

ضرب المثل های جهان

کلمات میخ ها را از درون قلب بیرون می کشند

بانوان



● **ضرب المثل ارمنی** ●

این بیماری در کمین خانم ها است!

اغلب بیماری های خودایمن در خانم ها به دلیل عوامل صورت فرمان عصب، عضله منقبض نمی شود. در تصحیح کرد: افتادگی پلک، فلج اعصاب جمجمه ای و ژنتیکی شایع تر است که برخی از آنها در ستین میانسانی این جراح مغز و اعصاب بیان کرد: بیماری میاستنی ضعف اندام ها از علائم بروز بیماری میاستنی گراویس است بروز می کند. حدود ۱۰، در ۱۰۰ هزار نفر در جهان است. گراویس بیشتر در افراد میانسال شایع است و شیوع آن در که در صورت درگیری اعصاب تنفسی موجب خطرناک شدن وضعیت بیمار می شود. به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران، هجرانی اشاره کرد: میاستنی گراویس در خانمها شایع تر این جراح مغز و اعصاب یادآور شد: درمان میاستنی یک بیماری خود ایمنی عصبی است که در آن سیستم ایمنی است عمده علت شیوع آن در میان بانوان هنوز کشف نشده گراویس عموماً از طریق پاک کردن آنتی بادی های تولید اما عموماً بیماری های خود ایمنی در بانوان شایع تر است شده در خون امکان پذیر است، همچنین تجویز کورتون و وی اظهار داشت: عضلات افراد مبتلا به میاستنی گراویس و یکی از علل شیوع آن را می توان عوامل ژنتیکی دانست. داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی تحت تجویز پزشک در بدن آنتی بادی هایی تولید می کنند که روی محل اتصال وی با بیان اینکه برخی عوامل موثر ژنتیکی در ایجاد متخصص مفید است تا سیستم ایمنی بدن که نابه جا کار عصب به عضله را پوشانده و آن را از کار می اندازد که در بیماری های خود ایمنی و شیوع آن در بعضی از افراد نقش می کنند تخریب شده و از کار بیفتند.

سزارین ریسک چاقی نوزاد را افزایش می دهد



محققان بار دیگر تأیید کردند که زایمان به روش سزارین ریسک چاقی نوزاد در دوره کودکی را افزایش می دهد. محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا دریافتند در مقایسه با کودکان متولد شده به شیوه طبیعی، کودکان متولد شده به شیوه سزارین ۴۰ درصد ریسک بالاتری در ابتلا به چاقی یا اضافه وزن تا رسیدن به سن ۷ سالگی دارند. به گفته نئول مولر، سرپرست تیم تحقیق، این ریسک حتی در کودکان متولد شده به شیوه سزارین از مادران چاق و دارای اضافه وزن به مراتب بیشتر بوده و از ۷۰ تا ۸۰ درصد خواهد بود. مولر در این باره می گوید: ما دریافتیم که نقش حفاظتی زایمان طبیعی به مراتب بیشتر است و به مادران چاق یا دارای اضافه وزن کمک می کند تا کمتر چاقی بین نسلی را انتقال دهند.

به عقیده مولر و همکارانش در زایمان به طریق طبیعی نوزاد به هنگام خروج از مسیر زایمان میکروب های مفید مادر را دریافت می کند و این میکروب ها به حفاظت از کودک در مقابل چاقی منجر می شوند.

مولر در ادامه می افزاید: شواهد مکرر نشان می دهد که نوزادان متولد شده به شیوه طبیعی در مقایسه با نوزادان متولد شده به روش سزارین، دارای میکروب های متفاوتی

در روده هستند.

در این مطالعه، محققان داده های بیش از ۱۴۰۰ زایمان را طبق گزارش محققان، کودکان متولد شده به شیوه سزارین یا در بوستون بررسی کردند. در حدود ۵۷ درصد زنانی که به ریسک بیشتر اضافه وزن مواجه بودند.

شیوه سزارین و ۵۷ درصد زنانی که به شیوه طبیعی زایمان

نحوه از بین بردن زردی روی وسایل برقی سفید



برای تمیز کردن وسایل برقی سفید، سفیدکننده، جوش شیرین و آب گرم را با مخلوط کنید. برخی وسایل برقی سفید، پس از مدتی به دلیل تماس با نور، مواد غذایی، چربی و سایر موارد در آشپزخانه کم کم هاله ای زرد پیدا می کنند. هر چند این حالت ربطی به کارایی دستگاه ندارد، اما به هر حال ظاهر آن را ناخوشایند می کند. در این مقاله با روش رفع این زردی در وسایل سفید آشنا می شویم. سفیدکننده، جوش شیرین و آب گرم را با هم مخلوط کنید. برای جلوگیری از آسیب به دستپایان به دلیل استفاده از مواد شوینده از دستکش استفاده کنید. اسفنج تمیز را در محلول بزیند و محکم روی وسیله زرد شده بکشید و اجازه دهید ده دقیقه روی آن بماند. پس از ده دقیقه وسیله را به خوبی بشویید یا در صورت عدم امکان شستشو با پارچه تمیز و آب کاملاً تمیز کنید. اجازه دهید قبل از استفاده مجدد در معرض هوا خشک شود. در صورتی که وسیله شما هنوز زرد است، این مراحل را تکرار کنید و به میزان سفیدکننده و جوش شیرین نسبت به آب بیفزایید.

استفاده از قرص های ضدبارداری باعث ابتلا به سرطان می شود؟!

زمینه آشنا می شویم. استفاده از قرص های ضدبارداری باعث ابتلا به سرطان می شود؟! افرادی که با استفاده از قرص های ضدبارداری مشکل دارند، معمولاً از دیگران شنیده اند که این قرص ها باعث ابتلا به سرطان می شوند یا خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهند. البته، این ادعا که قرص های ضدبارداری باعث ابتلا به سرطان دهانه رحم می شوند، دارای پشتوانه علمی است. بعضی از مطالعات نشان داده اند که تغییرات هورمونی ناشی از مصرف قرص های ضدبارداری، می توانند خطر ابتلا به سرطان را در زنان جوان تا حد کمی افزایش بدهند. این خطر، پس از قطع مصرف، به وضعیت عادی برمی گردد. نکته دیگر این است که عوامل خطر ابتلا به سرطان، با مصرف قرص های ضدبارداری بعد از ۳۰ سالگی، تغییری نمی کنند. در واقع، اتفاقی که می افتد، دقیقاً برعکس است. قرص های ضدبارداری بعد از ۳۰ سالگی، از زنان در مقابل ابتلا به سرطان دهانه رحم و سرطان تخمدان محافظت می کنند و خطر ابتلا به سرطان ها را کاهش می دهند.



استفاده از قرص های ضدبارداری راه حل نسبتاً جدیدی برای جلوگیری از بارداری محسوب می شود. مردم هم معمولاً تمایلی ندارند که درباره آنها با یکدیگر صحبت کنند، همین مسائل می توانند شرایط لازم را برای شکل گیری باورهای نادرست درباره قرص های ضدبارداری، بوجود بیاورند. در ادامه با تعدادی از مهم ترین تصورات اشتباه و واقعیت ها در این

لیمو ترش را با رعایت این موارد مصرف کنید



اگر به آنتی آکسیدان دچار شده اید در افزایش ایمنی بدن تأثیرگذار توصیه می کنیم در مصرف لیمو ترش زیاده روی نکنید و سعی کنید آن را با نمک میل نکنید چون این بیماری به خودی خود موجب کاهش آب بدن می شود و لی با توجه به شرایط فصلی، این آنتی آکسیدان ها را در این فصل می توان با مصرف مرکیات به دست آورد. شخصی به آنتی آکسیدان مبتلا شد مصرف لیمو ترش به دلیل عفونت میکروبی گلوئی بیمار توصیه نمی شود چرا که لیمو ترش به دلیل داشتن برخی اسیدها می تواند برای سالمندان و افراد در معرض خطر همچون بانوان باردار مناسب نیست و برای افراد عادی نیز مصرف نمک زیاد توصیه نمی شود. وی اظهار کرد: برای جلوگیری از ابتلا به بیماری آنتی آکسیدان، مصرف دو پرتقال در روز که منبع ویتامین C است اقدام مناسبی است. وی با تأکید بر اینکه علاوه بر ویتامین C دیگر ویتامین ها نیز

آنچه نباید به افراد مبتلا به سرطان گفت

سرطان در پاسخ این پرسش چه باید بگویند؟ **اظهارات بیش از اندازه خوشبینانه** زمانی که فردی به سرطان مبتلا می شود نیازی به یک فرد دلگرم کننده ندارد. علاوه اظهارات نوبدبخش مانند حال تو خوب می شود باعث می شود که بیمار در صورت عدم توانایی در حفظ روحیه مثبت خود، احساس گناه کند. دکتر استان گلدربرگ که در ۵۷ سالگی به سرطان مبتلا شد گفت: خوشبینی کاذب آنچه را که در بدن من در حال رخ دادن بود، بی ارزش کرد. **وزن کم کردی** شوخی با تغییرات فیزیکی فرد مبتلا به سرطان مانند اینکه وزن کم کرده ای، کار امیدوارکننده ای نیست. **مقایسه با سرطان فرد دیگر** هر سرطان متفاوت است؛ بنابراین حتی اگر عمومی شما از این بیماری جان سالم بدر برده است، ابراز این موضوع کمکی نخواهد کرد. **شانس آوردی که این بیماری یک نوع بدتر سرطان نیست** اگرچه با ابراز این گفته سعی دارید که بیمار را شاد کنید اما کم اهمیت جلوه دادن سرطان یک فرد، کمکی به ایجاد حس خوب در بیمار نمی کند.

زمانی که یک دوست یا یکی از اعضای خانواده به سرطان مبتلا می شود، دانستن اینکه چه باید بگویم بسیار سخت است؛ اغلب افراد در چنین شرایطی راحت نیستند بنابراین با اظهارات نامناسبی ابراز می کنند و یا اصلاً هیچ نمی گویند که هیچ کدام از آنها برای فرد مبتلا به سرطان امیدوارکننده نیست. تا سال ۲۰۲۰ تقریباً از هر ۲ نفر، یک نفر (۴۷ درصد) در برهه ای از زندگی خود سرطان خواهند گرفت؛ به این معنی که حتی اگر خود شما به سرطان مبتلا نشوید اما فردی که می شناسید به این بیماری مبتلا خواهد شد. روزنامه دیلی میل نوشت: بسیاری از گروه های حامی بیماران سرطانی توصیه هایی در زمینه صحبت کردن با افراد سرطانی مطرح می کنند؛ در گزارش مرکز درمان سرطان آمریکا به هفت موضوع اشاره کرده که هرگز نباید به دوست و یا فرد مبتلا به سرطان گفت. **آنچه نباید به افراد مبتلا به سرطان گفت: حالت چطور؟** هرچند که ممکن است گفتن حالت چطور یک سوال پاملاحظه و دلسوزانه به نظر آید، اما پرسش حال شما چطور؟ از یک بیمار سرطانی ممکن است آزار دهنده باشد چرا که بیماران مبتلا به

سلامت

نسخه طب سنتی برای رفع خشکی پوست



یک متخصص طب سنتی گفت: عضو هیئت علمی دانشکده طب خشکی پوست بدن اکثراً به دلیل سستی دانشگاه تهران با اشاره بر کم شدن رطوبت زیر جلدی و در اینکه استفاده از ترکیبات موضعی اصطلاح طب سنتی، غلبه خلط سرد و مرطوب کننده در کاهش خشکی خشک بر عضو پوست بروز می کند. پوست موثر است، گفت: از منظر دکتر لیلیا شیرینی، متخصص طب سنتی، مالدین روغن های سنتی و عضو هیئت علمی دانشکده رطوبت دار مانند روغن بنفشه، طب سنتی دانشگاه تهران در روغن کدو یا روغن بادام شیرین و گفت و گو با پایگاه خبری «سلامانه» همچنین لعاب گل خطنی می تواند گفت: خشکی پوست بدن اکثراً به از خشکی پوست بکاهد، به خصوص دلیل کم شدن رطوبت زیر جلدی اگر بلافاصله بعد از حمام و خشک و در اصطلاح طب سنتی، غلبه خلط سرد و خشک بر عضو پوست بروز دکتر شیرینی در خصوص نحوه می کند و با توجه به سرد و خشک استفاده از لعاب گل خطنی و فواید بودن مزاج فصل پاییز، شیوع خشکی آن در رفع خشکی گفت: استفاده پوست در این فصل بیشتر است. از لعاب گل خطنی به طور مکرر وی در ادامه افزود: اگر خشکی بعد از حمام می تواند باعث پوست با افزایش حرارت بدنی همراه رطوبت بخشی به پوست بدن و باشد، معمولاً نواحی خشک بدن دچار لطافت آن شود. برای تهیه لعاب خارش می شود. البته در قسمت هایی خطنی، با ۲ قاشق غذاخوری گل از بدن مثل پاشنه و ساق پا خشکی را در دو لیوان آب، برای ۵ دقیقه پوست ممکن است به دلیل استمرار جوشاندن تا لعابدار شود. سپس آن تماس این ناحیه از بدن با جسم سخت را صاف کرده و بعد از شستن نیز ایجاد شود. ضمن اینکه کسانی که بدن در حمام، ۱۵ دقیقه روی ناحیه دچار خشکی پوست هستند، باید از خارش دار یا کل پوست دست استحمام با آب بسیار داغ خودداری یا پاهای قرار داد و سپس آن را با کنند و بعد از حمام و خشک کردن کاردک پاک کرده و روغن بادام آب بدن به وسیله حوله، زمانی که مالید. پوست بدن نمناک است، سطح آن این روش برای مدت طولانی را با استفاده از روغن های مرطوب رطوبت را داخل پوست نگه کننده چرب کند.

بهترین ورزش ها برای افزایش طول عمر



ورزشکارانی که ورزش های دارای راکت از جمله بدنیتون و یا تنیس را انتخاب کرده اند از طول عمر و سلامت جسمی و روحی بالاتری به نسبت سایر افراد برخوردار بوده اند. ورزش به طور کلی برای سلامت بدن مفید است و می تواند باعث نگه داشتن وزن در حد متعادل، کاهش فشار خون، تنظیم گردش خون و بهبود عملکرد قلب و ریه شود اما تحقیقات جدید نشان داده است که برخی از ورزش ها بیشتر از سایرین می توانند برای حفظ سلامت بدن افراد مناسب باشند و علاوه بر تناسب اندام از بروز مرگ زودهنگام نیز جلوگیری کنند. در ورزش هایی مانند تنیس و یا دوچرخه سواری، در یک لحظه چندین عضو از بدن باید با همدیگر همکاری داشته باشند تا فرد بتواند حرکت ورزشی را انجام دهد از جمله مغز، بینایی، شنوایی، حفظ تعادل و عملکرد ماهیچه ها که این موارد باعث افزایش سلامت و تندرستی در فرد می شود. مانند تنیس یا دوچرخه سواری اثر محافظتی و درمانی بهتری بر سلامت آنها می گذارند.

با وجود مفید بودن انجام ورزش برای حفظ سلامت بدن، گروهی از ورزش ها از برخی دیگر مفیدتر هستند و انجام آنها مانند یک واکنش، از ابتلا به بیماری های مختلف در فرد پیشگیری می کند. کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافتند بین انواع ورزش ها آن دسته از ورزش هایی که فرد با وسیله کار می کند از جمله راکت های بازی، می توانند بیشتر باعث حفظ سلامت و جلوگیری از بروز مرگ زودرس در افراد شوند. پژوهشگران دانشگاه آکسفورد این نتایج را با مطالعه بر روی بیش از ۸۰ هزار نفر طی ۹ سال بررسی رابطه بین نوع ورزش انتخابی آنها با بیماری هایی که به آنها مبتلا شده اند به دست آورده اند. کارشناسان بر همین اساس به افراد توصیه می کنند ورزش های پرتحرک مانند شنا، تنیس، بدنیتون و دوچرخه سواری را انتخاب کنند زیرا در این ورزش ها میزان بالایی کالری در بدن سوزانده می شود و برای بدن مفید تر از سایر ورزش ها چون دو یا ورزش های آبیروبیک است.