



عشر معلومات قد تفيدك

الجزء الثاني



المعلومة الأولى

هل تعلم بانك لو سعلت خلال اخذ الحقنة سوف يزول
الاحساس بالألم والخوف وذلك لان السعال يؤدي الى
ارتفاع مؤقت بضغط الصدر والقنوات الشوكية ويمكنه ان
يمنع حدوث اجراءات الألم من التكون في الحبل الشوكي



المعلومة الثانية

هل تعلم ان افضل وقت من اجل تنظيف الاسنان هو بعد
تناول الطعام بثلاثين دقيقة او ساعة



المعلومة الثالثة

هل تعلم انه بإمكانك تخفيف الم اسنانك وفمك مغلق !
وذلك من خلال حك قطعة من الثلج على المنطقة ما بين
الإبهام والسبابة في يدك وذلك لأنه يوجد في هذه المنطقة
ممرات عصبية ستمنع من وصول اشارات الالم من الوجه
واليدين



المعلومة الرابعة

هل تعلم انه لا بد من تجنب تنظيف الاسنان
مباشرة بعد تناول الطعام الحامض وذلك لان ذلك
سيؤدي الى ضعف الاسنان



المعلومة الخامسة

هل تعلم ان كل ما تقرأه بل النوم يصنف على انه
ذكرة طويلة المدى، وذلك لان وقت تعزيز الذاكرة
يكون وقت النوم



المعلومة السادسة

هل تعلم بانه يمكنك طرد البلغم وذلك من خلال استنشاق بخار الماء مع القليل من النعناع



المعلومة السابعة

ان العديد من الخبراء قد كشفوا ان المرأة الحامل ممن تعاني من ضعف او تلف في انسجة القلب ان جنينها يقوم بدعمها وتعزيزها بخلايا جذعية من اجل تعجيل تعافيا



المعلومة الثامنة

هل تعلم انه عندما يفقد الانسان الوزن فان خلاياه
الدهنية تتحول الى ثنائي اوكسيد الكربون ويتم
التخلص منه من خلال التنفس



المعلومة التاسعة

هل تعلم ان اكبر عدد من الغدد العرقية موجود في القدمين
بعكس اي جزء اخر من اجزاء الجسم، حيث ان كلتا
القدمين تحتوي على مائتي وخمسون الفا غدة عرقية



المعلومة العاشرة

هل تعلم انه عندما تفقد أيا من اظافر اليدين
فأنها ستستغرق حوالي ستة اشهر لإعادة نموها
في حين انها تستغرق ما يصل الى عام ونصف
تقريبا لإعادة نمو اصابع القدمين



دمشربألف خير

*University of Kerbala
College of Nursing*