

صينية تتسلق جدار قلعة بسرعة تضاهي حيوان الوعل

بكين / منوعات

أثارت الصينية ما جي دهشة السياح عندما تسلقت جدار قلعة في شرقي الصين يصل ارتفاعه إلى 70 قدماً بسرعة حيوان الوعل حتى لا تدفع ما يعادل خمسة عشر ريالاً ثمن تذكرة دخول القلعة. وقالت جي التي لم تستخدم حبالاً أو معدات سلامة لزوار القلعة الذين انتظروها عند حافة الجدار أنها نشأت في إقليم نانجينج جيانغسو وقد اعتادت على تسلق جدران قلعة زونجها منذ الصغر ولم تدفع يوماً ما ثمناً لتذكرة دخول القلعة.

ولكن لسوء الحظ شجع تصرفها بعض الزوار الذين حاولوا تقليدها غير أن الوضع انتهى بسقوط اثنين وكسر ساقيهما وتدخلت الشرطة لإنقاذ ثلاثة آخرين وجدوا أنفسهم غير قادرين على التقدم أو النكوص في منتصف الطريق.

وقال أحد الزوار: لقد كانت تركض صعوداً مثل معزة الجبل مما سهل المهمة في أعين الآخرين ولكنهم عندما حاولوا وجدوا أن الأمر أصعب مما كانوا يتصورون".



أم تتبرع برحمها من أجل ابنتها

ستوكهولم / منوعات

قال فريق طبي إن أطباء في السويد أجروا أول جراحة في العالم لزراعة رحم نقل من أم إلى ابنتها. وقالت جامعة جوتنبرج إن جراحة نقل رحم الأم وزرعه لابنة أجريت لكل من سويديتين في الثلاثينات من العمر بمستشفى في غرب السويد خلال مطلع الأسبوع. وقال مات برانستروم أستاذ طب النساء والولادة في جامعة جوتنبرج الذي قاد الفريق الجراحي "شارك في هذه الجراحة المعقدة أكثر من عشرة جراحين تدربوا معا على هذه الجراحة لعدة

سنوات".

وذكرت الجامعة في بيان أن إحدى المرأتين استاصلت الرحم قبل سنوات بسبب إصابتها بسرطان في عنق الرحم في حين ولدت الأخرى دون رحم. وجاء في بيان الجامعة "المریضان اللتان زرع لكل منهما رحم جديد في حالة جيدة لكنهما متعبتان بعد الجراحة. والأمان المتبرعتان في حالة صحية طيبة وستخرجان من المستشفى خلال أيام قليلة." وقالت الجامعة إن هناك ما بين ألفين وثلاثة آلاف سويدية في سن الحمل غير قادرات على الإنجاب.

بسبب مشاكل الرحم.

وأوضح الفريق الطبي أن المبيض والمرمونات هي التي تحدد كثافة الرحم وإنه في الناحية النظرية فإن رحماً مزروعاً أخذ من امرأة في سن انقطاع الطمث يمكن أن يحمل طفلاً. وقالت إحدى المرأتين في تصريحات نشرت على موقع مستشفى زالجرنسكا على الإنترنت الذي أجريت به الجراحة دون مضاعفات إنها تدرك أن البعض قد ينتقد هذه العملية لأسباب أخلاقية لكن الأمر بالنسبة لها يعني استعادة إحدى وظائف الجسم التي فقدتها بسبب ألسرطان.

إضافة الحليب إلى الشاي تفقده فوائده الصحية



أظهرت عدة دراسات سابقة أن الشاي مقو للمناعة ويساعد في التقليل من عطب الخلايا، وله علاقة أيضاً بمكافحة التسوس وتحسين مستوى السكر في الدم، كما له فوائد صحية للأوعية الدموية بالقلب، إلا أن هناك عادة لدى البعض في تقديم الشاي مزوجاً بالحليب، ما قد يفقده بعض فوائده الصحية، وذلك حسب دراسة بحثية حديثة. ونشرت هذه الدراسة، بحسب موقع العربية نت، مؤخرًا في جريدة "القلب" الأوروبية، حيث قام الباحثون بدراسة 16 شخصًا بالغًا يشربون أقداحًا من الشاي الأسود مع الماء المغلي فقط، وآخرين يمزجونه بمقدار ضئيل من الحليب منزوع الدسم، ثم قام الباحثون

بقياس تأثير هذه المشروبات على وظائف الأوعية الدموية. وبالمقارنة بين أصحاب الماء المغلي، تسبب الشاي الأسود في تحسين وظائف الشرايين لديهم، بينما تبين لهم أن إضافة الحليب للشاي أفقدته هذا التأثير الإيجابي على صحة الشرايين. وقام العلماء بتكرار التجربة على فئران المعمل ليصلوا إلى النتائج نفسها التي فسرها بوجود بعض الفيتامينات في الحليب ربما تحيد أو توقف خصائص مضادات الأكسدة في الشاي. من هنا خلص الباحثون إلى أن إضافة الحليب للشاي تفقده بعضًا من فوائده الصحية.

ريجيم الليمون لجسم رشيق ووزن مثالي

يعتبر ريجيم الليمون أحد أنواع الريجيم السريع الذي يساعد على إنقاص الوزن الزائد واستعادة رشاقة جسم المرأة في وقت قصير بعد تناول عصير الليمون، حيث أن الليمون يملك قدرة طبيعية على تنحيف الجسم وتطهيره كما أنه يطرد السموم من المعدة والكبد.

وريجيم الليمون يساعد على تطهير الجسم من السموم وخاصة الأمعاء، إنقاص الوزن بطريقة سريعة، السيطرة على زيادة الوزن، استرخاء الأعصاب والشرايين والأوعية الدموية، تقليل نسبة الدهون في الجسم.

أما الوصفة مثالية لريجيم الليمون التي تهدف للتخلص من السممة بشكل فعال، فتحتوي على المكونات التالية:

- كمية قليلة من الكومون.
- كوب من الماء المغلي.
- ليمونة مقطعة لشرايح.



أما طريقة التحضير فهي ينقع قليل من الكومون في ماء مغلي مع شرايح الليمون، يترك الخليط طوال الليل ويشرب صباحاً على الريق.

من ناحية أخرى قدم اختصاصيو التغذية والرشاقة وصفة جديدة، يستفاد منها في الحصول على جسم رشيق ومتناسق وهي "كوكتيل الليمون والنعناع والزنجبيل"، كما ينصح الخبراء إضافة إلى تناول هذا الكوكتيل بمتابعة التمارين الرياضية باستمرار، ولتحضير هذه الوصفة؛ ينبغي اتباع الخطوات التالية:

- نحضر كمية من الزنجبيل المعقشر والمبشور وكمية من اوراق النعناع المغسول جيداً.
- نغلي كمية من الماء ونفرغها فوق الزنجبيل والنعناع.
- نترك الخليط يتفاعل إلى أن يبرد.
- نحضر عصير الليمون مع رشّة قرفة وعسل النحلة الصافي ونمزجها جميعاً بعض، ويقدم بارداً.

كيف تختار مهنتك

أنت ومهنتك!

تحتاج المهنة التي تختارها أن تكون مناسبة لك من حيث المهارات والاهتمامات والقدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على العمل تحت الضغط والقدرة على العمل في فريق والعمل تحت إشراف الآخرين.

الاعتبارات الأخلاقية في العمل:

تحتاج المهنة التي تختارها أن تكون مناسبة لك من حيث المبادئ الأخلاقية والقيم التي تتبناها.

عالم الخبرات:

تحتاج المهنة التي تختارها أن تكون مناسبة لك من حيث الخبرات والمهارات التي تمتلكها.

قوانين المجموعة:

تحتاج المهنة التي تختارها أن تكون مناسبة لك من حيث القوانين والسياسات التي تحكمها.

دراسة المهنة:

تحتاج المهنة التي تختارها أن تكون مناسبة لك من حيث الدراسة والتدريب التي تتطلبها.

ترميز أخلاقيات المهنة المختلفة:

تحتاج المهنة التي تختارها أن تكون مناسبة لك من حيث الترميز الأخلاقي للمهنة التي تختارها.

جميع الحقوق محفوظة مؤسسة البنك العربي للأبحاث والدراسات ٢٠١٢

أسماك سلمون مصابة بالقمل



قال مسؤولون في معهد أبحاث بحرية إن عددا كبيرا من أسماك السلمون في مياه المحيط الهادي قبالة منطقة الشرق الأقصى الروسية تعاني من إصابة حادة بالقمل. وقال بيان صادر عن معهد سخالين لأبحاث مصائد الأسماك وعلوم المحيطات إن ما يصل إلى 70 ٪ من أسراب أسماك السلمون الوريدي التي تعيش في شمال شرق جزيرة سخالين الروسية تعاني من داء جلدي جراء طفيلة "كاميتشاشكا" الروسية، وهي طفيلة تشتهر باسم "قملة السلمون". وذكر البيان أن أسماك السلمون التي تم اصطيادها جنوب وشمال الجزيرة أظهرت إصابات أقل، لكن مع ذلك يوجد قمل في أسراب الأسماك قبالة الساحل الغربي لجزيرة سخالين وفي الشمال تجاه شبه جزيرة "كاميتشاشكا" الروسية. وذكر التقرير أن ارتفاع درجة حرارة مياه المحيط غير الموسمي وتزايد أعداد السلمون بصورة كبيرة على الأرجح هو السبب في معدلات الإصابة المرتفعة هذا العام، الأمر الذي أعطى القمل ظروف نمو طيبة ومع اكتشاف أسراب الأسماك يسهل الوصول إلى العائل. وأضاف التقرير أن قمل السلمون لا يسبب ضرراً بالنسبة للاستهلاك الأدمي لكن يترك بقعا داكنة اللون بطول ظهر السمكة والذيل ويمكن أن يسبب انخفاض رغبة المستهلكين في استهلاك السلمون الوريدي المصاب بالقمل. يذكر أن عادة ما تصل نسبة إصابة السلمون بالقمل في المحيط الهادي قبالة روسيا ما بين 10 ٪ إلى 25 ٪ من الأسماك التي يتم اصطيادها، وكان آخر زيادة كبيرة في الإصابة بالقمل في المنطقة في عام 1990.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العقرب	الميزان	القوس	الجدي	الدلو	الحوت	
3/21 إلى 4/19	4/2 إلى 5/2	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22	9/23 إلى 10/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/2 إلى 2/18	2/19 إلى 3/2	
تقدم وتطور جسمائك لتكون رائدا في حقل اختصاصك، بغض النظر عن عمرك أو جنسك أو موطئك أو وضعك الاجتماعي الأوضاع العاطفية تبقى جيدة لا بل ممتازة، ويعد (جوبيتر) و(فينوس) بقاء عذب جدا مع شخص يتال إعجابك ويخطف تفكيرك تبدو صاحب إرادة صلبة وتصميم على التخلص من الوزن الزائد.	لا تجازف بمستقبلك من أجل مكاسب صغيرة، لأنها لن تدوم كثيراً لتعزيز العلاقة مع الشريك أمر ضروري، وهو يرفع منسوب الثقة بينكما مزاجك السيئ سببه الإرهاق، فحاول أن تجد فسحة للراحة والاستجمام.	أعدوك هذا اليوم إلى تنظيم الشؤون المالية وتقييم الحسابات والإمتناع عن المخالفات القانونية. لا تعمل واجباتك حتى لو شعرت بالتعب والتوتر ترى أمامك الآن طريقاً سالكة نحو الاستقرار في العلاقة. تجتنب الخلافات وتبتعد عن كل ما قد يسيء إليك نفسياً: التخلص من حالة القلق ليس بالأمر السهل، ما يؤرق ويسبب انزعاجاً لا يحتمل.	تنشأ صدمات أو سوء تفاهم في حياتك المهنية وتطرح تساؤلات حول ما يجري، قد تعيش حالة من الندم والأسف وتعود إلى الوراء لكي ترفع القناع عن بعض الحقائق المخفية، أو يأتيك من يفتح صفحة ماضية ويريك ما كان خافياً عنك لا تحاول اللعب على وتر الغيرة مع الشريك، لأنه لن يحتمل ذلك، وقد تدفع لاحقاً ثمن مغامرتك معه الخروج إلى الطبيعة أو التنزه على شاطئ البحر من العلاجات المعقّدة نفسياً.	يوم يشير إلى شراء منزل أو بيع لعقار بثمن مناسب، كما إلى بداية عمل جديد أو إلى زيارة لمكان تحبه ويترك أثراً في قلبك، ينصح لك الفلك عدم عقد أي اتفاق أو توقع تعهدات لن يخيّب الحبيب أمالك، لكنك قد تصطدم بانفعالاته الشديدة، وتتفهم الأمور وتستوعبها، تبادل إلى تنظيم مشروع ترفيهي في أحضان الطبيعة يتضمن السير مسافات طويلة وتسلق بعض المرتفعات.	يضعب عليك تمالك الأعصاب، لكن المظلوم هو اتخاذ القرار الحاسم بعدم الوقوع في المشكلات والورطات والابتعاد عن الأفكار السود شهر عسل متواصل مع الشريك، وهذا يعود إلى التفاهم المسبق بينكما على كل النقاط المطروحة للمعالجة. لشدة ولعك بالرياضة، لا تترك أحداً من أفراد العائلة يتفاسع عن ممارسة الرياضة كل يوم.	قد تتلقى عروضاً لتحسين وضعك المادي والمعنوي، لكن ذلك قد يتطلب جهداً إضافياً فكن مستعداً يوم من السعادة يحيط بعلاقتك مع الشريك، على الرغم من الغيوم العابرة التي يحاول بعضهم التأثير فيما من خلالها، سارع إلى الالتحاق بأحد الأندية الرياضية، ووظب على ممارسة الرياضة.	تتردد هذا اليوم بمعلومات كثيرة، وتقوم بزيارات عمل لتبادل الآراء والأفكار مع من سبقوك في هذا المجال يتجاوب معك الآخرون بعد ما واجهته من الشريك، فتتغير أمور في حياتك كما بعض القناعات ونظرتك لتبدل لا تضعف أمام المأكولات الغنية بالدهون والنشويات والزيوت، واحرص على تناول الصحي منها.	تشجع على اقتحام المجهول من دون خوف ولا تردد، فانت تملك الشجاعة والحكمة والجرأة على القيادة، ولا عجب إذا تسلمت رئاسة مجموعة أو مشروع عاطفياً: يوم حالم من الحب والنسبية ومناسب جدا لنساء اجازة جيدة أو التمتع بأوضاع مميزة قد تتزامن الأمور الصحية إذا أنفطت في تناول ما هو مضر. حذار.	تشرع بالتفأل والثقة وقد تباشر جيداً، قد تعيش حدثاً مهماً جداً يتعلق بمصير أحد المشاريع، وبتغيير يحصل داخل حياتك المهنية وتتلقى مفاجأة قلق الشريك مبرز جراء الإشاعات التي سمعها أخيراً من بعض المقربين. يفترض أن توضح له أسباب ذلك لا تتفقد نفسك والآخرين بلك مهما فعلت ستبقى حمولاً وكسولاً بسبب البذانة.	القمر في القوس يجلسك بالأصدقاء، وبالفعاليات الاجتماعية، قد تخطط لحل بعض الجماعات، أو تتوصل إلى التغيير عن نفسك بطريقة سليمة، يكون التعاون ضرورياً قد تنشأ علاقة جديدة إذا كنت على علاقة سرية بإحدى النساء فانتبه من مصاعب تطرأ في هذا اليوم.	الفلك يطلب إليك التروي والتحفظ الشديد، إذ قد يكتشف أمر لك أو خداع سابق أو عمل غير قانوني، هذا بالإضافة إلى معاكسة بين (أورانوس) و(بلوتون) قد تتسبب ببعض الغموض والإشكالات وتجعلك مبال التفكير لا تتوقع من الشريك تفهماً كبيراً، بل قد تواجه خلافات وتنازلات، تجاهد لكن مصلحة العلاقة تتطلب منك ذلك وأكثر صحياً: يستحسن الاهتمام بالوضع الصحي تحاشياً لأي تراجع قد يتطلب عملية جراحية.

هطاك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا