

كيف نحافظ على سلامة المفاصل ونطيل عمرها؟

تصبح شبيهة بالعصاب الحركي. كما يحصل في عادة قضم الأظافر». وأضاف، «ينجم عن تكرار عملية طققة مفاصل اليدين والرقبة، عدم استقرار هذه المفاصل، لأنها تلحق الضرر بالأنسجة والأربطة الخاصة بالمفاصل، وحدوث مشكلات دائمة وتعرض أصابع اليدين إلى شيخوخة مبكرة وظهور الرعشة المستمرة.

من جانب ويضر بصحته من جانب آخر. ولكن ما طبيعة هذه العادة السيئة؟

يقول الأخصائي، «الكثيرون تعجبهم طققة الأصابع أو الرقبة، هذه العملية مرتبطة في الأساس بتشنج عضلات اليدين أو الرقبة، ما يؤدي إلى نشوء رغبة لا تقاوم لعمل هذه الطققة. وعندما يفعل الشخص هذه العملية 20–30 مرة في اليوم

يمكن أن تسبب عادة طققة الأصابع أو الرقبة في إحالة هذه المفاصل إلى «التقاعد» مبكرا جدا.

ولكن لماذا يحدث هذا وكيف نتجنبه؟

يقول الدكتور قسطنطين تيرنوفوي، أخصائي طب وجراحة العظام، إن صوت طققة المفاصل، هو أحد الأصوات المزعجة على الأرض. وإن الشخص الذي يكرر هذه العملية دائما، يز عج المحيطين به

«السر الغامض».. عشرات الأفاعي في أغطية وسادات

عثرت السلطات البريطانية على 16 أفعى

في مكان غريب وسط الشارع، بعد أيام من واقعة مشابهة في نفس المكان.

ووجدت السلطات الأفاعي مهجورة خارج محطة إطفاء حريق في مدينة ساندربلاند الإنجليزية، السبت، وفقا لصحيفة «غاردريان».

وكانت هذه المرة الثانية التي يتم فيها العثور على أفاع داخل غطاء وسادة، بعد أن عثر على 13 أفعى متروكة بنفس الطريقة قبلها بأيام.

ولم تكتشف السلطات حتى الآن «سر» الأفاعي المهجورة.

وتم إنقاذ الأفاعي من قبل الجمعية الملكية لحقوق الحيوانات في إنجلترا، وتم نقلهم إلى الأطباء البيطريين.

وقالت مسؤولة الجمعية هايدي كليفر:

«لم أستطع أن أصدق ذلك عندما جاءت المكاملة لأقول إنه كان هناك المزيد من الأفاعي الموجودة في نفس المكان بالضبط. لقد تركت هذه الأفاعي داخل غطاء الوسادة، لذا من حسن الحظ أنهم لم ينتهي بهم المطاف في

مكب النفايات».

وأضافت: «من المقلق حقا الاعتقاد بأن شخصا ما كان لديه حوالي 30 من الأفاعي أو أكثر، قررنا التخلي عنها بهذه الطريقة القاسية. كنا في خضم العاصفة ديبنيس في عطلة نهاية الأسبوع عندما تركت هذه الأفاعي، التي تحتاج إلى الحرارة والضوء من أجل البقاء».

وقال الموقع إن الأفاعي غير قادرة على إنتاج حرارة جسمها، لذا تعتمد على بيئتها المحيطة للحفاظ على درجة حرارتها.

«سفينة أشباح» قطعت آلاف الأميال.. وظهرت في مكان عجيب



في أكتوبر 2018، علما أن ركاب السفينة كانت قد قطعت بهم السيل لمدة 20 يوما. وكانت السفينة وقتها في رحلة عمل من هايتي إلى اليونان، قبل أن تعلق وسط المحيط نتيجة عطل أصابها.

وأشار قائد عملية الإنقاذ وقتها، ترافيس إيميج: «سافرنا لأكثر من 1300 ميل بحري لمساعدة السفينة قبل أن يصل إليها الإعصار». وكان قد جرى رصد السفينة آخر مرة قبل أن تظهر قبالة سواحل غرب أفريقيا، قبل أن تظهر قبالة سواحل شمال إسبانيا وساحل إنجلترا الغربي، وبعدها رست عند ساحل ترسو في باليكوتون بمقاطعة كورك الأيرلندية قبل يومين.

في واقعة غريبة من نوعها ظهرت «سفينة أشباح» قبالة سواحل أيرلندا، بعدما قطعت آلاف الكيلومترات، رغم عدم وجود أي شخص على متنها.

وأوضحت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن سفينة الشحن، التي يبلغ طولها 77 متراً والتي بنيت عام 1976، وكانت تحمل علم تنزانيا قد جرفتها على ما يبدو العاصفة «ديبنيس»، وذلك في ظاهرة فريدة نسبة تكررها واحد من مليون، كما يقول أحد الخبراء الأيرلنديين. وجنحت السفينة بعد أن قامت قوات خفر السواحل الأميركية بإنقاذ طاقمها المؤلف من 10 بحارة، على بعد 1300 ميل جنوب شرق برمودا

«تسريبات تقنية» تكشف مزايا هاتف آيفون 12 المقبل



حدود 6.1 بوصات، إضافة على الاعتماد على شاشة «أوليد» وأخرى من طراز «إل سي دي»، أما أفضل هاتف فسيصل حجمه إلى 6.7 بوصات وسيكون بشاشة «أوليد».

في غضون ذلك، يرتقب أن يتم تعزيز كاميرا هاتف «آيفون 12» بكاميرات «ToF» المتطورة، لكن الأمر لن يشمل كافة الموديلات. وتنتج كاميرا ToF للهواتف الذكية أن ترصد الكائنات أو الجسومات، من خلال إطلاق نبضات صوتية وتقدير الوقت الذي تستغرقه للعودة.

وتساهم هذه العملية في تمييز أفضل للوجود، فضلا عن إمكانية تجميل الصور وإحداث صور مجسمة أكثر قربا من الواقع.

ما زالت أشهر طويلة تفصل عن موعد طرح هاتف «آيفون 12»، لكن الشائعات الرقمية بدأت في الكشف عن الخصائص المرتقبة للجهاز الذي يحظى بترقب واسع في العالم. وبحسب موقع «فوربس» فإن هاتف «آيفون 12» سيشهد تغييرا لافتا على مستوى التصميم، والسبب هو أن الجهاز سيدعم شبكة الجيل الخامس من الاتصالات. وأورد المصدر أن شركة «أبل» تخلت عن الهوائي «antenna» المسؤول عن شبكة الجيل الخامس الذي قدمته شركة «كوالكوم» بسبب حجمه الضخم الذي لا يتناسب التصميم الجديد. ومن المحتمل أن يجري طرح الجهاز بأحجام مختلفة، على أن يكون الأصغر في

تجميد البويضات.. معدل نجاح مخيب للأمال



حمل رضيعا»، فمن تذبذب البويضات، إلى الإخصاب، إلى الجنين فالرحم، تضعيب بويضات.

وفي عام 2016 على سبيل المثال، جرى تذبويب 1200 بويضة تقريبا، وفقدت الكثير منها خلال عملية التلقيح الصناعي، ولم تحدث سوى 22 عملية حمل.

وتعتمد فرص المرأة في الحمل بشكل كبير على عمرها في وقت تجميد البيض وصحتك العامة. والنساء اللواتي تقل أعمارهن عن 30 عاما عند تجميد بويضاتهن، كان لديهن أكبر نسبة من المواليذ في كل دورة تلقيح صناعي، وينخفض هذا المعدل مع التقدم في العمر.

ولذلك، تحصل المرأة إن كانت في عمر أصغر على فرصة أكبر في الإنجاب.

الأسلوب 19 في المئة خلال عام 2017. وتعتمد نسبة ويستون الواحد في المئة على نسبة ذوبان كل البويضات المستخدمة في عملية الإخصاب التي تؤدي في النهاية إلى ولادة حية.

لكن الانثنى نسبيا عوامل أخرى تؤثر على عملية التلقيح، حسب ما تقول طبيبة نسائية في هيئة خدمات الصحة العامة في بريطانيا، سارة داسيلفا.

وتقول داسيلفا إن كانت المرأة إذا تفكر في تجميد بويضاتها، فربما تريد معرفة مدى احتمال حدوث حمل نتيجة التلقيح الصناعي.

وأضافت أن عملية التلقيح الصناعي تتضمن عادة عدة بويضات. وأكدت «لا تصنع كل بويضة جنينا، ولا ينتج كل جنين حملا، ولا يصنع كل

أن الانثنى يعتمدان معدلين منفصلين للنجاح بناءً على مراحل مختلفة من علاج الخصوبة.

وترم مرحلة التلقيح الصناعي بأربعة مراحل هي:

1. إذابة البويضات التي تم تجميدها. 2. البويضات التي تنجو من التذبويب، يجري تخصيبها مع الحيوانات المنوية. 3. يتم تطوير هذه البويضات المخصبة إلى أجنة.

4. يجري نقل الأجنة الباقية على قيد الحياة (عادة بين واحد واثنين وثلاثة كحد أقصى) إلى النساء فوق الأربعين عاما ويتم وضعهن في الأرحام. وتقيس السلطات نجاح عملية التلقيح الصناعي بناءً على عدد الأجنة التي تنتهي بولادة حية، وكانت نسبة نجاح هذا

أطلقت في بريطانيا حملة من أجل كسر الحد الذي يفرضه القانون على مدة تجميد البويضات بعد أن كان محددا بعشر سنوات.

وبحسب القانون في بريطانيا، يجب تدمير البويضات بعد انقضاء 10 سنوات على تجميدها، باستثناء حالات محدودة مثل إصابة المرأة بالعقم.

ويقول خبراء إن بوسع المرأة الاحتفاظ ببويضاتها مجمدة لمدة تزيد عن 10 سنوات.

وبحسب عبادة «مايو كلينك»، فإن تجميد البويضات الذي يعرف أيضا باسم «حفظ الخلية البيضية الناضجة بالتجميد» طريقة تُستخدم للحفاظ على

قدرة النساء على الحمل في المستقبل. وتستخرج البويضات من مبيض المرأة وتُجمد غير مخصبة وتحفظ للاستعمال لاحقا.

ويمكن إذابة البويضة المجمدة وتلقيحها بالحيوان المنوي في المعمل ثم زرعها في رحم المرأة (التلقيح الصناعي).

ويحذر خبير الخصوبة البريطاني، روبرت وينستون، في حديث له، بي سي، «على حملة تمديد مدة تجميد البويضات إن هذه التكنولوجيا كلها غير ناجحة تماما.

وأضاف أن البويضات التي تنتج حملا فعليا بعد التجميد لا تزيد عن 1 في المئة، مشيرا إلى أن هذه النسبة تعود إلى المواليذ الأحياء.

لكن الهيئة التي تنظم أمور علاج الخصوبة في بريطانيا تعتقد أن النسبة تصل إلى 5 في المئة.. إذن، فلماذا تختلف أرقام الانثنى؟ الإجابة السريعة هي

الشاي الأخضر.. هل يقاوم السرطان؟!

نشاط الإنزيم الضروري لنمو الخلايا السرطانية، ما يوقف نمو الورم الخبيث. ومع ذلك يحذر الباحثون من اعتبار الشاي الأخضر ديبلا للأدوية المستخدمة في علاج السرطان، لأنهم لم يحددوا هل له نفس هذا التأثير في جميع أنواع السرطان، ولكنهم يعلمون جيدا أنه لا يؤثر في سرطان البروستات والمثانة والمعدة.

وتجدر الإشارة إلى أن جميع الدراسات التي اعتمد عليها الباحثون في دراستهم أجريت في آسيا حيث يتناول الفرد إلى حد 10 أكواب من الشاي الأخضر في اليوم، لذلك يلاحظ في الصين أدنى نسبة إصابات بسرطان الثدي في العالم.

على الرغم من حقيقة أن الشاي الأخضر له تأثير إيجابي في البكتيريا المعوية ويساعد على فقدان الوزن، يجب أن نتذكر أن الشاي الأخضر يحتوي على نسبة عالية من الكافيين، لذلك لا ينصح الخبراء الأشخاص الذين يعانون من أمراض معينة تناوله بكميات كبيرة.



gallate من مجموعة البوليفينول، الذي إضافة إلى كونه مضادا للأكسدة يمتاز بخاصية حماية الخلايا. هذا المركب يكيح

الباحثون مكوناته واكتشفوا أن المكون الرئيسي المضاد للسرطان هو المركب العنضي 3-epigallocatechin

اكتشف علماء صينيون وجود مركب عضوي في الشاي الأخضر يكيح نشاط الإنزيم الضروري لنمو الخلايا السرطانية وخاصة سرطان الثدي.

وتفيد مجلة International Journal of Food Sciences and Nutrition، بأن العلماء اكتشفوا العلاقة الإيجابية بين تناول الشاي الأخضر بصورة منتظمة وانخفاض خطر تطور سرطان الثدي.

وقد حلل الباحثون نتائج 16 دراسة علمية حول تأثير مختلف المكونات النباتية في تطور السرطان، واكتشفوا علاقة خطية بين تناول الشاي الأخضر وتطور سرطان الثدي. وقد اتضح لهم أن النساء اللائي يتناولن الشاي الأخضر بصورة منتظمة وخلال عدة سنوات كان خطر إصابتهن بسرطان الثدي منخفض جدا، مقارنة بالنساء اللائي يتناولنه بين فترة وأخرى أو اللائي لم تتناولوه نهائيا.

ولتحديد تأثير ومفعول هذا الشاي، حلل

نقابة المهن الموسيقية؛

منع محمد رمضان من الغناء

أعمال، وردا على سؤال حول الفيديوها التي ينشرها الفنان، محمد رمضان، في حسابه على «يوتيوب» صرح النقيب بأن الرقابة على ذلك تخرج عن نطاق دور النقابة، المعنية فقط بإجازة الأصوات وتصريحات الغناء، أما الفيديوها فالأمر يعود لهيئة الرقابة على المصنغات الفنية. وأضاف الفنان هاني شاكر أن الفنان، محمد رمضان «كتب إقرارا في نقابة المهن الموسيقية، يلتزم بموجبه بالآداب والقواعد العامة والملابس المحترمة، وتعهد بذلك»، ثم صعد إلى خشبة المسرح يرتدي ملابس غير المتقن عليها تماما، حيث فوجئ نقيب المهن الموسيقية بأن رمضان «لايس قميص شيفون، وطالع عريان. هو ده النجاح من وجهة نظره». وكانت نقابة المهن الموسيقية قد أصدرت بيانا لمنع «ما يسمى بأغاني المهرجانات والتي هي نوع من أنواع موسيقى وإيقاعات الزار وكلمات موحية ترسخ لعادات وإجاعات غير أخلاقية في كثير منها.

صرح المتحدث باسم نقابة المهن الموسيقية بمصر، طارق مرتضى، بأن قرار منع مطربي المهرجانات من العمل، الصادر عن النقابة يشمل الفنان محمد رمضان، ولن تمنحه النقابة تصريحاً بالغناء مرة أخرى من جانبه قال نقيب المهن الموسيقية الفنان، هاني شاكر، في مداخله هاتفيه مع الإعلامي، أحمد موسى، في برنامج «على مسؤوليتي» على شاشة قناة صدى البلد، إن «محمد رمضان مش عامل حساب للنقابة خالص، ولم تمنح له تصريحاً بعد آخر حفلة له»، وتابع أن النقابة ستعيد النظر في طرق منح التصاريح بالغناء، والإشرابات للمطرب، وتابع نقيب الموسيقيين: «ما يقدم على المسرح لا برصيني، ولا برضي الناس، ولا يليق باسم مصر».

كذلك أكد شاكر على أنه يحظى بدعم شعبي واسع، وتلقى مكالمات هاتفية عقب القرار الذي أصدرته النقابة، تؤيده وتقف وراءه من أعضاء في مجلس النواب المصري، ومن وزراء ورجال