

مشكلات ما بعد الطمث تؤثر سلباً على نوعية حياة النساء



وتابع الباحثون 844 امرأة لمدة 25 عاما بعد وضعهن. وبشكل عام، أبلغت 32 في المئة منهن إرضاعهن أولادهن لفترة شهر و 25 في المئة قلن إنهن أرضعن أولادهن بشكل

تشير دراسة حديثة إلى أن المشكلات الصحية الحادة التي تحدث لنساء بعد انقطاع الطمث تؤثر بشكل سلبي على نوعية حياتهن. وراجع الباحثون بيانات استطلاع من 21600 امرأة تتراوح أعمارهن بين 45 والـ 75 والواتي أبلغن عن عارض واحد على الأقل بعد انقطاع الطمث له صلة بما يعرف بالضمور الهيكلي، وهي حالة تشيخية يمكن أن تتضمن أعراضاً مثل الخفاف الهيكلي وسلس البول. وأكد الباحثون في "دورية انقطاع الطمث" أنه بغضاً عامة أبلغت النساء المصابات بأعراض ضمور مهكلي حادة عن أسلوب حياة أسوأ بكثير من النساء المصابات بأعراض خفيفة. وقالت الطبيبة روسيلا ناسي من جامعة بافيا في إيطاليا، إن النتائج تشير إلى أن نساء كثيرات ربما يعانين بشكل غير ضروري من أعراض إما لا يعرفن بمناقشتهم مع أطبائهن أو لا يعرفن من الممكن علاجها.

عمر هؤلاء النسوة 49 عاما في المتوسط. وأصيبت 54 امرأة أو ستة في المئة منهن بالكبد الدهني غير الكحولي. وقل احتمال إصابة النساء اللائي أرضعن أولادهن ستة أشهر

وأوضح الباحثون أن القهوة تحوي مركبين، أحدهما نافين، يعملان على منع تراكم بروتين سام في أدمغة الإنسان.

A close-up photograph of a brown ceramic coffee cup filled with dark, roasted coffee beans. The cup sits on a matching brown saucer, which is also filled with coffee beans. The entire scene is set against a background of a dense layer of coffee beans, creating a rich, textured effect. The lighting is warm, highlighting the glossy surfaces of the beans and the cup.

العطاس المستمر دليل على وجود العث في المنزل



حماية الجلد

خفض الوزن

يمنع ارتفاع ضغط الدم

أظهرت دراسة أن الشاي الأخضر يوفر الحماية ضد تطور ارتفاع ضغط الدم، ووجدت أيضا أن مكونات الشاي الأخضر تمنع هذه الظاهرة عبر تحسين مرونة الأوعية الدموية.

يحافظ على صحة أسنانك
وجدت دراسة واسعة النطاق أجريت في اليابان

ن شرب كوب واحد من
الشاي الأخضر يوميا
يحافظ على الأسنان
ويمنع أمراض اللثة التي
تسبب فقدان الأسنان في
سن الشيخوخة.

الاستهلاك الثابت للشاي الأخضر يؤثر بشكل إيجابي على خفض الكوليسترول في الدم. وأظهرت دراسة أن اليابانيين الذين استهلكوا شاي الأخضر يوميا كان

لَهُمْ مَسْجِدٌ مِّنْهُنَّ وَطَنٌ يُقْرَأُ فِيهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَهُنَّ يُخْبِرْنَ فِيهِ الْحَمْدَ لِلَّهِ وَلَهُنَّ فِي الْبَيْتِ مَنَاقِبُ يُدْرِكْنَ

اختبرت دراسة علمية
جديدة اثنين من المكونات
لوجود في الشاي
الأخضر، فوجدت أن هذين
مكونين ليهما القدرة
على تحفيز نشاط الدماغ
تحسين الذاكرة.

وجد الباحثون أن في الشاي

الأخضر مستويات عالية من المواد المضادة للأكسدة، التي تسهم بدورها في تعزيز نظام المناعة، أي تحصن الجسم من نزلات البرد والإنفلونزا على وجه التحديد.

أظهرت دراسة أجريت عام 2010 على الحيوانات، أن الشاي الأخضر له دور في الوقاية من موت الخلايا العصبية المرتبطة بالخرف ومرض ألزهايمر.

تسبب بالشعور بالتعب
والربو، والأكزيما،
والعطس، وسيلان
الأنف، واحمرار العينين،
والحكة إضافة إلى التهاب
الأنف التحسسي. وبعد
العطاس المستمر، أحدهم
الأعراض المحتملة لتكاثر
العث في المنزل أو مكان
العمل.

ويقول راجين
جوهري، الخبير في
السلامة المنزلية، إن
عث الغبار يعيش في
الدفاء والرطوبة، لذا
فإنه يزدهر في فصل
الشتاء، ويلجأ إلى البقع
الدافئة مثل السريـر
أو الأرائك. ويضيف
راجين، بأن السريـر قد

يحتوي على 1.5 مليون حشرة تتغذى على جلد الإنسان وتمتص رطوبة تبقى على قيد الحياة.

وينصح رانجـين الأشخاص الذين يعانون من العكاس بشكل مستمر ويشعرون بحساسية غير مبررة، بالتحقق من الملامات الرطبة، وتعرض السريـر للهواء البارد بشكل مستمر، للقضاء على هذه الحشرات، إضافة إلى غسل الملاءات والأغطية أسبوعياً في درجة حرارة مرتفعة، وفق ماورد في "24".