



أخطار قائمة لحقن منع الحمل للرجال



يحاول الباحثون تحديد وسيلة لمنع الحمل عن طريق الهرمونات الذكرية.

التي يُعتقد أن لها صلة بعملية الحقن. أفاد نحو 46 في المئة من الرجال بإصابتهم بحب الشباب، ونحو 23 في المئة أفادوا بشعورهم بالألم في مكان الحقن، ونحو 38 في المئة زادت لديهم الرغبة الجنسية. ويحاول الباحثون تحديد وسيلة لمنع الحمل عن طريق الهرمونات الذكرية تكون فعالة ومرتنة وآمنة ومقبولة ويتكفله مفعولة ومتاحة.»

رجالاً بصحة جيدة تراوحت أعمارهم بين 18 عاماً و45 عاماً من عدة دول. وكل 8 أسابيع أوقف إنتاجهم للحيوانات المنوية بما يكفي للعمل كوسيلة لمنع الحمل، ولكن كان لا بد من وقف هذه الدراسة بسبب مخاوف على السلامة.

قالت دراسة جديدة إن حقن الرجال بهرمونين مختلفين كل 8 أسابيع أوقف إنتاجهم للحيوانات المنوية بما يكفي للعمل كوسيلة لمنع الحمل، ولكن كان لا بد من وقف هذه الدراسة بسبب مخاوف على السلامة.

5 فوائد لو عرفت أنها لأسرعت بتناول الجزر

عادة البولي اسيتيلين التي تمنع نمو الخلايا السرطانية.
4 - يحارب امراض القلب والشرايين: الجزر علاج جيد جداً لمرضى القلب وضغط الدم، على مضادات للاكسدة تقلل من نسبة الكوليسترول بالدم وتقلل من خطر الإصابة بالسكتة القلبية.
5 - صحة الفم: فالجزر مفيد عموماً لصحة الفم، كما أن تناوله يساعد على اللثة والأسنان نظيفة.
6 - صحة الجلد: فكلما تناولنا الجزر على فيتامين A ومضادات الأكسدة الأخرى فإنه يساعد على حماية الجلد من أشعة الشمس فوق البنفسجية الضارة وإصلاح أنسجة الجلد التالفة.

من أهم الأطعمة الهامة والمفيدة جداً للصحة، يحتوي الجزر على نسبة عالية من العناصر والمواد الغذائية الهامة كالفيتامينات والأملاح المعدنية، له فوائد عدة أهمها:
1 - الجزر والنظر: يقوي النظر ويحسن الرؤية فهو يحتوي على فيتامين A وهو الذي يؤثر إيجابياً وبشكل مباشر على العين.
2 - للكبد: يعمل الجزر على حماية الكبد من تأثير السموم الناتجة من المواد الكيميائية الموجودة بالبيئة، لأن النسبة العالية من فيتامين A الموجودة بالجزر تلعب دوراً كبيراً في تخليص الجسم من السموم الموجودة به.
3 - للمناعة: الجزر يقوي مناعة الجسم لمقاومة المرض، وأظهرت الأبحاث أنه يحتوي على

أدوية الإنفلونزا قد تشكل خطراً على الطفل المريض بالقلب



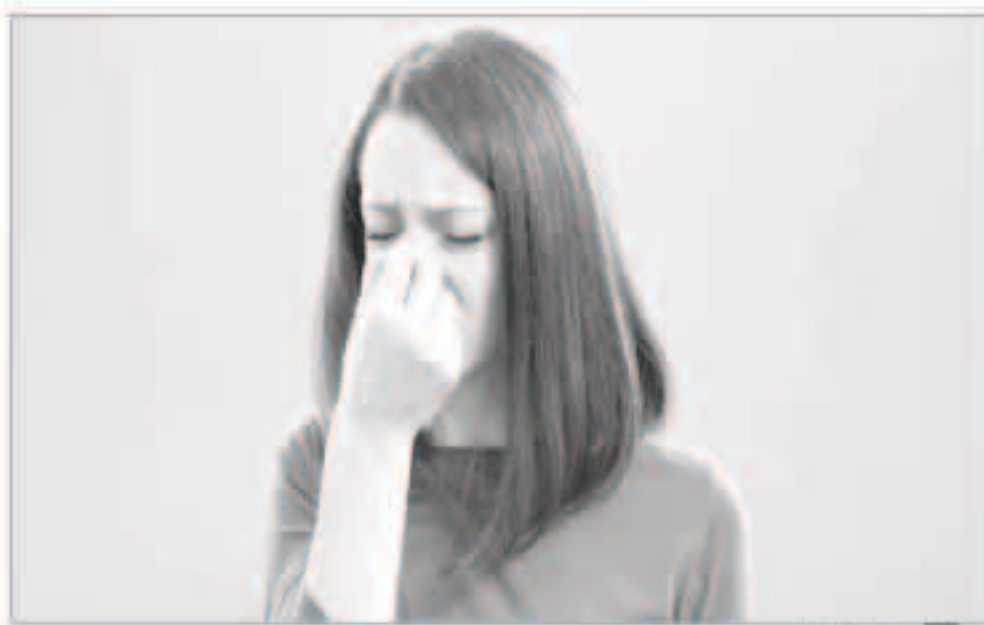
اللقاحات الطبيعية كالأجعة الإنفلونزا لدى الأطفال.

الوسائل الطبيعية لمواجهة الإنفلونزا لدى طفلكم، مثل الراحة وشرب الكثير من السوائل، مثل الشاي أو الليمون الساخن مع العسل الأبيض.

وقسرت الرابطة أن أدوية الإنفلونزا قد تحدث تفاعلات مع أدوية القلب، مما يشكل خطراً على الطفل، ويمكن استبدال الأدوية إلى لقاحات اللقاحات الطبيعية كالأجعة الإنفلونزا لدى الأطفال.

حذرت الرابطة الاتحادية لمساعدة الأطفال المصابين بأمراض القلب والوالدين من إعطاء أدوية الإنفلونزا لمطفالهم المريض بالقلب دون الرجوع إلى الطبيب.

10 أطعمة تجعلك في منأى عن حساسية الغبار



حساسية الغبار

أصبحت الحساسية من أكثر المشاكل الصحية شيوعاً على مستوى العالم، ورغم تعدد مسببات الحساسية بين حبوب اللقاح، لدغات الحشرات، الفراء، الریش، بعض الأطعمة والأدوية، إلا أن حساسية الغبار تعد الأكثر انتشاراً في وقتنا الحالي، وذلك بسبب ارتفاع مستوى تلوث الهواء.

وتشمل أعراض حساسية الغبار التي تعتبر حالة من التهاب، العُسل المستمر، سيلان الأنف، السعال، التهاب العينين، ضيق التنفس والحكة.

فلذا كنت ممن يعانون من أعراض حساسية الغبار المزجة والتي قد تصل إلى الإصابة بازيمات ربوية، قابلت هذه المشى السارة.

هناك 10 أنواع مختلفة من الأطعمة يمكنها أن تجعلك في منأى عن حساسية الغبار إذا وازلت على تناولها، وهي كالآتي حسب موقع «بولد سكاي» المعني بالشؤون الصحية:

1 - السبانخ

إذا أردت التخلص من الربو، فعليك بتناول كميات كبيرة من السبانخ باستمرار، حيث تعتبر «الطبيب» بين الخضراوات الورقية نظراً لاحتوائها على كميات وفيرة من فيتامين C، فيتامين E، الليكيتا كاروتين (أحد مضادات الأكسدة القوية)، البوتاسيوم والمغنيسيوم

الذي يمنع حدوث نوبات الربو، 2 - التفاح تناول ثمرة واحدة من التفاح يوميا لا ترحمك فقط من زيارة الطبيب، بل تفك من الإصابة بالحساسية والربو، لاحتوائها على نسبة عالية جداً من الكيرسيتين، وهو من أقوى المواد المضادة للأكسدة على الإطلاق.

3 - الموز لاحتوائه على نسبة عالية من الألياف، يعتبر الموز من الفواكه التي تساعد في الوقاية من مشاكل الجهاز التنفسي كالربو وكافة أعراض الحساسية.

4 - الأفوكادو تتميز فاكهة الأفوكادو بقدورها للذهلة على مكافحة الازيمات الربوية ومشاكل الجهاز التنفسي الناتجة عن الحساسية، لاحتوائها على نسبة كبيرة من مادة الجلوتاثيون، والمعروفة باسم عملاق مضادات الأكسدة.

5 - التوم يعتبر التوم من الأطعمة المذهلة في مقاومة الحساسية، حيث يتحكم بل حجم نشاط بعض الإنزيمات المسؤولة عن إنتاج المركبات الالتهابية في الجسم، لذا فهو يقلل من احتمال الإصابة بالحساسية.

هل تؤثر البدانة على الذاكرة عند التقدم في العمر؟

هل تريد الحفاظ على ذاكرتك بفترة عندما تتقدم في العمر؟ عليك بمراقبة محيط خصرك: هكذا تقترح دراسة جديدة من جامعة أريزونا، حيث تبين أن للبدانة آثار سلبية على وظائف الدماغ وخاصة الذاكرة خلال الشيخوخة، وفقاً للدراسة تزيد السمكة الالتهابات في الجسم، ويؤثر ذلك سلباً على خلايا الدماغ، وترتبط البدانة بمجموعة من الظروف الصحية، بينما يساعد تخفيف الوزن على تقليل احتمالات الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكري، وكانت دراسات سابقة قد ربطت بين عامل الوزن وصحة الدماغ، لكن لم تكن هناك أدلة كافية لإثبات كيفية تأثير الوزن على عمليات الإدراك، وقد أظهرت الدراسة الجديدة التي أشرف عليها البروفيسور كيل بوراسا أن زيادة الالتهابات في الجسم بسبب الوزن الزائد تؤدي إلى سلسلة من العواقب على نظام المناعة والوظائف الإدراكية وخاصة الذاكرة، اعتمدت أبحاث الدراسة على البيانات الصحية لـ 21 ألف شخص أعمارهم تزيد عن 50 عاماً، وأظهرت النتائج أنه مع زيادة مستوى الالتهابات في الجسم والتي تحدث مع زيادة الوزن تتراجع وظائف الذاكرة، وأوصت النتائج بضبط الوزن لإلغاء الوظائف الإدراكية في حالة جيدة مع التقدم في العمر.



السمكة تزيد الالتهابات

مع قدوم فصل الشتاء

14 طريقة بسيطة لإيقاف « الكحة »



طرق لعلاج الكحة

يعاني أغلب الناس من الكحة، بسبب سوء الأحوال الجوية وتغير الفصول وأسباب كثيرة أخرى، وقد نشر موقع "WikiHow" عدة نصائح يمكنها المساعدة على تهدئة الكحة بوصفات سهلة في المنزل، وهذه بعض من الوصفات:
1 - التنعاع بجميع أشكاله مفيد لتهدئة الكحة بشكل فوري وسريع (شرب - أقراص - استنشاق).
2 - معلقان من العسل الأبيض يوميا تبعد عنك الكحة.
3 - شرب الزنجبيل الساخن يساعد على تهدئة الكحة، بالإضافة أنه يساعد في تهدئة الأم المعدة.
4 - الزعتر يساعد في تخفيف التهاب الشعب الهوائية والكحة، وشربه مع الشاي والعسل يساعد أيضا على تخفيف حدة طعنة.
5 - شرب 2 لتر يوميا من المياه يحفظ حلقك من الجفاف الذي يسببه السعال.
6 - الصودا، اللحوم الحمراء، المليات والسمن عليك الابتعاد عنهم قدر الإمكان.
7 - زيت الزيتون، السمك، السبانخ والفراولة تساعد في تخفيف حدة الكحة.
8 - فيتامين مهم جدا للحد من الكحة، (البرتقال - الليمون - الفراولة - الطماطم) من أهم المأكولات التي تحتوي عليه.
9 - معلقان من زيت جوز الهند يوميا تفك من أعراض البرد ومن شدة الكحة.
10 - الزنك من العناصر المهمة (اللحوم الحمراء - الدواجن - الجبن - المشروم - الفاصوليا - الجيمري).
11 - أخذ قسط طويل من الراحة.
12 - الابتعاد عن كل المشروبات التي تحتوي على الكافيين من 4-6 ساعات قبل الذهاب إلى السرير.
13 - المضغطة بالمياه والملح.
14 - امتنع عن التدخين.