

ترجمه: نازنین صحت

با بوی بد دهان چه کار کنیم؟

باید بدانید که اصلی‌ترین راه برطرف کردن بوی بد دهان مربوط به شناخت عامل آن است. در ۸۰ تا ۹۰ درصد موارد این بوی بد مربوط به وجود چیزی در دهان است یعنی غالباً مشکل جدی وجود ندارد، مگر داشتن دهانی کثیف. «پلاک» یک لایه نامرئی میکروبی است که به طور مداوم در دهان تشکیل می‌شود و عامل اصلی بوی بد دهان محسوب می‌شود. پوسیدگی و بیماری‌های لثه نیز در این میان بی‌تقصیر نیستند. گاهی اوقات نفس بدبو ناشی از وجود مشکلی در ریه‌ها یا لوله‌های گوارشی یا عفونی در کل بدن است. خوردن غذای سیردار نیز یکی از عوامل تنفس نا مطبوع است. طعم‌های قوی و سنگین نظیر سیر، پیاز و الکل وارد جریان خون شده و از طریق ریه‌ها خارج می‌شود. یکی دیگر از عوامل بسیار مؤثر در بوی بد دهان مصرف تنباکو است. از دیگر موارد مولد بوی نامطبوع می‌توان به عفونت‌های سینوسی یا دیابت نیز اشاره کرد. اما چه کار کنیم تا نفس مان بوی بد ندهد:

۱- دهان‌تان را تمیز نگه دارید

روزی دو بار دندان‌ها را به طور کامل مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید. باقیمانده غذاها و میکروب‌هایی که مابین دندان‌ها یا زیر لثه گیر افتاده را فقط با نخ دندان می‌توان تمیز کرد. اگر ذره‌ای غذا در فاصله دندان‌ها یا لبه لثه باقی بماند بوی بد دهان حتمی است.

۲- زبان‌تان را تمیز نگه دارید.

میکروب‌های باقی مانده روی زبان نیز در تولید بوی نامطبوع دهان بی تأثیر نیست. پس از مسواک زدن دندان‌ها، برس کشیدن روی زبان فراموش نشود.

۳- دهان‌تان را مرطوب نگه دارید

خشکی دهان به سرعت بوی بد ایجاد می‌کند؛ بزاق دهان به تمیزی دهان کمک می‌کند. بزاق خاصیت ضدمیکروبی طبیعی دارد که ذرات غذا را نیز از دهان می‌شوید. بوی نامطبوع دهان هنگام صبح و برخاستن از خواب نتیجه کندی جریان بزاق در طول شب است.

۴- آب کشی دهان

اگر امکان مسواک زدن و کشیدن نخ دندان جود ندارد، پس از غذا خوردن دهان خود را با آب خالی بشویید. چرخاندن آب در دهان ذرات غذایی باقی مانده پس از غذاخوردن را پاک کرده مانع از تولید بوی بد دهان می‌شود.

۵- جعفری بجوید

جویدن جعفری یا نعنای علت بوی نامطبوع دهان را برطرف نمی‌کند اما بوی این گیاهان جایگزینی موقت محسوب می‌شود.

۶- غذاهایی برای دهان خوشبو

غذاهایی که با پلاک‌های دندانی مبارزه می‌کنند، برای مبارزه با بوی بد دهان نیز مناسب هستند. اگر هوس هله هوله کرده‌اید، از کرفس، هویج، بادام زمینی یا تکه‌ای پنیر کم چرب غافل نشوید.

گرچه توجه و عمل به مواردی که بیان شد نفس شما را خوشبو می‌کند؛ شناخت علت بوی نامطبوع دهان بهترین راه مقابله طولانی مدت با آن است.

منبع: او مگزین/ترجمه:علی رضا نراقی

۱۰ نکته طلایی برای داشتن رابطه‌ای موفق

چگونه از دو اجتنان را دائمی کنید

به نظر شما رزمه‌ای داشتن یک رابطه موفق چیست؟ خیلی از ما بارها به جواب این سوال مهم فکر کرده‌ایم اما نمی‌دانیم گاهی ساده‌ترین مواردی که به دست فراموشی می‌سپاریم و آنها را بی‌اهمیت تلقی می‌کنیم، می‌توانند کلیدی برای داشتن یک رابطه سالم و شاد باشند.اگر میخواهید رابطه خود را با همسر خود با موفقیت ادامه دهید، به نکات زیر توجه کنید:

گفت‌وگو در ایجاد یک رابطه موفق نقش بسزایی دارد. به حرف‌های همسر خود با دقت گوش بدهید و از سرزنش و قضاوت بپرهیزید.در گفت‌وگوهای بین خود



وهمسران هرگز اجازه ندهید احساسات شما بر رفتارتان غلبه کند و همواره به یاد داشته باشید گفت‌وگو در مورد مسائل مختلف به شما کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از یکدیگر داشته باشید.

احساس امنیت در یک رابطه، نیاز ضروری همه افراد است. فراموش نکنید یک رابطه موفق بر پایه تفاهم و توافق‌ها ایجاد می‌شود.

اغلب اوقات جزئیاتی که در ابتدا شما را مجذوب همسران کرده، بعد از مدتی برایتان ناخوشایند می‌شود. یاد بگیرید همسر خود را همان‌طور که هست دوست داشته باشید و تلاشی برای تغییر دادن او نکنید.

مسائل اقتصادی از اساسی‌ترین عوامل کشمکش بسیاری از زوج‌هاست. برای اینکه رابطه شما به خوبی پیش برود، باید تمام نکات مالی را در نظر بگیرید. شیوه بحث و گفت‌وگوی مفید را یاد بگیرید و هرگز سخنی را که خودتان علاقه‌ای به شنیدن آن از همسران ندارید به او نگویید. فقط به یاد داشته باشید مهمترین نکته پس از مشاجرات، توانایی بازسازی رابطه به نحو احسنت است.

به یاد داشته باشید رابطه‌ای که فاقد اوقات ارزشمند باشد، زنده نخواهد ماند. روزانه حداقل یک ساعت و ماهانه حداقل یک روز از وقت خود را به همسران اختصاص دهید سعی کنید همواره بین حس وابستگی و استقلال خود تعادل برقرار کنید. به همسر خود بگویید به او نیاز دارید اما هرگز دائما به او وابسته نباشید و استقلال او را از بین نبرید زیرا با این کار حس استقلال همسران را نابود خواهید کرد. در مقابل، سعی نکنید کارها را بدون مشورت و همیاری همسران انجام دهید زیرا با این کار باعث می‌شوید او حس کند هرگز به او احتیاجی ندارید. برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی سعی کنید همیشه یک توازن شاداب و سالم بین استقلال و وابستگی‌های خود ایجاد کنید.

یاد بگیرید که ببخشید ومشکلات را نادیده بگیرید.اگر حس می‌کنید پس از یک مشکل مهم دیگر نمی‌توانید همسر خود را ببخشید یا احساس می‌کنید صدقاتی که بین شما بوده باز نخواهد گشت، به خودتان و همسران یک فرصت استراحت بدهید و سپس با فرد جدیدی مشکل خود را درمیان گذارید.

تصور نکنید مراجعه به مراکز مشاوره و درمان گذاشتن مشکلات با آنها نشانه شکست یک رابطه است. مراجعه به مشاوره می‌تواند به بازگشت یک رابطه رو به شکست کمک فراوانی کند یا حتی یک رابطه معمولی را به یک رابطه بی‌نظیر و کامل تبدیل کند.امروزه بیشتر مردم برای حل مشکلات خود به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند. این مشاوره‌ها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید زندگی مشترک خود را بهتر ببینید و از بدبینی نسبت به عواملی که هرگز نقش بدی در زندگی شما نداشته‌اند جلوگیری کنید. ۱۰-داشتن یک رابطه موفق صرفا به معنای داشتن یک زندگی کامل و بدون مشکل نیست اما به یاد داشته باشید اگر شما و همسران خواهان حل مشکل باشید این مساله به واقعیت خواهد پیوست.همواره به یاد داشته باشید که گام‌های کوچک برای بهتر شدن رابطه بین شما و همسران می‌تواند نقش مهمی را در برقراری روابط موفق ایفا کند.

۱۵ سالهٔ من سال پنجم ■ شماره ۱۱۸۹ ■ یکشنبه ۱ اسفند ۱۳۸۹

چه کار کنیم تا کمتر سرما بخوریم

سدهی علیه ورود ویروس‌ها بسازید



◀ ترجمه: علیرضا سردشتی

سرطان، بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی و ... همگی بیماری‌هایی سخت و خطرناک هستند. سرماخوردگی و آنفلوآنزا خطر هیچ‌کدام از این بیماری‌های فوق را ندارند اما می‌گویند آزاردهنده‌ترین بیماری‌ها برای انسان همین‌ها هستند چرا که هر انسانی به طور متوسط سالی دو، سه بار دچار آنها می‌شود. اما می‌دانید راهکارهای ساده‌ای برای آنکه کمتر دچار بیماری‌ها شوید یا در صورت ابتلا سریع‌تر بهبود یابید، وجود دارد؟

- محصولات پروبیوتیک مصرف کنیم

این روزها صحبت‌های زیادی در مورد محصولات پروبیوتیک و ارزش و تأثیرگذاری آنها می‌شود. محصولات پروبیوتیک که می‌شود آنها را دوستدار دستگاه گوارش دانست تنها به خاطر همین مسئله نیست که با ارزش شمرده می‌شوند، این میکروارگانیس‌م‌ها در عین حال سلول‌های T بدن (گروهی از سلول‌های سفید که نقش بسیار مهمی در ایمنی بدن دارند) را هم تحریک می‌کنند. بر اساس تحقیقاتی که اخیراً صورت گرفته و نتایج آن در نشریه پست گرجونت مدیسین به چاپ رسیده مشخص شده زنانی که روزانه از محصولات حاوی پروبیوتیک استفاده می‌کنند دارای تعداد سلول‌های تی‌سل بیشتری هستند و عملکرد آنها هم موثرتر است و این باعث می‌شود در مقابل عفونت‌ها عملکرد بهتری داشته باشند. با توجه به این نکته‌ها برای آنکه در مقابل سرماخوردگی و آنفلوآنزاهای شایع این روزها مصون بمانید بهتر است محصولات حاوی پروبیوتیک مصرف کنید. خوشبختانه امروز ماست‌ها، شیرهای میوه و سایر محصولات پروبیوتیک در دسترس هستند. دکتر میرا بایرون، متخصص ایمونولوژی و مدیر گروه تحقیقات دانشگاه کلپولند می‌گوید: «اگر محصولات پروبیوتیک مصرف نمی‌کنید، بد نیست روزی ۶۰ تا ۹۰ میلیگرم مکمل‌های پروبیوتیک بخورید تا بدنتان قوی‌تر شود و احتمال ابتلای شما به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا کاهش یابد.»

- ویتامین معجزه‌آسا

ویتامین D از آن گروه موادی است که اخیراً فوائد بسیاری برای آن برشمرده‌اند و حتی تصور می‌شود، بسیاری از فوائد این ویتامین برای بدن انسان هنوز کشف نشده است. در حال حاضر ما می‌دانیم ویتامین D استخوان‌ها را تقویت می‌کند، خلق و خو و روحیه انسان را بهتر می‌کند، بر عملکرد هورمونی بدن تأثیرات مثبت می‌گذارد و در عین حال با بروز التهابات در بدن مقابله می‌کند. اما اخیراً کشف شده که‌این ویتامین می‌تواند با عفونت‌ها مقابله کند. در یک مطالعه گسترده که در کانادا انجام شد، مشخص شد کسانی که سطح ویتامین D کمتری دارند ۳۶درصد بیشتر احتمال ابتلا به عفونت‌های ریوی را دارند. مطالعاتی هم که اخیراً در فنلاند صورت گرفته هم نشان داده اگر افرادی که سطح ویتامین D در بدن آنها بالاست به سرماخوردگی دچار شوند، روند بهبود آنها سریع‌تر از سایرین است. دکتر کارلوس کامارگو، فوق تخصص بیماری‌های عفونی در دانشگاه پزشکی هاروارد در این مورد می‌گوید: «ویتامین D در بدن به تولید پروتئینی به نام کاتلیپسیدین کمک می‌کند که این پروتئین با ویروس‌ها و باکتری‌های مهاجم به بدن مقابله می‌کند.» بخش اعظم ویتامین D بدن انسان از طریق در معرض تابش نور خورشید قرار

گزارشی

اگر می‌خواهید خروپف نکنید این مطلب را از دست ندهید!

شاید این زنگ هشدار است

خروپف کردن مشکلی نسبتا شایع است که حدود ۲۰درصد آقایان و ۲۵ درصد خانم‌ها از آن رنج می‌برند. وقتی خروپف می‌کنید، موقع نفس کشیدن در خواب صدایی گوش‌خراش، تیز و نفیر مانند از گلویتان خارج می‌شود. بر اساس آمار بیشتر از یک سوم افراد میانسال و (پیر/بین ۵۵ تا ۸۴ سال) آمریکایی، خروپف می‌کنند. این حالت یک ناهنجاری خواب تلقی می‌شود که تبعات پزشکی و اجتماعی مهمی به دنبال دارد و برای همین باید آن را درمان کرد یا علایم آن را کاهش داد. این توصیه‌ها را به کار بگیرید:

۱- به پهلو بخوابید

خوابیدن به پهلو موجب کاهش خروپف می‌شود برعکس خوابیدن به پشت باعث افزایش خروپف شده و خوابیدن به روی شکم نیز کار کم‌فراوانی کند یا حتی یک رابطه معمولی را به یک رابطه بی‌نظیر و کامل تبدیل اذیت می‌کند.

۲-کاهش وزن داشته باشید

با کاهش وزن فشار اضافی روی راه هوایی‌تان را کم می‌کنید. وزن بالا خصوصا در اطراف گردن به راه هوایی فشار وارد کرده موجب روی هم خوابیدن نسبی دیواره‌های آن می‌شود.

۳-از مسکن‌ها دوری کنید

قرص‌های خواب آور و برخی مسکن‌ها با تأثیر

برای شما دارد: «ورزش کردن منظم فواید بسیاری برای بدن شما دارد. در واقع انجام ورزش حتی در زمان‌های کوتاه و با فشار نه چندان زیاد به تمام ارگان‌های بدن شما کمک می‌کند. حتی ماساژ گرفتن روزانه هم می‌تواند با کاهش سطح کورتیزول بدنتان به شما کمک کند. در ضمن یادتان باشد ورزش کردن سطح کسترلور بدن را هم پایین می‌آورد و این باعث بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

انجام یک پیاده‌روی سریع در صبح زود یا در زمان تمام شدن کار روزانه یا حتی انجام چند گرفتن ساخته می‌شود. اگر در معرض نور آفتاب نیستید، بدانید که بعید است بتوانید نیاز روزانه بدن‌تان به این ویتامین را از طریق خوراکی‌ها تامین کنید (بیشترین میزان ویتامین D در مواد غذایی در ماهی سالمون و محصولات لبنی است). بهتر است روزانه یک قرص هزار واحدی از این- ویتامین را مصرف کنید. می‌توانید از مکمل‌هایی که سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی دیگر مورد نیاز بدن به همراه ویتامین D را دارند هم استفاده کنید. اگر شما به طور کامل از نور آفتاب محروم هستید میزان ویتامین D مصرفی روزانه‌تان را دو برابر کنید. در ضمن یادتان باشد اگر قصد تولید ویتامین D زیاد در بدنتان را دارید و می‌خواهید ساعت‌ها در مقابل نور خورشید بنشینید باید به احتمال خطر بروز سرطان پوست‌هم فکر کنید.

- ورزش یعنی بدن عاری از میکروب

به طور منظم ورزش کنید: ورزش منظم با زمانی نه چندان زیاد (بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه) با فشار نه چندان زیاد و به صورت روزانه باعث می‌شود که سطح هورمون کورتیزول در بدن پایین بیاید. این هورمون که آن را هورمون استرس می‌نامند باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و در نتیجه افزایش احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی می‌شود. دکتر تیفانی فیلد، متخصص داخلی و از اعضای گروه تحقیق و پژوهش دانشگاه پزشکی میامی آمریکا این توصیه

بینی، عطسه، خارش و آبریزش چشم‌ها اشاره کرد. آلرژی‌های تنفسی مزمن موجب می‌شود فرد با دهان نفس کشیده در نتیجه بیشتر خروپف کند. خوردن یک قرص آن‌تی هیستامین پیش از خواب مفید است. اگر در بینی خود احساس احتقان یا گرفتگی می‌کنید، از دستگاه بخور و قطره یا سرم نمکی برای شستشو استفاده کنید.



دکتر ضرابی بهترین کار این است که شما کم کردن کالری‌های روزانه ورودی به بدن‌تان را با ورزش کردن همراه کنید.

- سعی کنید رفیق‌باز باشید

فکر می‌کنید که شلوغی به معنای احتمال بیشتر ابتلا به سرماخوردگی است، خب در این‌مورد درست فکر نمی‌کنید و به هر حال حضور در مکان‌های شلوغ احتمال ابتلای شما به سرماخوردگی را به دلیل امکان انتشار بیشتر ویروس افزایش می‌دهد اما نکته جالب اینجا است کسانی که بیشتر رفیق‌باز هستند و دوستان بیشتری دارند کمتر در معرض ابتلا به سرماخوردگی هستند. بر اساس گزارش مجله سلامت روان افرادی که اعضای خانواده و دوستان بیشتری با آنها رفت و آمد دارند سیستم ایمنی قوی‌تری هم دارند. دکتر شلدون کوهن، متخصص روان‌پزشکی در دانشگاه کارنیک هال می‌گوید: «افراد تنها اغلب سطح اضطراب بالاتری دارند و این موضوع مشکلات جسمی زیادی برای آنها ایجاد می‌کند که روی عملکرد سیستم ایمنی آنها هم تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود آنها بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی باشند.» جدا از اینکه ارتباطات اجتماعی مناسب باعث سلامت روحی شما می‌شود به جسم‌تان هم کمک می‌کند و پس سعی کنید دوستان جدیدی پیدا کنید و معاشرت‌های مناسب اجتماعی داشته باشید.

منبع: سیمپل هلت

.....

کاهش دهد با پزشک خود مشورت کنید.

۹- زیر سر‌تان را بلند کنید.

بلند کردن زیر سر به هنگام خواب، قدری از فشار وارده به راه‌های هوایی را کاهش می‌دهد و تنفس راحت‌تر می‌شود. اگر امکان دارد سر تخت خود را کمی بالا بیاورید یا به وسیله بالش اندکی بالاتنه خود را بالاتر ببرید؛ البته مراقب باشید که بالش‌ها را به صورتی قرار دهید که کل بالاتنه بالا بیاید، چرا که بالا بردن سر به تنهایی ممکن است باعث ایست تنفسی شود.

۱۰- اگر بیش از حد سر و صدا می‌کنید

خروپف بیش از اندازه می‌تواند نشانه وقفه تنفسی هنگام خواب باشد که یک ناهنجاری بسپار مهم خواب به شمار می‌رود در این موارد سریع‌ا به پزشک مراجعه کنید.

در موارد زیر هم حتما به پزشک مراجعه کنید:

- طی شب در حال خفگی و نفس نفس زدن از خواب می‌پرید.

- دیگران به شما بگویند، خروپف‌تان به قدری بلند و گوش خراش است که موجب اذیت سایرین می‌شود.

- پس از بیدار شدن از خواب احساس طراوت و تازگی نمی‌کنید.

- در طول روز دچار خستگی مفرط هستید.

- با سردرد از خواب بیدار می‌شوید.

- همسر‌تان متوجه توقف لحظه‌ای تنفس شما در خواب شده است.