

الصين.. سوق المأكولات البحرية مصدر «المرض الغامض»



إحدى الحالات التي خضعت للعلاج بالمرض الغامض

رئيسيا للنقل على الصعيدين المحلي والدولي. وقالت منظمة الصحة العالمية في بيان إن «الأدلة تشير بقوة إلى أن ظهور المرض مرتبط بسوق المأكولات البحرية في ووهان. «لا توجد في هذه المرحلة إصابات بين موظفي الرعاية الصحية ولا يوجد دليل واضح على انتقال المرض من إنسان لآخر». وقالت المنظمة الأسبوع الماضي إن من المرجح أن يكون عضواً ظهور حديثا في الصين.

«اللسان السمين».. سبب غير متوقع للشخير



دراسة تكشف علاقة بين «اللسان السمين» والشخير

يعاني الكثير من الناس من الشخير أو النوم المتقطع، الذي قد يكون مرتبطا بمجموعة من المسببات، إلا أن دراسة جديدة كشفت أن «اللسان السمين» قد يكون أحد تلك الأسباب. ويرجع الشخير والنوم المتقطع إلى عدد من الأسباب، أبرزها زيادة الوزن، أو انقطاع التنفس أثناء النوم، وهما أمران مرتبطان ببعضهما بشكل كبير.

ويعد انقطاع النفس الانسدادي النومي، اضطرابا خطيرا يحدث أثناء النوم، يؤدي إلى انقطاع النفس بشكل متكرر، ويبدأ أثناء النوم. ويعد الشخير أحد أعراض هذا الاضطراب. وقالت دراسة جديدة أجراها باحثون في جامعة بيسلفانيا الأميركية، إنه عندما يخسر الناس الوزن، فإن وزن اللسان يقل أيضا. وأقل بنسبة واحد بالمئة للإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم. وقال رئيس قسم طب النوم في جامعة

محمد صبحي مشوار الفن والحياة».. كتاب لنسرين عبد العزيز في معرض الكتاب

صدر قريبا كتاب «محمد صبحي مشوار الفن والحياة» للدكتورة نسرين عبد العزيز، وذلك عن دار نشر العلوم للنشر والتوزيع. وتناولت «عبد العزيز» في كتابها مسيرة محمد صبحي الفنية وذكريات طفولته وعلاقته بخشبة المسرح وثقافته وعشقه للفن وتجربة إحياء تراث الفنان الراحل نجيب الريحاني وكواليس أعماله الفنية وشهادات فنية مصرية وعربية. كما أكدت «نسرين» أن صبحي هو الفنان الذي ترك من خلال مسلسله يوميات ونيس بصمة واضحة شكلت هذا الجيل ترويا وأثرت فيه بشكل كبير، إضافة إلى أعمال أخرى كثيرة مسرحية وسينمائية وتلفزيونية

ساحفة تعاود العموم في تايلاند بزعنفه صناعية بديلة



وفي السابق كانت جودي تستطيع العموم بصعوبة باستخدام زعنفها الطبيعي وهي تعيش في منطقة مغلقة مع سلاحف أخرى مصابة. ويمكن لعشر سلاحف أخرى في تايلاند الاستفادة من هذا المشروع.

وقال نانتاريكا إن الأطراف الصناعية لن تمنح السلاحف الجريحة اللياقة الكافية للعودة إلى البحر لكن الهدف هو تحسين ظروف حياتها في الأسر.

السلاحف التايلاندية عانت من جراء فقدان زعنفها اليسرى السلاحف التايلاندية عانت من جراء فقدان زعنفها اليسرى

تايلاند تعاونت مع باحثين بجامعة تشالالونكورن في بانكوك لتطوير الزعانف للسلاحف البحرية تايلاند تعاونت مع باحثين بجامعة تشالالونكورن في بانكوك لتطوير الزعانف للسلاحف

قبل سنوات فقدت السلاحف التايلاندية جودي زعنفها اليسرى بعد أن وقعت في شباك صيادين فأصبحت عاجزة عن الحركة وعاشت حياتها في معاناة دائمة في الأسر. غير أن جودي، وهي من نوع السلاحف البحرية المعرض لخطر الانقراض، استطاعت العموم من جديد بكل سهولة بعد تركيب أول زعنفه صناعية لها في تايلاند الأسبوع الماضي. وقالت نانتاريكا تشانسو الطبيبة البيطرية التي شاركت في تطوير الزعنفه «أصبحت تعوم أفضل كثيرا وبدأت تتعلم استخدام الزعنفتين في تغيير الاتجاه».

وخلال العام الماضي تعاونت السلطات البيئية في تايلاند مع باحثين بجامعة تشالالونكورن في بانكوك لتطوير الزعانف للسلاحف البحرية الجريحة اقتداء بمشروعات مماثلة في اليابان والولايات المتحدة.

كندا تعتذر عن «الرسالة النووية»



اعتذر إقليم أونتاريو الكندي، الأحد، عن توجيهه تحذيرا بطريق الخطأ بشأن حادث في محطة نووية ضخمة لتوليد الكهرباء قرب تورونتو، واتى باللوم في ذلك على «خطأ حدث خلال تدريب».

وطالب رؤساء بلديات غاضبون بإجراء تحقيق، قائلين إن الرسالة العاجلة التي وردت بشأن محطة «بيكرينغ» الحقيقية سببت ذعرا لم يكن هناك داع له.

وتلقى مستخدمو الهاتف المحمولة في أونتاريو رسالة تحظرهم بالحدوث المفترض بمحطة «بيكرينغ» في نحو الساعة السابعة والنصف صباحا (12:30 بتوقيت غرينتش).

وبعد أقل من ساعة أعلنت هيئة توليد الكهرباء في أونتاريو أن هذه الرسالة كانت خطأ، علما أن أونتاريو أكثر الأقاليم كندا العشرة سكانا.

وقالت المدعية العامة لإقليم أونتاريو، سيلفيا جونز، في بيان إن «التحذير أرسل للناس بطريق الخطأ خلال تدريب روتيني».

وأوضحت: «حكومة أونتاريو تعتذر بصدق عن تسببها في إثارة قلق الناس، وبدأت تحقيقا كاملا لمعرفة كيف وقع هذا الخطأ».

لماذا يحدث تورم المفاصل؟



قد يحدث تورم المفاصل في واحد أو أكثر من المفاصل، كما قد يكون لديك أعراض أخرى، مثل الألم، التصلب، وقد يحدث تورم في المفصل بسبب مجموعة متنوعة من الحالات مثل التهاب المفاصل أو النقرس أو التهاب الأوتار أو الإصابة، وذلك بحسب موقع drugs، نتعرف في هذا التقرير على طرق علاج وتخفيف تورم المفاصل.

وعند تشخيص تورم المفاصل سيسالك الطبيب عن الأعراض، يقوم بفحص المفصل والتحقق من مدى تحركه في اتجاهات مختلفة، كما قد يقوم بفحص الدم أو الأشعة السينية لاكتشاف سبب التورم، ويمكنه أيضا إزالة السائل من مفصلك وإرساله إلى المختبر لإجراء الاختبارات.

علاج تورم المفاصل يعتمد العلاج على سبب تورم المفصل، وقد يوصي طبيبك بالعلاجات التالية للعلاج.

1 - الراحة

تجنب الأنشطة التي تجعل التورم أو الألم أسوأ، قد تحتاج إلى تجنب وضع وزن على مفصلك أثناء وجود الألم. يمكن استخدام العكاز أو المشاية لتجنب وضع الوزن على المفاصل في الجزء السفلي من الجسم.

2 - الثلج

ضع الثلج على المفصل المتورم لمدة 15 إلى 20 دقيقة كل ساعة، استخدم عبوة ثلج أو ضع ثلجا في كيس من البلاستيك وقم بتغطيته بمنشفة. يساعد الثلج في منع تلف الأنسجة ويقلل من التورم والألم.

3 - الحرارة

قم بتسخين المفصل المتورم لمدة 20 إلى 30 دقيقة كل ساعتين لعدة أيام، الحرارة تساعد في تقليل الألم.

4 أطعمة مسموح بها أثناء الحمية

يعتقد بعض الأشخاص خاصة من متابعي الحميات الغذائية أو «الدايت» أنه يمكنهم تناول كميات صغيرة من أي نوع من الطعام على الرغم من أن هناك بعض الأطعمة التي يمكن تناولها بالكميات التي تريدها، وفقا لموقع كلايفند كلينيك، وفي هذا التقرير نتعرف على أهم الأطعمة التي يمكن تناولها بكميات.

1 - البقوليات

يحتوي البقوليات على كمية كبيرة من مضادات الأكسدة والفيتمينات والمعادن، ويمكن تناولها كوجبة خفيفة في منتصف اليوم أو شرب كوب من عصير البقوليات بدون إضافة السكر.

2 - الخضروات الورقية

إذا كنت ترغب في تحسين النسب على طبق العشاء، فاضف المزيد من الخضروات التي يميل الناس إلى تناولها بشكل أقل، وقلل البروتين

بتناول كمية أصغر من البروتينات مثل اللحوم، والتي يميل الناس إلى الإفراط في تناولها.

يمكن تناول البروكلي الغني بمضادات الأكسدة والألياف وحض الفوليك علاوة على خصائصه المقاومة للسرطان، يمكنك أيضا اتباع قاعدة

جيدة تتمثل في تناول كوب من الخضروات المطبوخة أو كوب واحد من الخضروات النيئة.

ولكن إذا كنت تريد أكثر من ذلك، يمكنك ذلك.

3 - عين الجمل

يحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية ويحتوي على 11 جراما من الدهون غير المشبعة المتعددة.

الدهون غير المشبعة غير المشبعة قد تساعد في تحسين الدهون في الدم وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى احتواء هذه الدهون المفيدة، يعد الجوز مصدرا جيدا للألياف وفيتامين ب6.

4 - الخضروات النشوية

توفر الخضروات النشوية مجموعة واسعة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة والألياف.

وتشمل البطاطس والبطاطا الحلوة واليقطين والجزء الناعم.

عند تناولها باعتدال، فإنها توفر مصدرا غنيا لفيتامين ب6-B والبوتاسيوم. بشكل عام، يعتبر الكوب حجما جيدا للخضروات النشوية، فيما عدا البطاطا الحلوة والبطاطس يمكن تناول كمية بحجم فارة الكميوتو فقط.