

بیشتر بدانیم

چرت بعدازظهر مفید است یا مضر؟

اگر بابت چرت بعدازظهر به شما تنبیل گفتند، بنگارید بگویند، مشغله های شما نباید مانع بهره بردنتان از فواید خواب روزانه شود. ذهن و بدن ما در دنیای مدرن امروز بیش از حد فعالیت می کند و خیلی تحت فشار و استرس است. چرت روزانه باعث تقویت عملکرد ادراکی شما می شود. احتمالا خاطرات شیرینی از چرت های زمان مدرسه رفتن تان دارید و آرزو می کنید کلتش به آن روزهای ساده و بی دغدغه برمی گشتید، روزهایی که دنیا آهسته تر حرکت می کرد و شما اینقدر احساس خستگی نمی کردید. برای خیلی ا یا ما این طور جافانده که چرت های روزانه فقط مخصوص بچه های کوچک و یا سالمندان است. اما واقعیت این است که ما هم به عنوان یک فرد بزرگسال، نیاز به استراحت روزانه داریم. تقریبا همه ی ما مسئولیت ها و مشغله های زیادی داریم. اگر بابت چرت بعدازظهر به شما تنبیل گفتند، بنگارید بگویند! مشغله های شما نباید مانع بهره بردن تان از فواید خواب روزانه شود. ذهن و بدن ما در دنیای مدرن امروز بیش از حد فعالیت می کند و خیلی تحت فشار و استرس است. سعی کنید بعد از ناهار چرت بزیند تا برای باقی روز پراثرزی باشید. اگر از عصر به بعد بخواهید، در خواب شب تان اختلال ایجاد خواهد کرد. چرت روزانه باعث تقویت عملکرد ادراکی شما می شود. اگر شب قبل به مقدار کافی نخوابیده باشید، چرت بعدازظهر نقش نجات دهنده را خواهد داشت. همه ما می دانیم که خواب به مغز اجازه می دهد دوباره شارژ شده و حافظه و قدرت یادگیری اش را تقویت کند. چرت روزانه برای سلامت قلب نیز مفید است. مطالعات نشان داده انهایی که عادت به خواب بعدازظهر دارند، خطر بیماری های قلبی در آینده برایشان کم رنگ تر است. خواب روزانه به میزان قابل توجهی از استرس و اضطراب تان کم می کند. اگر کمبود خواب داشته باشید، کورتیزول بدنتان افزایش می یابد. بنابراین بیشتر احساس تنش و بیقراری خواهید کرد. با خواب کوتاه روزانه، کورتیزول بدنتان کاهش پیدا کرده و در نتیجه احساس انرژی و شادایی خواهید کرد. چرت روزانه به شما کمک می کند هوس های غذایی تان را کنترل کنید. وقتی کمبود خواب دارید، شروع می کنید به جستجوی منابع انرژی و البته یکی از بهترین راه ها برای دریافت انرژی، تغذیه است. کسر خواب می تواند دلیلی برای انتخاب های نادرست غذایی باشد، چون به طور ناخوداگاه به دنبال غذاهایی می رویم که بیشترین میزان کالری را دارند تا با کمک آنها هوشیار بمانیم. پس یک چرت مرغوب نیمروزی جلوی بدخوری تان را هم می گیرد.

چرت روزانه به شما کمک می کند تمرینات ورزشی تان را هم بهتر انجام دهید. اگر به اندازه کافی نخوابیده باشید، انرژی لازم برای انجام فعالیت های ورزشی تان را نخواهید داشت. با چرت زن، انرژی دوباره ای کسب می کنید و حتی مهارت های واکنشی حرکتی و سرعت تان را هنگام ورزش تازه می دهید.

نکاتی برای چرت زدن مناسب

رنگ ساعت را تنظیم کنید

لازم نیست زیاد بخواهید، فقط کیفیت ساعت احساس کنید به اندازه کافی استراحت کرده اید. یک چرت ۳۰ دقیقه ای برای رفع خستگی کافی است. رنگ ساعت را تنظیم کنید تا بدون دلهره بخواهید.

بعدازظهر چرت بزنید

حتما شنیده اید که کسالت و خستگی حدود ساعت دو بعدازظهر طبیعی است، چون تقریبا ناهار تان را خورده اید و بدن تان در حال گوارش غذاست. اگر امکانش وجود دارد سعی کنید بعد از ناهار تان چرت بزیند تا برای باقی روز پراثرزی باشید. اگر از عصر به بعد بخواهید، در خواب شب تان اختلال ایجاد خواهد کرد.

محیط تان را آرام و راحت کنید

محیط خواب تان را آماده کنید. چراغ را خاموش کنید، دمای محیط را پایین بیاورید، رواندار داشته باشید و سرتان را روی بالش بگذارید. البته قرار نیست یک خواب عمیق و طولانی داشته باشید، اما وقتی بیدار می شوید، باید احساس راحتی کنید.

خودتان را برای چرت زدن آماده کنید

اگر نمی توانید محیط خواب تان را آرام کنید یا چراغ را خاموش کنید، از چشم بند یا گوش بند استفاده کنید. یادتان نرود رنگ ساعت را تنظیم کنید تا زیاد نخوابید.

یادتان باشد شما نیاز به این خواب دارید

بر جامعه امروزی آنقدر وسوسا کاری و اشتغال ذهنی داریم که سلامتی مان را تقریبا فراموش کرده ایم. از خودتان زیاد کار نکنید و با خودتان مثل بهترین دوست تان با اعضای خانواده تان رفتار کنید. اگر از سلامت تان غافل شوید نمی توانید انتظار داشته باشید در امور زندگی تان بهترین عملکرد خودتان را ارائه دهید. به خواب تان اهمیت دهید و هر وقت حس کردید به آن نیاز دارید حتما بخواهید. این کار تنبلی، خودخواهی، عدم کفایت و یا هر ویژگی منفی دیگری نیست. همه ی ما موظفیم مراقب سلامت مان باشیم.

علمـــ فناوری

آوا؛ برنامه ریز بارداری

باروری در جهان است که به زنان در جهت برنامه ریزی برای بارداری کمک می کند، بسیاری از زنان برای اندازه گیری احتمال بارداری خود در طول ماه از یک دماسنج استفاده می کنند.
دامی داخلی بدن خانمها را چرخه تخمک گذاری نوسان پیدا کرده و پس از اینکه چرخه به پایان رسیده و تخمک از می شود، به سطح نرمال باز می گردد.
از اواخر سال ۱۹۶۰ و ۷۰، استفاده از دماسنج یک روش قابل اعتماد بوده اما در کنار این مزیت دارای معایبی مانند وقت گیر بودن و سختی زیاد است.
این دستگاه نظارت بر دمای بدن را اسان تر کرده اما بیش از هر چیز به زنان برای برنامه ریزی برای بارداری در طول دوره تخمک گذاری کمک می کند.
Ava تنها در هر حرارت بدن را اندازه گیری نمی کند بلکه قابلیت‌هایی نظیر اندازه گیری ضربان قلب در حال استراحت، درجه حرارت پوست، میزان تنفس، حرکت، پرفیوژن، مقاومت بافت بدن به ولتاژ کوچک الکتریکی و از دست دادن حرارت بدن را نیز اندازه گیری می‌کند.
محققان برای اثبات صحت اندازه گیری‌های Ava، این فناوری پوشیدنی را طی پنج روز بر روی ۴۱ زن آزمایش کرده و موفقیت ۸۹ درصدی این دستگاه را مشاهده کردند.
با این حال آنها اعلام کردند که هنوز هم نیازمند انجام آزمایشات بیشتر بوده و در صورت اثبات کارایی Ava، این فناوری تا پایان اسمال روانه بازار خواهد شد.
در حال حاضر شرکت سازنده این فناوری موفق شده تاییدیه سازمان غذا و دارو آمریکا را به دست آورد اما برای حصول اطمینان از صحت آن هنوز نیازمند انجام آزمایشات بیشتر هستند.Ava هم‌اکنون با قیمت ۱۹۹ دلار در دسترس است.

مشعل المپیک تخریب ناپذیر است

حتی چند بار پیروز برد، این جسم از لحاظ استحکام مشابه یک تانک بوده و از حلقه‌های متحدالمرکز و پرهای اومینوسبی به‌هم‌راه نوک تلسکوپی مار مانند و یک خط گاز مرکزی فنی تشکیل شده است.
برای روشن نگه داشتن این مشعل به جای چوب‌های شعلور، از یک فندک قابل تعویض استفاده می‌شود. در پایه این مشعل یک قوطی گاز قرار دارد که در جای خود پیچیده شده تا با خط مار مرکزی در ارتباط باشد. سوخت از میان دسته به سمت بالا و به داخل یک صفحه سوراخ دار مقاوم در برابر باد مشابه فندک زیپو هدایت می‌شود.

مشعل المپیک ریو طراحی خاصی دارد و نوآرهای رنگی المپیک ریو ۲۰۱۶ را باز کند، اما این کار حدود یک روز در آن دیده می‌شود. هر کدام از این رنگ‌هایی که جنبه‌های طبیعت بریزل را نشان می‌دهد.

نانوحامل جدید داروهای سرطانی ساخته شد

محققان در دانشگاه امیرکبیر نانوحامل جدیدی بر پایه قند و پلی فنول ساختند که قادر به رهایش هوشمند داروهای سرطانی در مغز و کبد است.
عبدالله اسدی، دانشجوی دکتری شیمی کاربردی دانشگاه صنعتی امیرکبیر درباره طرح تحقیقاتی خود با عنوان “سنتر نانوحامل هایی برپایه پلیمرهای قالب مولکولی” اظهار کرد:این پروژه درباره سنتر نانوکامپوزیت های هاید که در آن، از قند‌ها که برای بدن گملا می ضرر هستند و همینطور از پلی فنول هاه مثل “تاتیک اسید” که حامل هایی بر پایه پلیمرهای قالب مولکولی ساخته و آنها را روی نانوذرات آهن قرار دادیم تا بتوانیم آنها را به صورت یک داروروسی هدفمند به قسمت هایی از بدن که منظرظمان است بفرستیم.وی دو چالش عمده در رابطه با نانوحامل ها را شامل رساندن دارو به سلولهای سرطانی و رساندن دارو به مغز عنوان کرد و گفت: به خاطر بافت خاص قندی یکی از چشتهای چالش برانگیز سیستم های نانوحامل دارو رسان، دارو رسانی به مغز است و ما برای غلبه بر این مشکل، از فرو کتوز استفاده کردیم به خاطر اینکه این نوع قند در غلظت بالا در مغز استفاده می شود و قند‌ها به طور کلی، مورد نیاز بدن هستندوی ادامه داد: با استفاده از این مواد قندی، یک عمل شبکه ساز ساختمیم و آنها را روی نانوذرات آهن قرار دادیم تا با یک آهن ربا، در بدن موش هدایت کرد و به سمت مغز این حیوان برده و در آنجا آزاد کردیم. این محقق بیان دلشده در یک اقدام دیگر، ما با یک داروی ضد سرطان از “تاتیک اسید” برای دارو رسانی به کبد موش استفاده کرده و به مدت ۷۲ ساعت، دارو را در بدن موش آزاد کردیم و نتایج مشاهدات نشان داد که این نانوحامل، دارو را دقیقاً به همان نقطه از بدن موش که می خواستیم انتقال داده است. به گفته وی، عکس های فلورسنس تهیه شده از این فرایند، رهاسازی دارو در بدن موش نشان می دهد تجمع ناو ذرات در مغز و قسمت های داخلی بدن مثل کبد، برای آن چند ساعت باید بوده است و نتیجه موتوی نسبت به زمانی که از حالت مغناطیسی استفاده نکردیم و در بدن، پخش بودند به دست آمده است. اسدی خاطرنشان کرد:این نانوحامل ها قابلیت حمل هر نوع دارویی را دارند ولی ما در ساخت نانوحامل ها از “تاتیک اسید” که خاصیت دو گونه دارد استفاده کردیم، چون از یک طرف، دارو را حمل

چرا زندگی با استرس تعطیل می شود؟



شاید شما هم با آن درگیر باشید، یک وضعیت بسیار ناراحت کننده، احساسی که در طولانی مدت وضعیت بدنی شما را تحت تاثیر قرار می دهد. این وضعیت و احساس چیزی نیست جزء اضطراب و استرس. اگر از این موضوع رنج می برید، بهتر است فکری به حال خودتان کنید و برگز نه نشاط و شادایی در زندگی تان رنگ می بارد.

اضطراب می تواند تن را فرسوده و ذهن را ناآرام کند. اینکه چرا فردی به این حالت می رسد می تواند هر چرایی داشته باشد، اما هر چه هست اطرافیان کمتر می توانند به او کمک کنند، چون هر چقدر هم دیگران سعی می کنند عوامل استرس زای او را کم کنند باز هم فرد سرشار از استرس موضوع جدیدی پیدا می کند تا به خاطرش مضطرب باشد. حال ببینیم این اضطراب و استرس چه مشکلاتی بوجود می آورد؟

بی خوابی

وقتی به اضطراب و نگرانی مبتلا هستید، بیشتر مواقع گرفتار بی خوابی مزمن و احساس خستگی می شوید چرخه ی بی‌رحمانه‌ای است، وقتی استراحت نمی‌کنید کم‌تر احتمال دارد با فشارهای روز بعد به خوبی روبه‌رو شوید. استراحت همیشه باید در اولویت باشد. بدتر از همه عدم خواب کافی، به بخشی از مغز که احساسات را پردازش می کند صدمه می زند و فرد را گرفتار ناخانی و اضطراب بیشتری می کند. معمولاً بهبود کیفیت خواب فرد مضطرب در بهبود وضعیت روحی او بسیار مؤثر است.

مشکلات گوارشی

اضطراب منابع ذهنی را به باد می دهد، خواب و عادات غذایی بد می تواند به آن دامن بزنند. تمرین‌های تمرکز حواس و اقدامات آرامش‌بخش می توانند بسیار سودمند باشند. وقتی واکنش‌ستیز و گریز فعال می‌شود بدنتان عملکردهای غیرضروری” جسمانی را تعطیل می کند. به طور مثال وقتی تحت فشار هستید، غذا را با خوبی هضم نمی‌کنید.

نوسانات خلق و خور و زودرنجی
حساسیت بالا برای مدت طولانی می‌تواند باعث شود از کوره در بروید و از همیشه کج‌خلق تر شوید. کلید کار این است که روی فعالیت‌های پربار متمرکز بمانید و برای انجام‌شان انگیزه داشته باشید. به خودتان اجازه ندهید ترش‌رویی کنید یا به رول منفی دامیده شوید.
مشکل تمرکز با حواس جمعی
اضطراب منابع ذهنی را به باد می دهد، خواب و عادات غذایی بد می تواند به آن دامن بزنند. تمرین‌های تمرکز حواس و اقدامات آرامش‌بخش می توانند بسیار سودمند باشند.
راه‌های بی‌هزینه غلبه بر استرس

اگر جزو آن افرادی هستید که معمولاً با اضطراب و استرس دست و پنجه نرم می کنید، راه‌ها و عادت‌های مختلفی وجود دارد که کمکتان می‌کند این نگرانی‌ها را کم کنید و خیلی راحت‌تر با چنین افکاری کنار بیایید.

به چه دلیل نگرانید؟

وقتی به دلیل موضوع خاصی دچار استرس می‌شوید، از خودتان سوال کنید که آیا این موضوع آنقدر اهمیت دارد که به خاطر آن دچار برشانی شوید. واقعیت این است که اکثر مسائل روزمره که باعث ایجاد استرس می‌شوند، تهدیدی برای زندگی به شمار نمی‌روند مگر اینکه مربوط به اموری از قبیل خانواده یا سلامت افراد باشند. هر گاه احساس کردید جلسه امروز آن‌طور که انتظار داشتید نتیجه‌ناکشت یا متوجه کلی روی لباس خود شدید، دچار پریشان خاطری نشوید، این‌ها مسائل تعیین کننده زندگی نبوده و باعث بروز فاجعه نمی‌شوند. کمی راحت‌تر گرفتن موقعیت‌ها باعث کم شدن استرس و فشارهای روانی ناشی از آن در شما می‌شود.

خود را از محیط دور کنید

چرخه ی بی‌رحمانه‌ای است، وقتی استراحت نمی‌کنید کم‌تر احتمال دارد با فشارهای روز بعد به خوبی روبه‌رو شوید

وقتی در خود استرس شدیدی احساس می‌کنید، بهتر است به طور فیزیکی خود را از محیط دور کنید. کمی قدم‌دهد، نفسی تازه کنید، مدتی به‌محیطی رفته که بتوانید فکر خود را از مسائل دفع‌غوار رها کنید. البته منظور این نیست که کلاً میان را خالی کنید، بلکه ترک موقعیت برای چند لحظه و برگشت دوباره با فکری آزاد و تازه باعث راهایی از استرس و انجام بهتر کارها خواهد شد. اگر در ترافیک خیابان گیر کرده باشید، ترک موقعیت مشکل به نظر می‌رسد. در این شرایط می‌توانید با گوش کردن به رادیو و موزیک سعی کنید به یکی از خاطرات روزهای قبل یا برنامه‌های آینده فکر کنید. پس آرامش داشته باشید تا زمان هر راحت‌تر بگذرد.

شینی را در دستانت فشار دهید

همان‌طور که می‌دانید زمانی که سرشار از استرس هستید، تخلیه انرژی‌های اضافی ابلیشت شده در بدن ضروری است. گروهی این کار را با زدن ضربه یا شکستن جسمی انجام می‌دهند. گروهی عادت دارند کتاب یا هر گافتی که جلوی آنهاست، پاره کنند، ولی بهترین راه فشردن شینی در دست‌هاست. معمولاً فشردن چیزی با دست باعث کم شدن استرس و دفعغه ظاهر می‌شود. شما می‌توانید یک حلقه قوت‌بخش کننده مجست همیشه همراه داشته باشید و هنگام استرس آن را در دست خود فشار دهید. البته این کار کردن این روش یا سایر روش‌ها می‌تواند اثر بخشی‌بهتری داشته‌باشد.



یک مخترع ایرانی موفق به طراحی و ساخت دستگاهی برای توانبخشی معلولان و بیماران پارکینسون، ام اس و ضایعه نخاعی شد.

جواد الوالی، در خصوص طرح خود با عنوان “دستگاه اسپورت تریایی” گفت: این دستگاه علاوه بر کاربرد برای بیماران پارکینسون، ضایعه نخاعی و ام اس می توان از آن به عنوان یک وسیله ورزشی برای افراد خانواده استفاده کرد. وی با بیان اینکه این سیستم علاوه بر اینکه در خانه برای بیماران کاربرد دارد می تواند در کلینیک های فیزیوتراپی نیز مورد استفاده قرار گیرد، گفت: سیستم اسپورت تریایی از یک تخت چندکاره تشکیل شده که علاوه بر توانبخشی، عضلات بیماران را تقویت می کند. این مخترع با بیان اینکه سیستم اسپورت تریایی دستگاهی چند کاره است، گفت: تقویت عضلات دست و پا و کمر ، تقویت قدرت چندانی برای حرکت ندارند که می توانند با استفاده از سیستم اسپورت تریایی، از دستان خود کمک بگیرند و در راستای تقویت عضلات پاهایشان با این سیستم تمرین کنند. به گفته وی، این دستگاه قابلیت تنظیم و گاز داشته و متناسب برای تمام سنین حلقه‌های خارجی هر دستگاه تنها برای یک رده سنی قابل استفاده است.
این مخترع در خصوص ویژگی های این سیستم گفت: دستگاه اسپورت تریایی، یک متر و ۲۰ سانتیمتر ارتفاع و ۷۰ سانتیمتر عرض دارد که ارتفاع آن قابل تغییر بوده و برای حالات مختلف رایوه دار می شود. همچنین این سیستم براساس اندازه طول دست و پا قابل تغییر است. وی با بیان اینکه تهیه اسپورت تریایی نیاز به مبلغ بالایی ندارد، تاکید کرد: این دستگاه برای بهبود وضعیت بیمار مفید خواهد بود.

ثبت ویدئوهای ۳۶۰ درجه با آیفون



کاربران آیفون در سراسر جهان می توانند با یک فناوری جدید ویدئوهای ۳۶۰ درجه بگیرند.
این فناوری جدید در واقع یک دستگاه کوچک است که با نام تجاری Nano Insta۳۶۰ برای فروش در سایت آمازون به قیمت ۱۹۹ دلار قرار گرفته است.
این دستگاه طریف به راحتی به آیفون متصل شده و درحالی که وزن بسیار ناچیزی دارد به کاربران امکان ثبت ویدئوهای ۳۶۰ درجه از طریق نرم افزاری رایگان را می دهد.
تکنت با توجه این است که ویدئوهای ثبت شده بر روی یک کارت حافظه microSD ذخیره می شود.
در حال حاضر آیفونهایی مدل ۶s و ۶plus قابلیت جفت شدن با این فناوری جدید را دارند.
دستگاه Nano Insta۳۶۰ دارای دو لنز چشم ماهی است که در هر ثانیه ۲۰ فریم ثبت می کنند.

علمی و سلامت

توصیه‌ها و هشدارها

۱۷دلیل زود سفید شدن موها

مهم ترین عامل سفیدی زود هنگام موها زنتیک است، اما عوامل دیگری نیز در این مسئله دخیل است. در این مطلب شما را با هفت دلیل سفید شدن زود هنگام موها آشنایی کنیم.
از نظر علمی سفید شدن موها معمولاً از سن ۳۰ سالگی کلید می خورد، اما به دلیل عوامل ژنتیکی نمی توان این سن را قطعی دانست. امروزه خیل عظیمی از جوانان را می بینیم که از همان سنین بیست سالگی و یا کمتر نیز موهایشان شروع به سفید شدن می کند. با بالا رفتن سن، تعداد سلول های رنگ ساز در پیاز مو کاهش پیدا می کند و موها به تدریج خاکستری و سفید می شوند. در حالت عادی موها از کنار شقیقه ها و خطر ریش سفیدی می شوند.

موهای مادر یا پدر تان زود سفید شده است

موهایی که خیلی زود به رنگ تیره ای در می آیند، ریشه در ژن های شما دارند. در پژوهش جدیدی که نتایج آن در Nature Communications به چاپ رسیده است، محققان ویژگی موهای ۶۰۰۰ داوطلب را مورد بررسی قرار دادند و پی به وجود ژنی بردند که با سفید شدن موها در ارتباط است. محققان معتقدند آللینده ها و سمومی که در محیط زندگی ما وجود دارد، عاملی برای سفید شدن زود هنگام موها محسوب می شوند. به گفته محققان، ژن سفید شدن موها نیز مانند طلسم از ژن های خانوادگی ریشه می گیرد. در نتیجه اگر شما والدین یا اعضای خانواده نزدیکی دارید که موهایشان خیلی زود سفید شده است، احتمال اینکه خیلی زود لایه لای موهایتان تارهای سفید را رویت کنید زیاد است.

شفقت پای یک بیماری خودایمنی در میان است

بیماری خودایمنی پوست، آلوسپی آره آتا طلسمی منطقه ای می تواند زمینه را برای رشد و تکثیر موهای سفید فراهم کند. انجمن ملی طلسمی منطقه ای (NAAF) اعلام کرده است افرادی که به این بیماری مبتلا هستند، با لکه های کوچک صاف و گردی روی سرشان مواجه می شوند و ممکن است که سرشان و بدن شان به طور کامل دچار بی مویی و طلسمی شود. علت این بیماری به مشکلات سیستم ایمنی بر می گردد. در این صورت دستگاه ایمنی بدن به فولیکول ها همان پیاز مو حمله کرده و باعث ریزش آنها می شود. زمانی که موها دوباره رشد می کنند همگی سفید شده اند! اگر متوجه ریزش شدید مو و یا طلسمی منطقه ای شده اید، حتما به متخصص پوست و مو مراجعه کنید.

محیطی که در آن زندگی می کنید آلوده است

امان از آلودگی محیط زیست، محققان بر این عقیده هستند آللینده ها و سمومی که در محیط زندگی ما وجود دارد، عاملی برای سفید شدن زود هنگام موها محسوب می شوند. نتایج پژوهش ها نشان می دهد عوامل شیمیایی باعث تولید رادیکال های آزاد یا استرس اکسیداتیو می شود که به تولید ملانین (رنگدانه مو) و سلامت موها آسیب می زند. در این صورت نیز به محض آنکه موها و موهای زاید از فولیکول خارج می شوند از بین می روند. در واقع اتفاقی که در فولیکول می افتد، تاثیر مهمی در سلامت موها دارد. عوامل زیستی از اهمیت بالایی بر خور دارند، اما عوامل دیگری نیز در این روند دخیل هستند که ذکر خواهند شد.

فول استرس هستند

به عقیده برخی متخصصان استرس در سفید شدن موها تاثیر دارد. البته ارتباط بین استرس و سفیدی موها همیشه موضوع مورد بحث و جدل بوده است. به عقیده برخی افراد، استرس زن افراد را تحریک می کند. متخصصان معتقد هستند اگر شما زن سفیدی زود هنگام مو را نداشته باشید، استرس نمی تواند تاثیر چندانی روی رنگ موهایتان داشته باشد. اما اگر سفید شدن موها در زن شما باشد، در این صورت شما که استرس زن ها را تحریک کرده و روند سفیدی موها را سرعت می دهد، مگر اینکه دست به کار شوید استرس تان را کنترل کنید. بنابراین لازم است که روش های کنترل استرس و ایجاد آرامش روحی را وارد برنامه زندگی تان کرده و از خودتان استرس زدایی کنید.

در معرض دود سیگار هستند

قرار داشتن در معرض دود سیگار، رنگ موها را به خطر می اندازد، حال فرقی نمی کند خودتان سیگار بکشید و یا کسی از اطرافیان تان سیگاری باشد. نتایج پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ به چاپ رسیده است نشان می دهد سیگاری ها دو و نیم برابر بیشتر در معرض سفید شدن زود هنگام موها قرار می گیرند، چون میزان رادیکال های آزاد تولید شده از سوختن توتون بسیار بالاست.

در هورمون های تان تحولی ایجاد شده است

یک رنگاهی به عکس های ده سال پیش تان بایزاید. متوجه خواهید شد که موهایتان همان موهای سابق نیست. دلیل آن هورمون های شماست. به گفته محققان هر ده سالی که از ۳۰ سالگی می گذرد، احتمال سفید شدن موها ۱۰ تا ۱۲ درصد افزایش می یابد. با این حال خیلی از افراد هم هستند که سال ها رنگ موی طبیعی خود را حفظ می کنند. مسئله غری قابل تغییر این است که دیر یا زود رنگ موهای همه ما سفید می شود. این تغییر بیشتر در سن سی سالگی مشاهده می شود. در واقع در این سن است که افراد با سفیدی موها مواجه شده و از مشکلات اشاره شده شکایت می کنند. اما در عین حال خانم ها هستند که در پنجاه سالگی و در دوره یاسگی، موی سفید ندارند. محققان همیشه به دنبال این بوده اند که هورمون ها (استروژن، پروژسترون، کورتیزول و غیره) دقیقاً با چه مکانیسمی روی سفید شدن موها تاثیر می گذارند. اما آنچه روشن است اینکه سه عامل زنتیک، محیط زیست و تغییرات هورمونی تاثیر زیادی در سفید شدن موها دارند.

با افزایش سن تولید ملانین کاهش پیدا می کند

اگرچه هیچ کس انتظار پیر شدن را ندارد، اما موها گذر زمان را خوب می فهمند. ملانین که تولید کننده رنگ موهاست با گذر زمان کمتر تولید می شود. به گفته محققان هر ده سالی که از سن ۳۰ سالگی می گذرد، احتمال سفید شدن موها ۱۰ تا ۱۲ درصد افزایش می یابد. با این حال خیلی از افراد هم هستند که سال ها رنگ موی طبیعی خود را حفظ می کنند. مسئله غری قابل تغییر این است که دیر یا زود رنگ موهای همه ما سفید می شود. بهتر است آن را فاجعه آمیز ندانسته و با آن کنار بیاییم.

علت بوهای مختلف دهان

بوی دائمی دهان علامتی که نشان می دهد یک قسمت از بدن دچار اشکال شده است. اما از آن جا که در کدام از بوها متفاوت هستند، مشکلات نیز متفاوت اند. گاهی با وجود همه مراقبت های لازم مانند استفاده از دند نخن، مسواک زدن و استفاده از دندشویه، جویدن آدامس بعد از مصرف مواد غذایی خاص، قطع داروهایی مانند داروهای ضد افسردگی و آنتی هیستامین، رفع خشکی دهان – و هنوز هم دهان بوی بدی دارد. بنابراین دلیل هر چه هست، به بهداشت دهان و دندان مربوط نمی شود و مشکل از جای دیگری است.

اگر نفس تان بوی میوه می دهد، ممکن است به دیابت مبتلا باشید

تنفس بدبوی مزمن یا بوی دهان سنگیالی است که نشان می دهد یک قسمت از بدن دچار اشکال شده است. اما از آنجا که هر کدام از بوها متفاوت هستند، مشکلات نیز متفاوت اند.

اگر نفس تان بوی نفتالین می دهد...

شما احتمالاً دچار انرژی، ترشحات بینی و عفونت سینوسی شده اید. وقتی شما دچار مشکلات سینوسی می شوید، باکتری های دهان می توانند پروتئین های موجود در موکوس دهان را به ترکیبی به نام اسکاتال تبدیل کنند که بویی مشابه نفتالین دارد. مصرف داروهای ضد آلرژی و شستشوی سینوس ها با سرم مخصوص و در صورت وجود عفونت باکتریایی مصرف آنتی بیوتیک (با تجویز پزشک) به رفع بوی بد دهان ختم می شود.

اگر نفس تان بوی میوه می دهد...

شما ممکن است به دیابت مبتلا باشید. قند موجود در خون به طور معمول برای تولید انرژی به سلول ها فرستاده می شود. اگر این اتفاق در بدن نیفتد، قندخون افزایش می یابد و سلول برای تولید انرژی از چربی کمک می گیرد که محصول نهایی این فرایند کتون ها هستند و بوی میوه را ایجاد می کنند.

اگر نفس تان بوی شیر ترشیده می دهد...

شما احتمالاً دچار مشکل عدم تحمل لاکتوز هستید. این بدان معناست که بدن تان نمی تواند به درستی پروتئین های موجود در مواد لبنی مصرفی را بشکند. به علاوه اگر شما عدم تحمل لاکتوز داشته باشید، علائمی مانند اسهال، دل درد و ایجاد گاز در شکم بعد از مصرف شیر را نشان می دهید.

اگر نفس تان بوی پوشک کثیف بجه می دهد...

احتمالاً شما سبک لوزه دارید. باکتری ها و باقی مواد موجود در دهان در لوزه ها نه نشین شده و در شکاف های آن ایجاد سنگ می کنند. افراد در بعضی موارد آنها را به صورت جسم خارجی در حلق خود احساس می کنند. خارج کردن آنها ممکن است سخت باشد، اما در اکثر موارد تهدیدی به حساب نمی آیند. می توان با یک فورسپس و یا سواب این سنگ ها را خارج کرد.

اگر نفس تان بوی بوسیدگی چیزی می دهد...

شما ممکن است به یک بیماری روی مبتلا باشید. یکی از نشانه های مشکل رویی اعم از عفونت (مانند ذات الریه) و سرطان به همین بوی بوسیدگی دهان است. آزمایش هایی نیز برای بررسی تنفس افراد طراحی شده اند. هر شما به وجود هر گونه مشکل رویی مشکوک هستید، به پزشک مراجعه کنید. او می تواند با بررسی آزمایش خون، رادیوگرافی قفسه ی سینه و سایر آزمایشات به مشکل شما پی ببرد.



