدود کردن آن ها به رایانه و تلویزیون باعث محدود شدن پیشرفت و خلاقیت آن ها می شود. بچه ها از قوه تخیل قوی برخوردار هستند که با کمی رسیدگی شکوفا می شود برای این کار به وسیله خاصی نیاز نداریم فقط چند برگ کاغذ و یک جعبه مداد شمعی خلاقیت کودک را تحریک می کند و به اندازه دیدن یک فیلم کارتونی او را سرگرم و شاد می کند البته باید توجه داشت که تلویزیون و بازی های رایانه ای اگر در حد طبیعی استفاده شوند فوایدی نیز دارند زیرا بچه ها می توانند برخی از ایده های خلاقانه خود را از برنامه های مورد علاقه شان بگیرند.

به فرزندتان بگویید که برای شما از شغلان اهمیت بیشتری دارد. به فرزندتان توجه کافی داشته باشید او فقط به حضور فیزیکی شما در منزل

میان برهای آشپزخانه ای

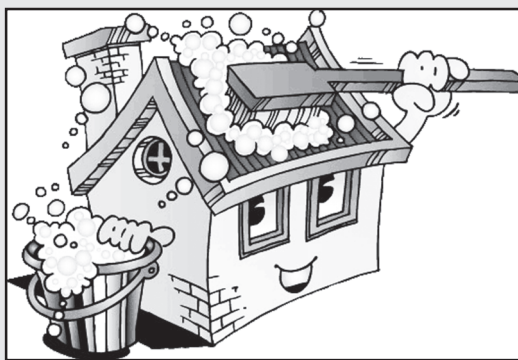


هنگامی که در حال درست کردن آبگوشت هستید و به طور ناگهانی آن را میسوزانید، تنها کافی است قابلمه را عوض کنید و به آشپزی ادامه دهید. میتوانی مقدار خیلی کمی به آن شکر اضافه کنید چرا که شکر موجب از بین بردن مزه سوختگی میشود. اگر سوپ یا خورشتان به طور ناگهانی شور شده است، چند تکه سیب زمینی پوست کنده داخل آن بیندازید. سیب زمینی نمک اضافی را جذب میکند. از سیب نیز میتوانی استفاده کنی اما به یاد داشته باشید که بعد از ۱۰ دقیقه تکه های سیب را خارج کنید. در هنگام پختن تخم مرغ، سر انگشتی نمک به آن اضافه کنید تا مانع از شکستن پوسته های آنها شود. اگر برنج تان سوخته، نان لواش را روی برنج پهن کنید و بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه آن را بردارید، نان بو و طعم سوختگی را از بین میبرد. به یاد داشته باشید در هنگام کشیدن برنج، زدن نیز میشود.

آلوده ترین مکان آشپزخانه کجاست؟

مرکز کنترل بیماری های آمریکا تخمین زده است سالانه حدود ۴۸ میلیون نفر از مردم در اثر بیماری های حاصل از مواد خوراکی بیمار و ۳ هزار نفر از آنها جان خود را از دست می دهند. کودکان و آنهایی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بیشتر در خطر این بیماری ها قرار دارند.

بیشتر خانواده ها تصور می کردند شاید مایکروویو آلوده ترین بخش آشپزخانه باشد اما از آنجا که این دستگاه سطح صافی دارد، باکتری ها چندان تمایلی به رشد در آن ندارند. اما واشر بلندی یا مخلوط کن نیز بسیار آلوده است زیرا خیلی ها آن را پس از بارها استفاده جدام نمی کنند تا تمیز شوند و وسیله ای است که به طور مدام در خانه استفاده می شود. آیا تصور می کنید در بازکن به شست و شو نیاز ندارد؟ پس بهتر است دوباره فکر کنید. این وسیله نیز یکی از آلوده ترین مکان های آشپزخانه است. بیشتر مردم پس از باز کردن در قوطی ها، آن را داخل کشو می اندازند. اما باید از این به بعد، پس از بارها استفاده آن را تمیز بشوید و خشک کنید. قلم مو یا فاشک پهن کننده مو این نیز مهم بعدی است. محققان مشخص کرده اند بسیاری از مردم این وسیله را پس از استفاده نمی شویند. با این مطلب قصد ترساندن شما را نداریم فقط می خواستیم بیشتر مراقب مسایل پاکیزگی باشید تا خدایی نکرده بیمار نشوید.



محققان امید داشتند با بررسی عادت های تمیز کاری این افراد دلیل اصلی بروز بیماری های حاصل از غذا و مواد خوراکی را کشف کنند. به همین منظور، به دنبال باکتری هایی همچون E. coli، سالمونلا، لیستریا، کپک و قارچ بودند.