

## دلیل گوز

هوای بلعیده شده هنگام خوردن و نوشیدن، گاز جذب شده از خون توسط دیواره روده، گاز حاصل از واکنشهای شیمیایی روده و گاز تولیدی در اثر فعالیتهای باکتریهای روده.

## ساختار گوز

ساختار دقیق گوز در افراد مختلف و در اوقات مختلف بر مبنای غذای فرد متفاوت است. قسمت اعظم هوای بلعیده شده اکسیژن است که قبل از رسیدن به روده جذب بدن می شود و فقط نیتروژن باقی می ماند. بقیه هم شامل دی اکسید کربن، هیدروژن و متان است. هر چه باد بیشتر در روده ننگه داشته شود، میزان نیتروژن آن بیشتر می شود چون بقیه امکان جذب دوباره به بدن را دارند. در ضمن افراد عصبی و عجول اکسیژن بیشتری در روده دارند

## بوی گوز

بوی حاصل از گوز بیشتر به خاطر ترکیبات گوگردی مثل سولفید هیدروژن است. غذاهایی چون کلم، تخم مرغ و گوشت بوزا هستند ولی لوبیا بطور اخص بوی شدید ندارد ولی حجم گاز را خیلی زیاد می کند.

## صدای گوز

صدای گوز حاصل ارتعاشات دهانه مقعد هنگام خروج گاز است. نوع و شدت صدا بستگی به شتاب گاز و تنگی ماهیچه اسفنکتر مقعد دارد.

## چرا چس گرم و کم صدا است در حالیکه گوز پرصدا و کم بو است؟

گوز بیشتر حاصل بلعیدن هواست و حجیم است. برای همین هم صدای بیشتری دارد در حالیکه چس حاصل فعالیتهای باکتریهای روده است که گازهای گوگردی تولید می کنند و در اثر این واکنشها حرارت هم ایجاد می شود ولی این گازها کم حجم تر هستند و به همین دلیل کم صداترند.

## یک فرد عادی در روز چقدر می گوزد؟

هر فرد روزانه نیم لیتر گوز تولید می کند و به طور متوسط ۱۴ مرتبه در روز می گوزد.

## آیا ممکن است کسی اصلا نگوزد؟

خیر! همه می گوزند. حتی مرده ها تا چند ساعت پس از مرگ ممکن است بگوزند (بخاطر گازهای جمع شده در روده قبل از مرگ).

## آیا مردها بیشتر از زنها می گوزند؟

خیر! تفاوت در میزان گوز بستگی به جنسیت ندارد و بیشتر مربوط به عادات غذا خوردن و بلعیدن هوا و ژنتیک است. اما مردها آزادانه تر از زنها می گوزند و زنها در این مورد بخاطر قواعد اجتماعی بیشتر خودداری و مخفی کاری می کنند.

## احتمال گوزیدن در چه وقت از روز بیشتر است؟

صبح اول وقت بعد از بیداری.

## چرا حبوبات گاز تولید می کنند؟

حبوبات حاوی چند نوع قند هستند که برای انسان قابل هضم نیست و وقتی این قندها به روده می رسد، باکتریهای روده جشن می گیرند و حساسی گاز تولید می کنند. بقیه غذاهای گاز ساز عبارتند از: فلفل دلمه ای، کلم سنگ، کلم پیچ، شیر، نان، تخم مرغ، آجود، و کشمش.

## چه کارهای دیگری باعث تولید گاز می شود؟

بلعیدن تند غذا و آب (درمان: جویدن با دهان بسته و آرام غذا خوردن)، آدامس جویدن، سیگار، لیسک و آب نبات، نوشابه های گازدار، صعود در هواپیما (بخاطر افت فشار) و عصبی بودن.

## آیا ننگه داشتن گوز ضرر دارد؟

در این مورد نظرات متفاوت است. قدیمی ها معتقد بودند که ضرر دارد. کلادیوس، امپراطور روم، به خاطر حفظ سلامت عمومی، گوزیدن در جشنهای دربار را آزاد کرده بود. اما دکترهای امروزی می گویند که خودداری ضرری ندارد. فقط فشار گاز ممکن است باعث دل درد شود. بعضی دکترها هم اعتقاد دارند که خودداری مداوم در دراز مدت باعث گشادی و ورم مزمن دیواره روده می شود.

## تا چه مدت می شود گوز نداد؟

گوز به محض اینکه فرصت پیدا کند و ماهیچه تان را شل کنید فرار می کند. حتی اگر تمام روز هم خودتان را کنترل کنید، بعد از خواب

رها می شود. باور ندارید یک شب در پروازهای بین قاره ای در هواپیما نخواهید و به دقت گوش کنید ببینید چه می شنوید.

### آیا همه در خواب می گوزند؟

خیر! اکثر مردم از کودکی یاد می گیرند که در خواب دریاچه (اسفنکتر) مقعد را کنترل کنند و به همین خاطر هم صبحها بعد از بیداری می گوزند ولی اکثر کسانی که در طول روز خودداری می کنند، در خواب ناخودآگاه می گوزند. حتما متوجه شده اید که گاهی اوقات اگر خودتان را کنترل کنید گوز برطرف می شود. این موقتی است چون باد به قسمتهای داخلی روده مهاجرت می کند و جذب نمی شود بلکه بعدا با قدرت بیشتری هجوم می آورد.

### بهترین را برای رد گوز گم کردن چیست؟

یک شرکت آمریکایی به نام fartypants هست که گوزقنداق می فروشد: چیزی شبیه به نوار بهداشتی که در داخل شلوار قرار می گیرد و بوی چس و کمی از صدای آن را به خود جذب می کند. ولی اگر از این چیزها ندارید، از روشهای سنتی استفاده کنید. مثلا اگر در جمع هستید خیلی طبیعی رفتار کنید، انگار نه انگار چیزی شده و اگر صدایش بلند بود با سرعت برگردید و با تعجب به نفر بغل دستی یا پشت سری خودتان نگاه کنید.

### آیا واقعا گوز با کبریت شعله ور می شود؟

بله! باور ندارید امتحان کنید. فقط مواظب باشید که کار خطرناکی است. بنا به آمار، یک چهارم کسانی که این کار را کرده اند کوشان را سوزانده اند چون شعله به سمت مقعد پس می زند. در ضمن امکان آتش گرفتن لباس و چیزهای دیگر دور و بر هم هست. همانطور که قبلا ذکر شد، گوز حاوی گازهای متان و هیدروژن است که هر دو گاز شدیداً اشتعال پذیر هستند. رنگ شعله حاصله آبی (متان) یا زرد (هیدروژن) است.

### چند نکته دیگر:

- ۱- بوی چس حیوانات گوشتخوار مثل سگ و گربه خیلی بد است.
- ۲- سگها از بوی چس آدم خوششان می آید و برای همین دنبال سر آدمهایی که چسیده اند راه می افتند تا لذت ببرند.
- ۳- قهرمان گوز در میان حیوانات موریانه است (بخاطر رژیم چوب) و به گفته دانشمندان به خاطر بالا بودن تعداد این حشرات، گوز موریانه ها یکی از عوامل تاثیرگذار بر گرم شدن جو زمین است.
- ۴- گاز متان حاصل از گوز و آروغ گاوها و گوسفندان (و سایر نشخوارکنندگان) هم از عوامل گرمازا و آلوده کننده جو زمین است. برای همین دانشمندان ژنتیک نیوزیلند مشغول یافتن راهی برای تولید گاو و گوسفندهایی هستند که متان تولید نکنند. گوز نشخوارکنندگان بی بو است ولی نسبت به انسان بسیار پر صداتر و طولانی تر است.
- ۵- اگر در یک محیط کوچک و سربسته (مثل آسانسور یا زیر لحاف) زیاد بچسید، ممکن است دچار سرگیجه شوید (بخاطر کمبود اکسیژن و بالا بودن میزان گازهایی مثل متان و دی اکسید کربن) ولی مطمئن باشید خفه نخواهید شد...