

## أصغر شقق سكنية في العالم



تشهد مدينة ووهان الصينية مشروعا سكنيا يضم ما وصف بأنه أصغر شقق (كبسولات) سكنية في العالم لسكن العمال وفيما يلي صور تستعرض مظاهر الحياة داخلها:

- لا يوجد خصوصية في مكان مساحته أربعة أمتار مربعة، حيث تتكون الكبسولات من مكان للنوم والطهي وحمام في الوقت ذاته.
- يستخدم الحاسب النقال فوق مكتبه الكائن فوق السرير، وقد تتسع الكبسولة إلى سلحتائين إلى جوار الساكنين الأصليين.
- يقول صاحب المبنى أنه لا يهدف للربح من مشروع الكبسولات لكنه يسعى لحل مشكلة الإسكان في الصين، ويبلغ إيجار هذه الشقة الكبسولة ما يزيد على 62 دولارا أمريكيا في الشهر.
- هناك 55 شقة من هذا النوع في بناية من ستة طوابق.

## كاميرا تعطي صورة كاملة في كل الاتجاهات بألمانيا

طرح بالأسواق الألمانية مؤخرا أحدث كاميرا بانورامية تعطي صورة كاملة في كل الاتجاهات والذي توصل إليها العالم الألماني جوناثان بيثيل في جامعة برلين التكنولوجية.

والكاميرا عبارة عن بالون قطره 20 سنتيمترا يتم إطلاقه في الهواء ويقوم بالتقاط الصور من خلال 36 جهاز استقبال ويتم ترتيبها وفق جهاز مقياس التسارع الموجود داخل البالون والمزود بذاكرة إلكترونية ويتم تجميعها أوتوماتيكيا عن طريق البرنامج المنطقي لتعطي صورة لم نراها من قبل تشمل كل الاتجاهات ويتم تحديد حجم الصورة قبل إرسالها عبر الإنترنت.



## هل التبييض آمن؟!

الغذائية السليمة والمداومة عليها. لكن الأمر يأتي بنتائج مثالية لمن تتمتع أسنانه بصحة جيدة وتكاد تخلو من التسوس والتراكيبات الصناعية والمعالجة السابقة بالحشو وخلافه.

لكن هذا لا يمنع وجود تحذيرات شديدة لأصحاب الأسنان شديدة الحساسية نحو الحرارة أو البرودة (من يشعرون بألم كبير في أسنانهم عند تناول طعام ساخن أو بارد) من الخضوع لجلسات تبييض الأسنان، وكذلك من توجد فراغات كبيرة بين أسنانهم.

هل يمكن إجراء جلسات تبييض الأسنان في أي عمر؟  
بدءا من سن 14 عاما يمكن للمرء الخضوع لجلسات تبييض الأسنان، ويوصى بها خاصة لمن سبب لهم طول استخدام دعائم تقويم الأسنان بقعا داكنة ظهرت بوضوح عند إزالتها.

هل الأمر آمن؟  
نعم، تبييض الأسنان تحت إشراف طبيب متخصص وجد أنه آمن ولا يوجد به أي خطورة على صحة الإنسان، وذلك تم إثباته من خلال العديد من الدراسات التي أجريت خلال السنوات الماضية.

كيف تتم العملية؟  
في البداية، يقوم الطبيب بفحص أسنانتك ولتأكد من سلامتهما، وإذا كانت هناك حشوات قديمة بالأسنان، سيحتاج الأمر لاستبدالها بأخرى جديدة قبل تبييض الأسنان، وكذلك إذا كان هناك تسوس، يجب علاجه أولا.

بعد ذلك يتم تغطية اللثة بنوع خاص من الجل، لحمايتها من الإصابة بأي سوء أثناء عملية تبييض الأسنان. يتم بعد ذلك أخذ مقياس الفم والأسنان لتفصيل قوالب مطابقة لأسنانتك يتم ملؤها بالمادة المبيضة، ثم تركيبها على الأسنان. إذا كان لونه أسودا، فعملية التبييض أكثر من مرة، ويستغرق الأمر حوالي 20 دقيقة في المرة الواحدة.

بعد ذلك تزال القوالب المليئة بالمادة المبيضة عن أسنانتك، ثم توضع مادة الفلورايد على الأسنان لمدة خمس دقائق لحمايتها من الحساسية الزائدة تجاه الأطعمة شديدة البرودة أو الحرارة، بعد ذلك تشطف الأسنان جيدا، وينتهي الأمر.

هل تساءلت يوما لماذا تغطي أسنانتك طبقة غريبة بدرجات اللون الأصفر، بالرغم من حرصك على دسكها بالفرشاة والمعجون يوميا مرتين على الأقل؟ السبب في ذلك أن الأطعمة والمشروبات التي تتناولها تبقى لفترة على أسنانتك لأنه من الصعب بالطبع أن تتمكن من غسل أسنانتك بعد كل شيء، وتتأثر... ومع مرور الوقت تتحول أسنانتك إلى ذلك اللون الأصفر الذي تكرهه كثيرا.

ومؤخرا أصبحت هناك بعض الوسائل التي يمكننا اللجوء إليها لتبييض أسنانتنا، فهناك أسلوب يعتمد على معالجة الأسنان بمواد مبيضة وهو يحول لون الأسنان إلى الأبيض دون أن يغير من تركيبها أو تكوينها الأساسي، وأخر يقوم على تغطيتها بطبقة من البورسلين.

ويعتبر استخدام مواد مبيضة لمحو اصفرار الأسنان هو الأسلوب الأكثر شيوعا، والأقل تكلفة، كما أنه يستلزم وقتا أقل في عيادة الأسنان.

ولكن يبقى سؤال هل التبييض آمن؟ هل هو فعال؟ هل إجراءه سببلا أم يسبب الألم؟ وهل يحتاج الأمر لجلسات عديدة أم يمكن أن يتم في جلسة واحدة؟ وفيما يلي سنحاول أن نعرض عليك آراء الخبراء وأجابتهم عن هذه الأسئلة وغيرها:

ما سبب تغير لون الأسنان؟  
السبب في ذلك قد يكون عدم المواظبة على تنظيف الأسنان بانتظام مرتين يوميا على الأقل، وقد يحدث تلون الأسنان كذلك لمن يواظبون على تنظيف أسنانهم بسبب كثرة تناولهم لأطعمة ومشروبات مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية الملونة، وصلصة الصويا، وبالإضافة إلى ذلك، فإن تلون الأسنان ينتشر بصفة خاصة بين المدخنين، وبشكل أسوأ من الحالات الأخرى.

هل جلسات تبييض الأسنان آمنة للجميع؟  
في معظم الأحوال لا يكون هناك أي مانع من إجراء جلسات تبييض الأسنان لكل من يرغب في ذلك والأمر ينجح حتى في الحالات بالغة السوء التي يكون لون الأسنان فيها يقارب البني من كثرة العادات



على الأسنان. إذا كان لونه أسودا، فعملية التبييض أكثر من مرة، ويستغرق الأمر حوالي 20 دقيقة في المرة الواحدة.

بعد ذلك تزال القوالب المليئة بالمادة المبيضة عن أسنانتك، ثم توضع مادة الفلورايد على الأسنان لمدة خمس دقائق لحمايتها من الحساسية الزائدة تجاه الأطعمة شديدة البرودة أو الحرارة، بعد ذلك تشطف الأسنان جيدا، وينتهي الأمر.

شيء جميل أن نستطيع الالتفات للوراء! دون حنين ودون ندم، ودون حقد أيضا

باولو كويلو

قل لقلبك إن الخوف من العذاب أسوأ من العذاب نفسه  
وليس هناك من قلب يعذب عندما يتبع أحلامه  
لأن كل لحظة من البحث هي لحظة لقاء  
مع الله والخلود.

باولو كويلو

## إعداد حلوى بالليمون



في وعاء آخر، ضعي صفار البيض والماء البارد وقلبي جيدا ثم أضيفي الخليط إلى خليط الدقيق تدريجيا مع التقليب المستمر حتى يصبح القوام عجينا ثم غطي الوعاء وتركه لمدة 30 دقيقة.

أحضري قدرًا متوسط الحجم، ضعي فيها ثلثي كوب السكر، نشأ الذرة، عصير الليمون، قشر الليمون، ربع كوب ماء وملعقتين من الزبد.

ضعي القدر على النار مع التقليب المستمر حتى يصبح القوام سمكيا ثم ارفعي القدر من على النار وأضيفي تدريجيا صفار الثلاث بيضات.

أعيدي القدر إلى النار ثم اتركي القدر حتى تغلي، ارفعيها من على النار، غطي القدر وضعيها جانبا حتى تبرد.

قطعي العجين إلى 18 قطعة، قومي بعمل حفرة فيها ثم ضعي خليط صفار البيض والنشأ الذرة وضعيها في صينية ومنها إلى الفرن.

التركي الصينية في الفرن لمدة من 10 إلى 15 دقيقة حتى تتضج.

أخرجي الصينية من الفرن وضعي شرائح الليمون على السطح للترتيب ثم ضعي الثارت في طبق التقديم.

كوب وربع الكوب من الدقيق الأبيض  
ثلث كوب سكر أبيض ناعم  
ملعقتان صغيرتان من قشر الليمون  
نصف كوب من الزبد  
صفار بيضة مخفوقة  
ملعقتان كبيرتان من الماء البارد  
مقادير حشو التارت  
ثلثا كوب من السكر الأبيض الناعم  
ملعقة كبيرة من نشأ الذرة  
ملعقتان صغيرتان من قشر الليمون  
ربع كوب من الماء  
نصف كوب من الماء  
ملعقتان كبيرتان من الزبد  
صفار ثلاث بيضات مخفوقة  
شرائح ليمون للترتيب  
طريقة التحضير:  
سخني الفرن في درجة حرارة 375 درجة.  
أحضري وعاء متوسط الحجم، ضعي فيه الدقيق الأبيض، ثلث كوب السكر، ملعقتي قشر ليمون، نصف كوب من الزبد وقلبي جيدا حتى تمتزج المكونات ثم اتركيها جانبا.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الحلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
كن على حذر من بعض أصحاب النيات المبيتة الذين يسعون للإيقاع بينك وبين أرباب العمل الراضين عن كل ما تقوم به. تظهر بعض الانفصالات والمشاعر السلبية التي تعكر الأجواء وتؤثر بعض الاضطرابات والحساسيات بينك وبين الشريك. فكر في صحتك قبل أي شيء، وألا ترك الامور تتفاقم وتصل إلى مرحلة حرجة.	مكافأة معنوية في طريقها إليك، لكن ذلك سيؤدي لمسئولياتك العملية. إلا أنك تمتلك القدرة المطلوبة عند اللزوم. يوما بعد يوم، يزداد إعجابك بالشريك، وهذا من شأنه تأكيد صوابية قرارك باختياره ليكون نصفك الآخر. تقرر الانتقال من مرحلة الشراة إلى الانتظام في تناول وجبات الطعام	يكون خيارك الحوار والتسويات فتحافظ على راحة عقلك ووعيك. تحلل أمورك وتفكر فيها جيدا و تصغي إلى كل الإقراء وتنتبه إلى كل جوانب الأمور وتستعيد السيطرة على مجرى الأمور وتبدو أفكارك أكثر وضوحا. لذلك وظف طاقاتك في مجال إيجابي. يعد هذا اليوم بمصالحة وعودة الأمور إلى نصابها شرط تقديم اعتذار.	إذا كنت تبحث عن الفرص المناسبة، فقد حان الوقت لتحقيق ذلك، لكن عليك حسن الاختيار بين العروض المقدمة إليك. صراح الشريك بما يقلقك، فهو الشخص المعنى أولا وأخيرا، وقد تجد عنده الحلول المناسبة. من شأن الممارسة الرياضية اليومية أن تعود عليك بالمنفعة الكبرى صحيا، لكن التقيد بلائحة الأطعمة المحددة يكون عاملا مكملا.	تعيد عيش يوما مقلًا بالمتابع العابرة. تحتاج إلى من يقف إلى جانبك. عزز شبكتك وتصل مع خصمك لتتفادى المعارك معه. انتبه إلى كل كلمة تنفخ بها، كن حذرا جدا من الأخطاء والمشكلات. أنت في دائرة الخطر. كن إيجابيا ومتحفظا. تنتصر على السليبات.	تبدو في بعض الأحيان غير قادر على التواصل البناء مع أحد. لا تستعجل أمرا ولا تستعجل في حسم أمر. حاول أن تتجنب الخيالات ولا تطالب بحقوقك هذا اليوم ولا باستقلاليك. قد يسود الهدوء حياتك العائلية بعد العاصفة التي مرتت بها. تعود المياه إلى مجاريها، ويتصرف أحد المقربين كأن شيئا لم يكن. لا تعتمد على الحماية فقط للتخلص من الوزن الزائد، بل عليك ممارسة الرياضة والتقيد بلائحة أخصائي التغذية.