

# نسخه حذف خروپف‌های آزاردهنده

دلیل خروپف‌های شبانه و پر سروصدا چیست و آیا راهی وجود دارد که عوامل آن را کم یا حذف کنیم و خودمان و دیگران راحت‌تر بخوابیم؟



فائزة مهاجر | مترجم

بیشتر افراد از شنیدن صدای خروپف آزرده خاطر می‌شوند و شاید حتی خوابیدن در این شرایط سخت باشد. خروپف می‌تواند باعث احساس انزوای و خجالت شود و بر دیدگاه فرد نسبت به خود و روابطش با افرادی که با او در یک مکان به خواب می‌روند، تأثیر بگذارد. یادگیری روش‌های مدیریت خروپف می‌تواند این اثرات را کاهش دهد. راه‌های زیادی برای کاهش خروپف در طول شب وجود دارد. از تغییر سبک زندگی گرفته تا استفاده از دارو و ابزار مفید برای برطرف شدن این مشکل. در ادامه بعضی عواملی که باعث خروپف می‌شوند و بهترین راه‌ها برای درمان آن را با هم مرور می‌کنیم.

**وضعیت خوابیدن** انجوه خوابیدن می‌تواند به طور قابل توجهی بر خروپف کردن یا نکردن شما تأثیر بگذارد. خوابیدن به پشت که به حالت طاق باز هم معروف است، یکی از تأثیرگذارترین حالات خوابیدن است که با خروپف مرتبط است. می‌توانید به جای خوابیدن در این حالت، به پهلو بخوابید. چرخاندن سر به پهلو هم می‌تواند خروپف را در طول شب کاهش دهد.

**اضافه وزن** چاقی به طور مستقیم دلیل خروپف نیست اما اضافه وزن به خصوص در قسمت فوقانی بدن، اطراف گردن و نزدیک راه‌های هوایی می‌تواند باعث آهسته انسدادی و در نتیجه افزایش خروپف شود. مطالعات نشان می‌دهد افراد با شاخص توده بدنی

بیشتر بدانیم

## یک عادت ساده می‌گرن ساز!

یک مطالعه جدید در چین نشان می‌دهد که مرور مستمر تلفن همراه برای مدت طولانی، یکی از عاداتی است که خطر ابتلا به میگرن را بالا می‌برد. محققان بیمارستان مرکزی چین در این مطالعه به این نتیجه رسیدند که نوشیدن قهوه و خوردن ماهی‌های چرب با کاهش خطر ابتلا به میگرن مرتبط است. این مطالعه جدیدترین شواهدی است که استفاده از تلفن را با میگرن، یک بیماری دردناک و طولانی مدت که باعث حملات سردرد، حساسیت به نور، خستگی و حالت تهوع می‌شود، مرتبط می‌کند. یک مطالعه دارای ویتامین C و E است که به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها عمل می‌کنند و در مبارزه با بیماری‌های قلبی، سرطان و بسیاری از بیماری‌های دیگر بسیار مؤثر هستند. البته این وعده می‌تواند نقش یک شام سبک را هم برایتان بازی کند. بدون معطلی برویم سراغ دستور پخت این املت باحال.



تغذیه

## راه حل علمی برای رفع بوی سیر

سیر یک ماده غذایی دوگانه است: از یک سو خوراکی و ادویه‌ای عالی برای طعم دادن به غذاهاست و از سوی دیگر، عامل بوی بد دهان است. اما چرا سیر چنین تأثیری دارد و چگونه می‌توان اثر آن خالص شد؟ دانشمندان به تازگی یک ماده غذایی معجزه آسا کشف کرده‌اند که سادگی و کارآمدی آن ممکن است بسیاری را شگفت زده کند. در واقع خود سیر خام بوی قوی ندارد، اما هنگامی که یک حبه سیر خرد شده یا پوست کند می‌شود، مواد شیمیایی تولید می‌شوند که عامل متعادل شدن بوی بد هستند. این بو، به خصوص پس از هضم و واکنش‌های شیمیایی در دهان و دستگاه گوارش، بیشتر آشکار می‌شود. وقتی یک سلول سیر بریده می‌شود، آنزیمی به نام آلینیناز آزاد می‌کند که در تماس با هوا به آلینین تبدیل می‌شود؛ ماده‌ای که باعث بوی تند سیر خام است. آلینین خیلی سریع به ترکیبات آلی گوگردی بدبو تجزیه می‌شود که پس از هضم به سختی از بدن خارج می‌شوند. اما آیا راه حلی وجود دارد؟ سال‌هاست که راهکارهای مختلفی برای پنهان کردن یا حذف بوی سیر معرفی شده، اما پژوهشگران دانشگاه ایالتی اوهایو راه حل مؤثری برایش پیدا کرده‌اند: ماست طبیعی. آن‌ها طی یک پژوهش به این نتیجه رسیدند که برای این که اطرافیان‌تان از بوی سیر در دهان شما آزرده نشوند، راه حل ساده و علمی آن است که در پایان وعده‌های غذایی، ماست بخورید. با این راهکار می‌توانید از سیر در وعده‌های غذایی مختلف استفاده کنید و درگیر اینکه بوی سیر بقیه را اذیت می‌کند نباشید.



آشنایی من

وعده اصلی

## یک صبحانه با حال با املت اسفناج و پنیر

تنوع در وعده صبحانه می‌تواند هر کسی را به خوردن این وعده مهم علاقه‌مند کند. یکی از صبحانه‌هایی که می‌توانید روزهای تعطیل در کنار خانواده یا در جمع رفقا آن را امتحان کنید، املت نیمرو اسفناج است و می‌توانید در فصل زمستان آن را امتحان کنید. این املت غنی از ویتامین A (ویتامین حیاتی برای دید خوب و سالم چشم‌ها) و همچنین دارای ویتامین C و E است که به عنوان آنتی‌اکسیدان‌ها عمل می‌کنند و در مبارزه با بیماری‌های قلبی، سرطان و بسیاری از بیماری‌های دیگر بسیار مؤثر هستند. البته این وعده می‌تواند نقش یک شام سبک را هم برایتان بازی کند. بدون معطلی برویم سراغ دستور پخت این املت باحال.

طرز تهیه:

برای درست کردن املت اسفناج اول باید برگ‌های اسفناج را بپزید. برگ‌ها را بعد از شستن، داخل یک ظرف مناسب بپزید و روی حرارت ملایم بگذارید تا بپزد. یادتان باشد که چندبار یک بار محتویات داخل ظرف را هم بزنید تا برگ‌های اسفناج به ظرف نچسبد. شعله گاز باید ملایم باشد و به اسفناج‌ها زمان بدهید



تاپخته شود. بعد از پختن اسفناج آن را با کره داخل تابه بریزید و آن‌ها را کمی تفت دهید تا آب اضافی اسفناج تبخیر شود. تخم مرغ‌ها را در کاسه‌ای جداگانه بشکنید، با چنگال کمی هم بزنید و بعد آن‌ها را به اسفناج پخته اضافه کنید. حالا وقت اضافه کردن پنیر به تابه است. حرارت را بسیار کم کنید، تا بهار ببندید و اجازه دهید تخم مرغ با حرارت ملایم بپزد و پنیر هم آب شود. بعد از چند دقیقه املت اسفناج و پنیرتان آماده است و می‌توانید آن را با نان دلخواه‌تان سرو کنید. **نکته ۱:** می‌توانید در لحظات پایانی کمی پنیر پیتزا هم به املت اسفناج اضافه کنید. **نکته ۲:** اگر می‌خواهید یک املت رژیمی داشته باشید، می‌توانید به جای کره از روغن زیتون و به جای پنیر خامه‌ای از پنیر صبحانه استفاده کنید.

پوست و مو

## چرا موهایم می‌ریزد؟



شاید بیشتر آدم‌ها در طول روز بیشتر از ۱۰۰ تار موی خود را از دست بدهند. این تارها دوباره رشد می‌کنند و چرخه دوباره شروع می‌شود. اما در نهایت، بیشتر مردها متوجه می‌شوند که موی آن‌ها به این چرخه بر نمی‌گردد و رشد نمی‌کند. تقریباً ۸۵ درصد مردان در طول زندگی خود دچار نوعی ریزش موی می‌شوند که ممکن است به دلایل مختلف باشد. اما دلیل این اتفاق چیست و باید چه کرد؟

یک دلیل خیلی شایع!

تا ۹۵ درصد مردانی که موهای نازک و ریزش موی شدید دارند، می‌توانند طاسی الگوی مردانه را مقصر این وضعیت بدانند. این به دلیل ژن‌هایی است که از والدین خود دریافت می‌کنید. دانشمندان فکر می‌کنند که این ژن ممکن است بر میزان حساسیت فولیکول‌های مو که باعث کوچک شدن آن‌ها می‌شود، تأثیر بگذارد. با کوچک شدن موها، موهایی که دوباره رشد می‌کنند نازک‌تر و کوتاه‌تر می‌شوند. در نهایت، رشد مجدد موها بیشتر طول می‌کشد. سپس فولیکول‌ها کوچک می‌شوند به طوری که هیچ مویی رشد نمی‌کند. اما طاسی با الگوی مردانه به شکلی مشخص ظاهر می‌شود: خط موی در حال عقب‌نشینی با رشته‌های نازک در اطراف تاج سر که با گذشت زمان، آن ناحیه کچل می‌شود، اما شما همچنان یک الگوی نعل اسبی از موهای بالای گوش خود خواهید داشت که تقسیم‌بندی پشنت سر می‌چرخند.

دلایل دیگر ریزش مو

- هنگامی که تارهای موی شما به طور ناگهانی از بین می‌روند، معمولاً دلیل دیگری جز طاسی الگوی مردانه در میان است. علل دیگر عبارت‌اند از:
- بیماری‌هایی مانند کم‌خونی یا مشکل تیروئید و پرئودرمانی یا شیمی درمانی
- داروهای دقیق‌کننده خون
- عفونت پوست سر و مشکلاتی در رژیم غذایی یا استرس
- نگه داشتن مو در حالتی مانند دم اسبی یا بافته برای مدت طولانی

چه باید کرد؟

طاسی با الگوی مردانه به طور کلی نشانه یک مشکل پزشکی جدی نیست، اما با برخی شرایط دیگر از جمله بیماری عروق کرونر قلب، بزرگ شدن پروستات یا سرطان پروستات، دیابت، چاقی و فشار خون بالا مرتبط است. اگر متوجه شدید موهایتان شروع به ریزش کرده است، مدل و میزان ریزش موهایتان را دنبال و با پزشک‌تان درباره آن صحبت کنید.

تناسب اندام

## مقایسه پیاده‌روی و کارخانه



مقایسه پیاده‌روی با فعالیت‌های بدنی دیگر مانند کارهای خانه می‌تواند جالب باشد. این مقایسه به این خاطر است که در انجام کارهای خانه، قدرت بدنی زیادی خرج می‌شود. اما آیا توصیه بر این است که ساعات پیاده‌روی را با کارهای خانه عوض کنید؟

پاسخ ساده است. اگر هدف شما سوزاندن کالری است، راه رفتن با سرعت تند کارآمدتر و قابل‌بیش‌بینی‌تر است. یک ساعت پیاده‌روی اختصاصی با سرعت بالا، بسته به وزن شما، ۳۰۰ تا ۴۰۰ کالری می‌سوزاند. کارهای خانه نیز می‌تواند مفید باشد، به شرطی که کارهای سخت‌تری را انجام دهید یا چندین فعالیت را ترکیب کنید که شمارا برای یک ساعت یا بیشتر فعال نگه می‌دارد. به عنوان مثال، یک ساعت تمیز کردن شدید که شامل پاک کردن، شست و ششو جاروبرقی است تقریباً ۲۵۰ تا ۳۰۰ کالری می‌سوزاند که تقریباً برابر با یک پیاده‌روی سریع با سرعت متوسط است. پیاده‌روی با سرعت تند معمولاً کالری بیشتری در ساعت نسبت به کارهای سبک خانه مانند شستن ظروف یا تار کردن لباس‌های سوزاند. با این حال، کارهای شدیدتر مانند شست و شوی زمین یا باغبانی می‌تواند با کالری سوزانده‌شده در راه رفتن رقابت کند یا حتی از آن فراتر رود.

کدام بهتر است؟

پیاده‌روی کالری سوز ثابتی را فراهم می‌کند، در حالی که شدت کارهای خانه به طور قابل توجهی بر اساس کار متفاوت است. کارهای خانه ممکن است پرانرژی‌تر و به تغییرات مکرر حرکت نیاز داشته باشند که می‌تواند حفظ آن‌ها را سخت‌تر کند. همچنین پیاده‌روی عمدتاً عضلات پایین‌تنه را درگیر می‌کند، در حالی که کارهای خانگی بسته به فعالیت می‌تواند طیف وسیع‌تری از عضلات را درگیر کند. به عنوان مثال، تمیز کردن و جارو کشیدن، علاوه بر پاها، بازوها، شانه‌ها و مغز را درگیر می‌کند. در نهایت پیاده‌روی در بیرون اغلب فوایدی برای سلامت روان دارد، مانند کاهش اضطراب و بهبود خلق و خو، که ممکن است در کارهای خانه به وضوح دیده نشود و تنها کمی فضای زندگی شما را بهبود بخشد.

تازه‌ها

## تأثیر فضای سبز در کاهش عوارض پیش‌قاعدگی



زنانی که در فضاهای سبزتر زندگی می‌کنند، عوارض پیش از قاعدگی کمتری داشته‌اند؛ این نتیجه پژوهش جدید انستیتو بارسلونا برای سازمان بهداشت جهانی است.

این پژوهش که در آن تعداد ۱۰۶۹ زن اهل کشورهای اسکاندیناوی را تحت مطالعه قرار داده‌اند، نشان می‌دهد زنانی که در معرض فضای سبزتری قرار دارند، کمتر احتمال دارد از عوارض پیش از قاعدگی (PMS) رنج ببرند. این عوارض شامل خشم یا تحریک‌پذیری، اضطراب، افسردگی، افزایش حساسیت، بی‌خوابی، درد در پستان‌ها، سردرد و شکم‌درد است. طبق این پژوهش، این نتیجه با قابلیت فضای سبز در کاهش استرس و بهبود سلامت روان هماهنگی دارد. استرس میزان هورمون کورتیزول را افزایش می‌دهد و موجب ترشح هورمون پروژسترون بیشتری می‌شود. همچنین میزان بالای پروژسترون ارتباطی مثبت با عوارض پیش از قاعدگی دارد. به همین دلیل می‌توان با زندگی در فضای سبزتر این عوارض را کاهش داد، از احساس تنهایی کم و پیوند با جامعه را تقویت کرد.