

وذلك إما بغليها والاستفادة من السائل المتبقي منها أو بتجفيفها وطحنها واستخدامها كمسحوق

10 فوائد طبية لا تعرفها عن أوراق المانغو

«العربية نت» : من المعروف أن المانغو ملكة الفواكه، فانتقل بعشيقها سواء يأكلها أو يشربها كعصير.. لكن هل سالت نفسك مرة عن فوائد أوراق المانغو؟

فيحسب تقرير نشره موقع «بولد سكاى»، المعنى بالشؤون الصحية، فإن أوراق المانغو تحتوي على عدة خصائص دوائية، نظرا لأن تلك الأوراق تعتبر غنية بالمركبات الغذائية الصحية مثل الفيتامينات و الإنزيمات و مضادات الأكسدة ومركبات الفلافونويد ومضادات الميكروبات.

ويمكن الاستفادة من أوراق المانغو إما بغليها والاستفادة من السائل المتبقي منها، أو بتجفيفها وطحنها واستخدامها كمسحوق، فأوراق المانغو تحتوي على 10 خصائص دوائية، من المؤكد أنك لم تكن على علم بها، وهي:

1 - تخفف ضغط الدم
فأوراق المانغو تساعد في خفض ضغط الدم وتقوية الأوعية الدموية . ويصبح خيرة التغذية مرضى ضغط الدم العالي بالجوء إلى شرب

كوب من مغلي ورق المانغو يوميا لخفض ضغط الدم والاحتفاظ به في معدل جيد.
2 - كجزء من علاج مرض السكري والوقاية منه
فأوراق المانغو تحتوي على «تاينين» و«ألوغوسيائين»

الذين يساعدان في علاج مرض السكري . كما ينصح الخبراء بشرب مغلي أوراق المانغو للوقاية من الإصابة بمرض السكري.
3 - لعلاج مشاكل التنفس
معظم المشاكل المتعلقة

بالجهاز التنفسي يمكن مداواتها بشرب مغلي أوراق المانغو. فالمرضى الذين يعانون من نوبات البرد أو الالتهاب الشعبي أو الربو سيشفون بتجديد، ثم استخدام السائل كنقط للأنف، فستشعر أن لها مفعولا

4 - لعلاج آلام الأسنان
هل تعاني من آلام بالأسنان؟ حل تعالني من آلام الأسنان؟ فجزء كبير من العلاج يكمن في أوراق المانغو. فيمكن غلي أوراق المانغو وتصفيتها وتركيها بمرار، ثم استخدام السائل كنقط للأنف، فستشعر أن لها مفعولا

6 - لعلاج المشاكل المتعلقة بحمض اليوريك (يوريك أسيد)
تعتبر أوراق المانغو من العلاجات الفعالة لمرض النقرس، حيث يمكن شرب كوب يومي من مغلي أوراق المانغو

للمساعدة في خفض نسبة حمض اليوريك في الدم.
7 - لعلاج التوتر
كوب من مغلي أوراق المانغو كقيل بتخفيف حدة التوتر والقضاء على القلق، فهي تهدئ الأعصاب وتعطي الكثير من الراحة والاسترخاء.
8 - للتخلص من حصوي الكلى
في هذه الحالة، يمكن تجفيف أوراق المانغو وطحنها، ثم خلطها بالماء وشربها على معدة خاوية، فهذا الشراب يساعد في التخلص من حصوي الكلى بطريقة طبيعية.
9 - لعلاج التهاب الحلق
تساعد أوراق المانغو في علاج التهابات الحلق، حيث يمكن في هذه الحالة حرق بعض أوراق المانغو واستنشاق البخار المنتصاع منها، ما يعطي راحة كبيرة من التهابات الحلق.
10 - للحفاظ على نظافة الأسنان
يمكن استخدام مغلي أوراق المانغو للتخلص من رائحة الفم الكريهة، كما أنها تعالج المشاكل المتعلقة بالأسنان واللثة



ختان الإناث يجرطبية أمريكية للسجن مدى الحياة



«بي بي سي» : تواجه طبيبة في مدينة ديترويت الأمريكية تهما بإجراء عملية ختان لطفلة صغيرة، في حادث يراه كثيرون غير مسبوق في الولايات المتحدة.
وقال المحامي العام إن جومانا نجارووالا كانت تجري هذا النوع من العمليات لفتيات تتراوح أعمارهن من ست إلى ثمان سنوات لمدة اثنتي عشرة سنة.
وضبطت الطبيبة الأمريكية بعد تلقي السلطات بلاغا عن ممارستها لذلك النشاط. وإذا ثبتت التهم ضدها فقد تواجه جومانا عقوبة السجن مدى الحياة.
وحظرت عمليات ختان الإناث في الولايات المتحدة عام 1996.

وقالت وسائل إعلام أمريكية إن الطبيبة جومانا نجارووالا أكرت ضلوعها في عمليات ختان الإناث أثناء التحقيق معها بصفة ودية. لكن النيابة العامة قالت إنها «(جومانا) مارست أفعالا وحشية مع جميع ضحاياها المستضعفات».
وأضافت لائحة الاتهام المقدمة من النيابة أن بعض الناس كانوا يأتون إليها من خارج ولاية ميشيغان لإجراء عمليات الختان لبناتهم، وكانوا يتلقون تحذيرات من الحديث عن الأمر بعد الانتهاء من العمليات.
ومثلت الطبيبة الأمريكية أمام المحكمة

بريطانيا تخصص 200 مليون إسترليني إضافية لعلاج الأمراض الإستوائية



سيمنح الوقاية لنحو 200 مليون شخص حول العالم من الانتشار الوبائي لأمراض الاستوائية.
وأضاف أن «هذه الأمراض معاناة شديدة والم لا يمكن تخيله للفتيات الأكثر فقرا، ما يدفعهم إلى المزيد من الفقر ولا يجدون مخرجا مما هم فيه بسبب الإصابة، ومع ذلك هناك علاج لها».

وتابع: «وصفت هذه الأمراض بأنها مهمة لسب ما، لكنها ليست مستعدا لتركها مهمة بعد الآن».

«بي بي سي» : خصصت بريطانيا 200 مليون جنيه إسترليني لمكافحة الأمراض الاستوائية المهمة التي تهدد حوالي مليار شخص في الدول الأكثر فقرا حول العالم.
ودون العلاج من الأمراض الاستوائية، أبرزها كلابية الأنف أو العمى النهري، وداء التشنجات أو الدودة الغينية، والتراكوما، أو الممكن أن يتعرض الأطفال للإعاقة ويعجز البالغون عن العمل.

الميل إلى الأمام أثناء استخدام الهاتف

.. يسبب «عنق المحمول»



«رويترز» : أظهرت دراسة حديثة أن جراحي العمود الفقري لاحظوا تزايدا في عدد المرضى الذي يعانون من آلام الرقبة وأعلى الظهر التي ترتبط باتخاذ وضع سيئ للجسم أثناء استخدام الهاتف المحمول الذكي لفترات طويلة. كتب معدو الدراسة في دورية (ذا سباين) يوم 20 مارس آذار يقولون إن بعض المرضى، خاصة صغار السن الذين لم يكن من المعتاد أن يصابوا بآلام الظهر، يتعرضون للانزلاق الغضروفي ومشكلات تتعلق باستقامة الجسم.

وقال تود لانمان المشارك في إعداد الدراسة وهو طبيب اعصاب في مركز سيدراس-سبنغ الطبي في لوس أنجلوس «في الأشعة السينية عادة ما يكون العنق مقوسا للخلف ولكن ما نراه هو أن القوس يتطلب مع تحقيق الناس في مواقفهم لساعات كل يوم».

وقال لرويترز هيلث «عندما يصل المرضى إلى الطبيب يكونون بالفعل يشعرون بالمشاكل ولديهم مشكلات انزلاق غضروفي...اللق الحقيقي هو أننا لا نعلم ما الذي سيحدث ذلك لدى أطفال اليوم الذين يستخدمون الهواتف طول اليوم».

كولار طبيب العظام المشارك في إعداد الدراسة كذلك إن الناس عادة ما ينظرون إلى أسفل أثناء استخدامهم الهاتف المحمول. خاصة عندما يكتبون رسائل نصية بالمقارنة مثلا بالبحث على الإنترنت أو مشاهدة مقاطع الفيديو. ووجدت دراسات سابقة كذلك أن الأشخاص يميلون بزاوية 45 درجة ويزداد بزاوية 90 درجة

الامر سواء وهم جالسون بالمقارنة بالوقوف.
وأضاف أن تأثير ذلك على العمود الفقري يزيد مع الأوضاع التي ينثني فيها العمود الفقري بدرجة أكبر. ويزن الرأس عندما يكون في وضع أفقي ما بين خمسة أقدام ونحو 5.5 رطل لكن عندما يميل العنق بزاوية 15 درجة يشعر الإنسان بوزن رأس يزيد

الرسائل النصية. واقتروا كذلك استخدام الديدن لضبط وضع الجسم ليكون موزونا وأكثر ارتياحا.
وبعيدا عن الهواتف المحمولة يوصي أطباء العمود الفقري الأشخاص الذين يستخدمون الكمبيوتر اللوحي بأن يستعينوا بجامل للشاشة يمكن رفعه لتكون الشاشة عند مستوى العين. وينصحون بالشئ نفسه مع الكمبيوتر المحمول حتى تكون شاشة في مستوى العين كما يتيح ذلك لنا أن تكون لوحة المفاتيح في وضع مريح خلال الكتابة.
ويقول جوانسيوب شين من معهد أولسان الوطني للعلوم والتكنولوجيا في كوريا الجنوبية وهو لم يشارك في الدراسة «من الصعب تجنب استخدام المحمول باتخاذ أوضاع معينة فإذا نصحتهم برفع الهاتف إلى مستوى العين لتجنب النظر لأسفل سيؤيد ذلك من الضغط على الكتف بسبب رفع الذراع».

وكشف نتائج دراسة جديدة نشرت في المجلة العلمية (European Journal of Epidemiology) أن انخفاض مستويات المغنيسيوم في الجسم من شأنها أن تزيد من خطر إصابة عظامك بالكسور الخفيفة.
وتعد كسور العظام أمرا شائعا جدا بين كبار السن بالتحديد، فمع التقدم بالعمر تقلد العظام مرونتها وتكون قابلة للكسر بسهولة!
ومن المعروف أن كلاً من الكالسيوم وفيتامين D يلعبان دورا أساسيا وهاما للحفاظ على صحة العظام وتعزيزها، كما أشار الباحثون القائمون على الدراسة أن للمغنيسيوم أيضا دورا ضروريا في صحة العظام، إذ إن نقص هذا المعدن يرفع من خطر الإصابة بهشاشة العظام.

متخفضة من المغنيسيوم ارتفع خطر إصابتهم بكسور العظام وبالأخص عظمة الفخذ. وإفاء الباحثون أن المشاركين الذين حافظوا على مستويات عالية من المغنيسيوم كانوا أقل عرضة للإصابة بكسور العظمة بنسبة وصلت إلى 44%.

ديسبلتر. وبناء على هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أشاروا بأنه من الضروري التركيز على تناول المغنيسيوم أو من مصادره الطبيعية بعد استشارة الطبيب بالطبع، وأشاروا أنه من الضروري فحص مستويات المغنيسيوم لدى الإنسان مع تقدمه بالعمر