شایعات پزشکی

مرز بین واقعیت و شایعه در علم پزشکی بسیار باریک است؛ از بوی بدن دهان که از معده می‌آید تا یادگیری در خواب، واقعیت کدام است؟

پزشکی

مهسا کسنوی | روزنامه نگار

همیشه یک سری واقعیات پزشکی دچار انحراف شده و به صورت اشتباه و شایعات بین مردم گفته می‌شود تا حدی که شاید کمتر کسی بتواند باور کند، این‌ها شایعاتی بیشتر نیستند. در ادامه به بررسی این اشتباهات و بررسی واقعیت‌ها می‌پردازیم.

بوی بد دهان از معده می‌آید

«بوی بد دهان ناشی از بوی بد معده است» این واقعیت ندارد. دلیل اصلی بوی بد دهان، ناشی از مشکلات در دهان، بینی، دندان‌ها و حلق است. این موضوع به رعایت نکردن پاکیزگی دهان و دندان‌ها برمی‌گردد. به گفته پزشکان ،تنها در موارد بسیار نادری بیماری‌های معده می‌تواند دلیلی برای بوی بد دهان باشد.

زخم‌ها بدون چسب زخم بهتر و زودتر درمان می‌شوند

چسب زخم سبب درمان بهتر جراحت می‌شود. چسب زخم محل زخم را مرطوب نگاه می‌دارد و از خشک شدن و به جای ماندن ناخوشایند اثر زخم بر پوست جلوگیری می‌کند.

مادران شیرده نمی‌توانند باردار شوند

به لحاظ پزشکی، در دوران شیردهی میزان هورمون پرولاکتین زنان افزایش می‌یابد. این هورمون وظیفه شیرسازی در بدن مادر را بر عهده دارد و از باروری تخمک‌ها جلوگیری می‌کند. در دوران شیردهی امکان حاملگی زن کمتر است اما به این معنا نیست که زنان در دوران شیردهی اصلاً نمی‌توانند باردار شوند.

واکسن آنفلوانزا از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند

واکسیناسیون تنها مانع رشد ویروس‌های معینی در بدن می‌شود و قادر به جلوگیری از انواع مختلف سرماخوردگی نیست. شمار ویروس‌ها و ناقلان این بیماری حدود ۲۰۰ مورد است که سرماخوردگی‌هایی شبیه آنفلوانزا را سبب می‌شوند.

یادگیری در خواب

این نظر که امکان یادگیری در خواب وجود دارد، درست است. بخش‌هایی از مغز در زمان خواب امور یادگرفته شده در زمان بیداری را مرور می‌کنند و از این طریق موارد یادگیری را در ساختارهای ذهنی استحکام می‌بخشند اما مغز در زمان خواب تنها قادر به یادگیری اموری است که در زمان بیداری یادگرفته شده‌اند.

کودکان نباید به هیچ وجه روی زمین‌های کثیف بازی کنند

به گفته متخصصان کودکان باید از دوران نوزادی با آلودگی‌ها و بیماری‌ها مواجه شوند تا سیستم دفاعی بدن تقویت شود. البته میزان آلودگی و نوع بیماری باید در حد معمول و متعارف باشد. سیستم دفاعی کودکان از طریق این تمرین‌ها در آینده مقاومت بیشتری در قبال آلرژی‌ها و آسم نشان می‌دهد.

سرخک خطرناک نیست

سرخک بیماری خطرناکی است که می‌تواند عارضه‌های مهمی داشته باشد. برای مثال سرخک می‌تواند سبب عفونت در مغز شود. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند که کودکان حتماً در مقابل بیماری سرخک واکسینه شوند.

برای جلوگیری از خون‌ریزی بینی، باید سر را بالا نگاه داشت

در زمان خون‌ریزی بینی، باید سر را پایین نگاه داشت تا خون از بینی جاری شود. در غیر این صورت امکان دارد که خون وارد معده شود و حالت تهوع ایجاد کند.

شپش سر ناشی از رعایت نکردن بهداشت است

برخلاف نظر رایج، شپش سر تنها ناشی از نادیده گرفتن امور بهداشتی نیست. به‌طور معمول شپش سر مستقیماً از مو به مو سرایت می‌کند و ربطی به میزان تمیزی مو یا سر ندارد.

تبخال سبب ایجاد تبخال دوباره می‌شود

ویروس تبخال پس از ورود به بدن در بخش‌های معینی از شبکه عصبی لانه می‌کند. این ویروس‌ها می‌توانند در هر زمانی دوباره فعال و به تبخال در دناکی تبدیل شوند.

منبع: دویچه‌وله

سلامت چهره ها

رژیم های عجیب خانم بکام

همه، همسر ستاره سابق فوتبال انگلیس خانم ویکتوریا بکام را می‌شناسیم. این خانم تمام معروفیتش را مدیون همسرش نیست و در صنعت مد و لباس هم دستی دارد و شرکت مخصوص خودش را اداره می‌کند. ویکتوریا بکهام مثل خیلی از سلیبریتی‌ها برای سلامت بیشتر روش‌هایی دارد که ممکن است در مواردی برای ما هم دشوار نباشد. در ادامه به بررسی رژیم غذایی و فعالیت‌های ورزشی خانم بکام می‌پردازیم.

صبحانه غنی از مواد مغذی

هر روز صبح قبل از صرف صبحانه، خانم بکام روده خود را با سرکه سیب، آماده و سپس او برای خود و خانواده‌اش اسموتی آماده می‌کند. ویکتوریا مخلوطی از سیب خرد شده کیوی، لیمو، اسفناج، کلم برو کلی و دانه‌های چیا را با هم ترکیب و اسموتی سالم خود را درست می‌کند. به گزارش Women'sHealth، او همچنین روز خود را با یک کاسه غلات جوانه‌زده شروع می‌کند. صبحانه او حاوی گندم، جو، لوبیا و عدس است که سپس «شیر بادام ارگانیک شیرین نشده» را به آن اضافه می‌کند.

سبزیجات و تغذیه پاک

خانم بکام عاشق سبزیجات به ویژه برو کلی، لوبیا و نخود است و معمولاً آن‌ها را با ماهی ترکیب می‌کند. او ماهی قزل آلا را ترجیح می‌دهد چرا که باعث پاک سازی پوستش می‌شود. او همچنین علاقه زیادی به خوردن سوشی دارد.

آووکادو برای پوستی درخشان

وقتی صحبت از پوست درخشان و سالم خانم بکام می‌شود باید بدانید که او چربی‌های سالم گیاهی و عمدتاً آووکادو، مصرف می‌کند که این میوه بسیار گران است و در دسترس همه نیست. این طراح مد در مصاحبه‌ای با The Telegraph فاش کرد که اکنون برای حفظ سلامت پوست خود «سه یا چهار آووکادو در روز می‌خورد». آووکادو منبع غنی چربی‌های غیر اشباع است. همچنین دارای مقادیر زیادی ویتامین E است و منبع آنتی اکسیدان بوده و به محافظت از سلول‌ها در برابر استرس که با پیری مرتبط است، کمک می‌کند.

دویدن

خانم بکام برای شروع روزش هر روز صبح ۵ کیلومتر می‌دود. او به Vogue Netherlands گفت: "من هر روز صبح ۳ مایل می‌دوم.

چندین تمرین در روز

همان طور که قبلا گفته شد، خانم طراح هر روز صبح ساعت ۶ تمرین می‌کند، اما این تمام کاری نیست که او هر روز انجام می‌دهد. او به ELLE UK گفت: «من شش یا هفت روز در هفته ورزش می‌کنم.»

ورزش‌های انعطافی و بوکس

ورزش‌های انعطافی به دلیل خواص ترمیم کنندگی استخوان و بالا بردن تمرکز در بین افراد معروف بسیار محبوب است. خانم بکام هم از طرفداران این نوع تمرینات است ضمن این که در کنار حرکات انعطافی بوکس را هم به صورت جدی دنبال می‌کند.

مناسبتی

تمام نکاتی که باید راجع به سلامت ناخن ها بدانید

همه ما آرزوی داشتن ناخن‌های سالم داریم. در ادامه به مناسبت روز جهانی ناخن از نشانه‌های داشتن ناخن‌های سالم خواهیم گفت.

نشانه‌های ناخن‌های سالم

✓ رنگ ناخن سالم صورتی مایل به سفید است.
✓ پوسته دارد (پوسته‌ها نشانه سالم بودن ناخن‌ها هستند؛ پس آن‌ها را نکنید).
✓ ناخن‌ها و سر سفید آن‌ها، هم‌اندازه هستند.
✓ قسمت هلالی شکل در پایه ناخن‌ها قرار دارد.

نشانه‌های ناخن‌های ناسالم

✗ ناخن‌های ناسالم نیمه شکسته یا پوسته شده هستند که می‌تواند ناشی از خشکی یا کمبود ویتامین باشد.
✗ نقاط سفید کوچک که معمولا نشان‌دهنده این هستند که ناخن‌های‌تان را می‌جوید یا بیش از اندازه لاک می‌زنید.
✗ شیارهای افقی که ممکن است ناشی از استرس، تب بالا یا فشار دادن ناخن‌ها باشد.
✗ پوست قرمز و ملتهب اطراف ناخن‌ها که می‌تواند به دلیل کندن یا جویدن پوست اطراف ریشه ناخن رخ دهد.
✗ ناخن‌های قاشقی که می‌تواند نشانه کمبود آهن یا کم خونی باشد.

لکه‌های سفید روی ناخن نشانه چیست؟

بیشتر لکه‌های سفید روی ناخن به دلیل ضربه‌های خفیف و در نتیجه زخمی شدن محل تکثیر سلول‌های ناخن ظاهر می‌شود اما در صورتی که به طور ناگهانی تعداد زیادی از این لکه‌های سفید را روی ناخن سالم مشاهده کردید، حتما به یک متخصص مراجعه کنید زیرا این لکه‌ها ممکن است نشان دهنده یک عفونت یا بیماری باشد اما برخلاف تصور بیشتر مردم، بروز این مشکل ربطی به کمبود کلسیم یا سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی ندارد.

خانم‌ها بدانند، چرا نباید ناخن بکاریم؟

در کاشت ناخن ،سطح ناخن به وسیله سوهان‌های برقی تراشیده می‌شود تا جایی که تنها لایه بسیار نازکی از ناخن باقی می‌ماند و به صدف ناخن شما صدمه جدی می‌زند. همچنین در صورت شکستن ناگهانی ناخن آسیب جدی‌تری را برای فرد به دنبال دارد چرا که مواد مصنوعی مورد استفاده برای کاشت ناخن ، چنان محکم چسبیده است که اگر در اثر ضربه یا کشیدگی ناگهانی بشکند یا کنده شود، بافت زیر ناخن شامل پوست، گوشت و عروق هم همراه آن‌ها جدا می‌شود و آسیب‌های جدی را به وجود می‌آورد. عفونت با کتریایی یا قارچی ، اگزمای تماسی ، تغییر شکل صفحه ناخن شکنندگی، تغییر رنگ، خط خط شدن و خرد شدن ناخن، التهاب دور ناخن و کند شدن لبه آزاد ناخن از دیگر عوارض کاشت ناخن است.

آشپزی من

نوشیدنی

آیس تی خنک، مهمان روزهای گرم

آیس تی یا چای یخ از آن نوشیدنی‌هایی است که همیشه در منوی کافی شاپ‌ها می‌بینید اما کمتر پیش می‌آید آن را سفارش دهید و امتحانش کنید. این نوشیدنی یکی از مواردی است که حسابی عطش روزهای گرم را برطرف می‌کند. در ادامه نحوه درست کردن آن را به شما خواهیم گفت.

طرز تهیه:

۱- جوش شیرین را درون یک پارچ بریزید.
۲- آب جوش و چای کیسه‌ای را هم داخل پارچ اضافه کنید.
۳- روی پارچ را بپوشانید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه بماند تا چای کیسه‌ای رنگ دهد.
۴- چای‌های کیسه‌ای را از پارچ بیرون بیاورید و دور بیندازید.
۵- شکر را اضافه کنید و خوب هم بزنید تا کاملا حل شود.
۶- آب خنک را اضافه کنید و پارچ را در یخچال بگذارید تا آیس تی خنک شود.
۷- سپس پارچ را از یخچال بیرون بیاورید و آیس تی را درون لیوان‌های سرو بریزید.

مواد لازم

- جوش شیرین: یک سوم قاشق چای‌خوری
- آب جوش: دو فنجان
- چای کیسه‌ای: شش عدد
- شکر سفید: سه چهارم فنجان
- آب خنک: شش فنجان

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

برگ سبز و سند خودرو پراید ۱۱۱ مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۸۵ ص ۷۳
و شماره موتور ۳۹۱۶۷۳۴ و شماره شاسی
S5430090043270 به نام گلناز زنگنه اسد ابادی
مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۰۱۱۲/ب

برگ سبز تیبا ۲ مدل ۱۴۰۰
به شماره انتظامی ۴۰ - ۴۹۸ ل ۴۸
و شماره موتور ۱۵۹۳۹۳۰۲۸ و شماره
شاسی ۱۰۱۴۰۴۰ به نام انسیه محمد بیگی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۷۰۱۶۴/ل

برگ سبز موتورسیکلت تیزپر توس مدل ۹۴ قرمز
شماره انتظامی ایران ۷۷۳-۸۱۵۶۹
شماره موتور 0125N3N012897
شماره شاسی N3N***125T9456528
بنام سیدمحمد علی حسینی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۱۲۶/ف

برگ سبز خودرو پژو سواری slx۴۰۵ مدل ۱۳۹۰
شماره پلاک ۵۶۶ص ۱۶ ایران ۵۲ ش موتور
۱۲۴۸۹۳۱۶۱۱۳ش
شاسی NAAM۰۱CA۲BE۰۴۰۳۷۱ بنام حسن فلکی
مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۷۰۰۴۴/چ

سند سایپا ۱۳۱SE مدل ۹۸ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۷۸هـ۵۷
شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰K۳۵۰۵۵۴۹
شماره موتور M۱۳/۶۲۴۲۰۰۳
به نام ناصر صاحبی مفقود و اعتبار ندارد ۱۴۰۱۷۰۱۰۱/ف

برگ سبز وسند خودرو تیبا ۲ مدل ۹۸ به نام مرتضی جاویدان
شماره انتظامی ۲۶م۶۲۴ ایران ۱۲ و شماره موتور
M۱۵/۸۸۵۰۶۶۴ و شماره شاسی
NAS۸۲۱۱۰۰K۱۲۴۲۲۰۴ مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۰۰۱۸/ر

سند کمپانی -برگ سبز کارت خودرو پراید ۱۳۱
مدل ۹۲ رنگ سفید
به شماره انتظامی ۷۳ ایران ۸۴۴ د ۱۶
به شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰B۱۳۰۷۴۶۲
به شماره موتور 4984614 مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۰۶۷/ف

برگ سبز موتور تک تاز TK۱۲۵L مدل ۹۸
به شماره انتظامی ۷۶۷۱۸۷۷۶ و شماره تنه:
NEJACGKDAKAC۰۳۶۴۹ و شماره موتور :
0124MEJ112396 بنام مرتضی خادم رضوانی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۰۱۱۹/ف

کارت شناسایی اینجانب محسن ترکانلو
فرزند عبدالله از پرسنل سازمان زندانها،
زندان مرکزی بجنورد با کد ملی ۰۶۸۱۷۹۷۹۰۸
شماره کارمندی: ۶۰۳۹۰۱۳۰
مفقود و فاقد اعتبار است .
۱۴۰۱۷۰۱۴۲/و

کارت بزو سبز ۴۰۵
به شماره انتظامی ۶۴۵ ن ۵۵ ایران ۷۴
و شماره شاسی: NAAM۱۱CA۱CE۲۸۵۳۳۷
و شماره موتور : 12490210962 **بنام آیدین مودب نیا**
مفقود و فاقد اعتبار می باشد . ۱۴۰۱۷۰۱۰۹/ف

برگ سبز پژو پارس سفید روغنی مدل ۸۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۹۴ ی ۲۶
به شماره موتور 12486171273
به شماره شاسی 50339846 بنام سید مرتضی
بنی فاطمه مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۰۶۲/ف

برگ سبز موتورسیکلت لیفان ۱۲۵ مدل ۹۴
به شماره انتظامی ۷۷۷/۷۵۳۵۵
و شماره موتور 0125NC5030717 و شماره تنه
NC۵***125N9410630 به نام عزیزالله رحیمی آردگانی
مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۰۱۰۷/پ

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ slx مدل ۱۳۹۰
شماره پلاک ۵۶۶ص ۱۶ ایران ۵۲ ش موتور
۱۲۴۸۹۳۱۶۱۱۳ش
شاسی NAAM۰۱CA۲BE۰۴۰۳۷۱ بنام حسن فلکی
مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۷۰۰۴۴/چ

سند و برگ سبز موتور تک تاز TK۱۲۵L مدل ۹۸
به شماره انتظامی ۷۶۷۱۸۷۷۶ و شماره تنه:
NEJACGKDAKAC۰۳۶۴۹ و شماره موتور :
0124MEJ112396 بنام مرتضی خادم رضوانی
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۰۱۱۹/ف

اینجانب گل آقا براهوئی مقدم
مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۴ رنگ نقره ای
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۱۶ ن ۹۵
به شماره شاسی 14218418
به شماره موتور 12484041542
به علت فقدان اسناد فروش(برگ سبز وسند کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۷۰۰۶۹/ف

برگ سبز سواری سمند LX مدل ۸۸ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۴۳ط۸۱
به شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۷۲۳۰۷
شماره شاسی NAAC۹۱CC۵AF۸۱۸۵۰۹
بنام مجتبی حقیقی مفقود واعتبار ندارد ۱۴۰۱۶۹۸/ف

برگ سبز(LXEF۷(CNJ مدل ۱۴۰۰ دوگانه سوز
رنگ سفید به شماره انتظامی ۳۴ ایران ۷۹۴ ن ۷۹
به شماره شاسی NAACJ۱JE۲MF۸۶۷۹۲۴
به شماره موتور 147H0617727 بنام محمد
هدایت نیا مفقود وفاقد اعتبار است
۱۴۰۱۷۰۰۰۸/ف

کارت پزو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۱۳۹۸
به شماره انتظامی ۶۶۲ س ۵۶ ایران ۷۴ و شماره شاسی
NAAP۰۳EEXKJ۳۱۸۵۵۶ **و شماره موتور**
182A0054475 **بنام مریم شکوه صارمی مفقود و فاقد**
اعتبار می باشد . ۱۴۰۱۷۰۱۵۸/ف

مدرک تحصیلی موقت کارشناسی نا پیوسته به شماره ۲۵۸۳ در تاریخ ۹۵/۷/۵ از موسسه آموزش عالی حکیم نظامی قوچان به نام محمد باقر شجاعی فرزند براتعلی به شماره ملی ۰۸۷۰۳۹۱۹۸۴ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۷۰۱۲۱/ش

برگ سبز سواری سمند LX مدل ۸۸ سفید روغنی
شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۴۳ط۸۱
به شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۷۲۳۰۷
شماره شاسی NAAC۹۱CC۵AF۸۱۸۵۰۹
بنام مجتبی حقیقی مفقود واعتبار ندارد ۱۴۰۱۶۹۸/ف

برگ سبز سیکلت لیفان ۱۲۵ مدل ۹۴
به شماره انتظامی ۷۷۷/۷۵۳۵۵
و شماره موتور 0125NC5030717 و شماره تنه
NC۵***125N9410630 به نام عزیزالله رحیمی آردگانی
مفقودو فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۷۰۱۰۷/پ

اینجانب طاهره هادیزاده خادر مالک خودرو کامیون بالابر ایسوزو به شماره انتظامی ۷۴۱-۴۶ ع ۷۱ شماره بدنه NAG۰۸۸NPRF۱۶۰۳۸ و شماره موتور 730358 به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی سند کمپانی مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت بهمن موتور واقع در کیلومتر ۱۳ جاده مخصوص کرج ویا نمایندگی های مربوطه مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
۱۴۰۱۷۰۱۲۹/ر

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای سید هادی محمد پور نارنجی با ارائه وکالتنامه شماره ۹۶۹۸۹ مورخ ۱۳۹۹/۰۶/۲۷ دفتر اسناد رسمی ۴۰ چناران و دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی به وکالت از طرف آقای سید حسین محمد پور نارنجی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ششدانگ پلاک ۲۲۴۵ فرعی از ۲۳۶ اصلی بخش ۷ چناران به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۱۳۱۴۹۷ صفحه ۲۴۷ دفتر ۹۴۰ بنام سید حسین محمدپور نارنجی ثبت و سند مالکیت به شماره ۶۱۲۶۴۴ سری د ۹۳ صادر و تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت اسناد و املاک متذکر می گردد هر کسی نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد شد .
رئیس ثبت اسناد و املاک چناران –مرتضی ولایتی
۱۴۰۱۷۰۱۶۵/ش