بیشتر بدانیم

چرا افراد در خواب حرف می‌زنند؟

تحقیقات جدید به دنبال توضیح تغییر فعالیت مغز است که باعث صحبت کردن در خواب می‌شود.
به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از discover magazine «دیرره بارت»، روان شناس و محقق خواب طولانی مدت در دانشگاه پزشکی هاروارد می‌گوید: «کسانی که در خواب صحبت می‌کنند ممکن است گاهی یک موضوع مهم از زندگی خود را توضیح دهند، اما اغلب با حرف‌های نامفهوم ترکیب می‌شود که تشخیص خیال از واقعیت را دشوار می‌سازد.
این تفکر که کسی که در خواب صحبت می‌کند همیشه واقعیت بیداری را در خواب آشکار می‌کند، درست نیست.» مطالعات نشان می‌دهد که حداکثر ۲۰ درصد کودکان و ۶ درصد بزرگ سالان در خواب حرف می‌زنند.
صحبت در خواب می‌تواند در هر مرحله از خواب اتفاق بیفتد، خواه خواب سریع حرکت چشم (REM) یا خواب حرکت غیر سریع چشم اما این اتفاق خیلی بیشتر در هنگام خواب غیر REM رخ می‌دهد. از آن جا که تمام حرکات بدن به جز حرکات چشم به طور موقت در REM فلج می‌شود، بارت می‌گوید: «صحبت در خواب به نارسایی در سیگنال‌های عصبی مهار کننده حرکت مربوط می‌شود.» از طرف دیگر، از آن جا که خواب غیر REM منجر به فلج و وقفه نمی‌شود، بارت خاطر نشان می‌کند: «صحبت در خواب در این مرحله ناشی از «بیدار شدن نسبی» مناطق مغز درگیر در تولید زبان است.» او اغلب صداهای ضبط شده از افرادی را که در خواب حرف می‌زنند شنیده است که مونولوگ دارند یا به نظر می‌رسد با کسی مکالمه می‌کنند (و در انتظار پاسخ طرف مقابل شان می‌مانند).

توصیه های بهداشتی برای سوراخ کردن گوش

هنگام سوراخ کردن گوش کودک باید مراقبت‌های لازم را برای عفونی نشدن آن انجام دهید

بهداشت

شما هم شنیده اید که بهتر است گوش کودک را زمانی که هنوز سن زیادی ندارد سوراخ کنید. در کشور ما هم تقریبا خانواده ها سعی می کنند در نوزادی گوش دختر بچه‌ها را سوراخ کنند. پیش از این هم یکی از خانم‌های بزرگ خانواده این مسئولیت را بر عهده می گرفت و با استفاده از نخ و سوزن این کار را انجام می داد. اما امروزه متخصصان پوست و مو هشدار می دهند که سوراخ کردن لاله گوش خطرناک است و بهترین مکان برای سوراخ کردن گوش، همان نرمه گوش است و باید در مراکز بهداشتی و با رعایت نکاتی انجام شود زیرا امکان انتقال هپاتیت، ایدز و کزاز با وسایل آلوده وجود دارد. در ادامه به نکاتی در این باره اشاره می کنیم:

نرمه گوش را سوراخ کنید

نرمه گوش که همان قسمت پایینی گوش است، بهترین ناحیه بدن برای سوراخ کردن و آویزان کردن گوشواره است.
نکته دیگری که نباید فراموش کنید این است که پیش از سوراخ کردن گوش کودک تان، حتما او را نزد پزشک ببرید و از او راهنمایی های لازم را بگیرید زیرا در خصوص برخی افراد که مستعد عفونت هستند مانند بیماران دیابتی یا افرادی که کورتون مصرف می کنند یا افرادی که بیماری هایی دارند که خونشان به راحتی منعقد نمی شود و احتمال خونریزی در آن ها زیاد است یا افرادی که داروهای ضد انعقاد خون مصرف می کنند، ممکن است این موضوع دردسرساز شود.

مراقبت‌های لازم

۱ اگر مراقبت‌های لازم بعد از این عمل ساده را درست انجام ندهید از گوشواره هم نمی‌توانید استفاده کنید پس تا وقتی که زخم گوش کاملا خوب نشده است، به این موارد توجه کافی داشته باشید.
۲ اگر قصد دارید گوشواره‌ای غیر از جنس طلا استفاده کنید، با فردی که گوش‌تان را سوراخ می کند مشورت کنید و از درستی انتخاب گوشواره خود مطمئن شوید.
۳ اگر کودک پوست حساسی دارد، احتمالا تنها گزینه مناسب گوشواره طلا و نقره است.
۴ قبل از لمس کردن گوش‌ها، دست خود را بشویید. این کار احتمال عفونت و گسترش آلودگی را کاهش می‌دهد.
۵ گوشواره را روزی دو بار (یک بار صبح و یک بار شب) تمیز کنید.
۶ برای تمیز کردن اطراف سوراخ گوش از محلول ضد عفونی کننده مخصوص گوش استفاده کنید. محلول را روی تکه ای پنبه بمالید و ناحیه بین گوش را تمیز کنید.
۷ چند بار در روز، گوشواره را در گوش بچرخانید، این کار مانع از چسبیدن گوشواره به زخم سوراخ گوش می‌شود.
۸ گوشواره را تا زمان مشخصی در گوش نگه دارید. حداقل بین چهار تا شش هفته بعد از عمل سوراخ کردن گوش از گوشواره استفاده کنید. در غیر این صورت زخم تازه جوش می‌خورد و سوراخ ناپدید می‌شود.
۹ اگر بعد از گذشت یک روز از سوراخ کردن گوش، قرمزی و تورم یا درد مشاهده کردید، به پزشک عمومی مراجعه کنید.

پزشکی

بانوان

چاقی و ۴۰ سالگی در زنان

مهسا کسنوی
خبرنگار

اگر خودتان ۴۰ ساله شده باشید یا دوستانی در این رده سنی داشته باشید حتما متوجه این موضوع شده‌اید که بعد از ۴۰ سالگی مثل همیشه نمی‌توانید غذا بخورید و با مصرف کالری همیشگی دچار اضافه وزن می‌شوید.
با بالا رفتن سن و نزدیک شدن به ۴۰ سالگی، متابولیسم بدن شروع به کاهش می کند. بنابراین اگر رژیم و ورزش شما در ۳۰ سالگی مانند ۲۰ سالگی بوده باید بگویم در ۴۰ سالگی نباید مثل دو دهه قبلی خود غذا بخورید و گرنه به احتمال زیاد وزن اضافه خواهید کرد.
با ورود به دوره یائسگی، این حالت کمی شدیدتر اتفاق می افتد. با کاهش میزان استروژن در دوران یائسگی، شما شروع به از دست دادن توده عضلانی می کنید. هنگامی که یائسگی رسماً فرا می‌رسد، شما شاهد افزایش وزن به طور نامتناسبی در ناحیه شکم خواهید بود.
اما شما با انتخاب رژیم‌های غذایی سالم و تغییر برنامه‌های ورزشی خود، می‌توانید تناسب اندام خود را حفظ کنید و افزایش وزن نداشته باشید.

آزمایش دهید

اولین قدم در ۴۰ سالگی بررسی وضعیت بیولوژیکی بدن است. شرایطی مانند کلسترول بالا و بیماری‌های قلبی، باید سالی یک بار توسط پزشک بررسی شود. افزایش وزن می‌تواند به مواردی چون مشکلات تیروئید یا دیابت مرتبط باشد که معمولاً با یک آزمایش خون ساده قابل تشخیص و پیشگیری است.

خودتان را حرکت دهید

همه ما باید حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشیم. پیاده روی، دوچرخه سواری، ایروبیک، دویدن یا هر فعالیت دیگری که ضربان قلب شما را بالا ببرد مفید است.
با این حال، اگر فقط ورزش‌های کاردیو انجام می‌دهید، با نزدیک شدن به یائسگی، احتمالاً شروع به از دست دادن عضله خواهید کرد، بنابراین برای ساخت عضله و بهبود سوخت و ساز بدن، باید نوعی تمرین با وزنه (تمرین‌های قدرتی) را به برنامه روزانه خود اضافه کنید.

یخچال خود را بررسی کنید

در حالی که ورزش می‌تواند به بهبود متابولیسم بدن و حفظ وزن شما کمک کند اما شما نمی‌توانید از رژیم غذایی نامناسب استفاده کنید. بسیاری از ما برخی عادت های ناسالم غذایی داریم که باید آن‌ها را برای دهه ۴۰ زندگی خود کنار بگذاریم. اولین قدم کاهش یا حذف کامل قند است. بدن شما به این کالری‌های مضر احتیاج ندارد و آن‌ها هیچ ارزش غذایی ندارند.
مورد بعدی خوردن روزانه پنج تا هفت وعده میوه و سبزیجات است. محدود کردن مصرف غذاهای سرخ شده، غذاهای فراوری شده و گوشت قرمز گام بعدی است.
سعی کنید سبک زندگی خود را تغییر دهید و از گرفتن هر گونه رژیم‌های غذایی هیجانی و سخت در ۴۰ سالگی پرهیز کنید.

بپذیرید

می‌دانم این عادلانه نیست اما بدن شما در این دوره دچار تغییرات بزرگی شده است و شما باید با این تغییرات همراه شوید. به جای این که از ظاهر خودتان شکایت یا مدام جلوی آینه چربی‌های خود را ارزیابی کنید سعی کنید این واقعیت را بپذیرید که شما یک ۴۰ ساله سالم هستید و قرار نیست مثل ۲۰ سالگی‌تان باشید. همان طور که ذهن و تفکر شما به اندازه دو دهه رشد کرده، تغییر فرم و متابولیسم بدن‌تان هم طبیعی است.

زیبایی

فواید کافئین برای پوست

کافئین یک ترکیب شیمیایی خوراکی است که در گیاهان مختلفی نظیر قهوه، کاکائو، کولا و چای یافت می شود. به طور ویژه این ماده آلکالوئیدی از دسته متیل گزانتین‌ها به شمار می رود و به تازگی به انواع موضعی آن و مزایایی که می تواند برای سلامت پوست انسان داشته باشد توجه بسیاری شده است.

سرم‌های پوستی حاوی کافئین یا کرم‌های دور چشم، برای پوست مفید است؟

کافئین یک منقبض کننده عروق است و برای همین استفاده موضعی از آن به منظور کاهش التهاب، قرمزی، پف و تورم از مسیر کاهش جریان خون ناحیه ای، چندان دور از ذهن به نظر نمی رسد. دکتر «جان جی زامپلا» استادیار گروه پوست می گوید: «مطالعاتی که تا به امروز برای بررسی تاثیر درمانی کافئین انجام شده اند، نتایج ضد و نقیضی را نشان می دهد. همچنین در عمل ثابت شده است که محصولات حاوی این ترکیب در مواردی موثر و در موارد دیگر بی اثر بوده اند.» برای مثال اگر با مشکل تیرگی زیر چشم توام با پف کردگی رو به رو باشید، کافئین گزینه مناسبی خواهد بود. در مقابل چنان چه این عارضه ناشی از محتوای ژنتیکی انتقال یافته از والدین شما باشد.

مزایای ماده شیمیایی کافئین

کاهش پف و تورم، انحلال چربی، کاهش سلولیت، عملکرد آنتی اکسیدانی و تولید کلاژن

نحوه مصرف

شایان ذکر است که در صورت بروز هر گونه علایم حساسیتی، فرد باید استفاده از محصولات موضعی کافئین دار را قطع کند. افرادی که دچار واکنش های آلرژیک نمی شوند می توانند فراورده های مد نظر را یک تا دو بار در روز استفاده کنند. پوست خود را با شوینده مناسب پاک و سپس از سرم یا محصولات موضعی دیگر حاوی کافئین استفاده کنید. استفاده از کافئین توام با ویتامین سی و عصاره جنسینگ، می تواند تاثیر بهتری در روند بهبود کیفیت پوست و روشن سازی آن داشته باشد.

داده تصویری

آشپزی من

نوشیدنی

شربت به‌لیمو برای روزهای داغ

- به – به مقدار لازم
- برگ به لیمو – ۳ تا ۴ عدد
- آب لیموترش – ۲ قاشق غذاخوری
- شکر – نصف لیوان
- آب – ۲ لیوان

۱ – برای تهیه شربت به لیمو ابتدا به ها را می شوییم، سپس پوست آن‌ها را می گیریم و از وسط نصف می کنیم. ۲ – هسته های به را خارج می کنیم، سپس با آبمیوه گیری آب آن ها را می گیریم.
۳ – اگر تمایل داشته باشید که پالپ های میوه به در شربت دیده شود می توانید آن را با رنده ریز رنده کنید.
۴ – در صورتی که بخواهید شربت صاف شده باشد، آب به را داخل صافی بریزید و پس از صاف کردن کنار بگذارید.
۵ – در این مرحله آب را داخل یک قابلمه مناسب می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم. در ادامه شکر را اضافه می کنیم و کمی هم می زنیم تا شکر به طور کامل در آب حل شود.
۶ – پس از این که شربت شروع به جوشیدن کرد و شکر به طور کامل حل شد، حرارت زیر قابلمه را کمتر و آب به صاف شده را اضافه می کنیم.
۷ – صبر می کنیم تا شربت با حرارت ملایم بجوشد تا به قوام و غلظت مناسب برسد.
۸ – برای این که مطمئن شویم شربت به غلظت مناسب رسیده است، یک قطره از آن را داخل یک لیوان آب سرد می ریزیم.
۹ – اگر به صورت سالم به ته لیوان رسید یعنی شربت به قوام رسیده است اما اگر متلاشی شد باید هنوز روی حرارت بماند.
۱۰ – پس از این که شربت به قوام رسید، برگ به لیمو را به همراه آب لیموترش اضافه می کنیم و اجازه می دهیم شربت ۵ دقیقه دیگر روی حرارت بماند، سپس قابلمه را از روی حرارت بر می داریم و اجازه می دهیم شربت به دمای محیط برسد.

آنتی کرونا

کرونای دلتا کودکان و نوجوانان را بیشتر درگیر می کند

عضو ستاد ملی مقابله با کرونا می گوید: «ویروس کرونای دلتا برخلاف کرونای چینی، بیش از بزرگ سالان، کودکان و نوجوانان را درگیر می کند و علایم آن هم عمدتا در این گروه جمعیتی شدیدتر است.»
علایم این ویروس تقریبا مشابه علایم معمول کووید ۱۹ نظیر آبریزش بینی، تب، گلودرد و سردرد است که با شدت بیشتری بروز می‌یابد. قدرت انتقال و سرایت این ویروس هم ۱۲ برابر بیشتر از کرونای چینی است و از انسان به انسان به سرعت انتقال می‌یابد.
«مردانی» معتقد است بهبود یافتگان انواع دیگر کرونا به ندرت به این ویروس مبتلا می شوند و در صورت ابتلا احتمالا موارد خفیف بیماری را تجربه می کنند.