

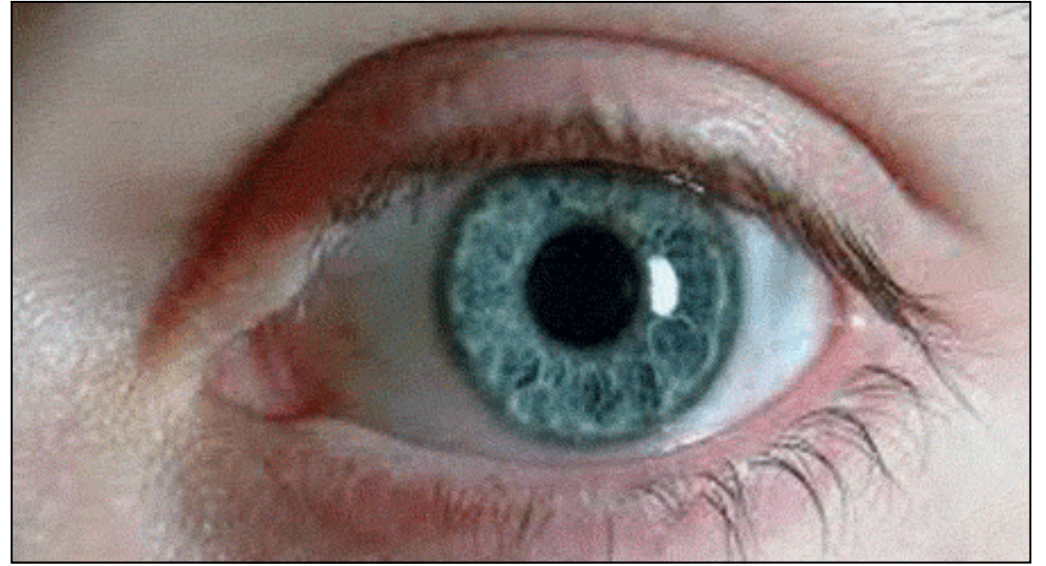
"سلسلة ذهبية" تقذف شابا روسياً من رياضة مميتة!



موسكو / منابغات :

نجح مواطن روسي من الموت بأعجوبة بفضل سلسلة ذهبية كان يرتديها حول عنقه حالت دون اختراق رياضة لقرينه كانت ستودي حتما بحياته. وأفاد مصدر بالشرطة الروسية بأن المواطن الذي يعمل مقاولا ويبلغ من العمر 33 عاما فوجئ عندما كان في طريقه إلى شقته بإحدى العمارات بمدينة كراسنويارسك الروسية، بباب المصعد يفتح عند الدور الأول حيث أطلق أحد الأشخاص فجاة رصاصتين باتجاهه أصابت الأولى السلسلة الذهبية وارتدت بينما استقرت الثانية في صدره. وقال المصدر إن المقاول تغلب على إصابته بالرياضة الثانية وطارده القاتل وتمكن من الإمساك به وتسليمه للشرطة التي باشرت تحقيقاتها معه.

نظرة تكلف شابا بريطانيا (60) جنيها إسترلينا!



لندن / منابغات :

لم يتمالك شاب بريطاني في السادسة والعشرين من العمر نفسه من إمعان النظر في فتاة جميلة كانت تسير على الرصيف المجاور له، لكن ذلك كلفه 60 جنيها إسترلينا أي ما يوازي 92 دولارا أمريكيا. وقالت صحيفة "ديلي اكسبريس" إن الشاب دوغ ماكليين، ولأسوء الحظ، كان يقود سيارته في ذلك الوقت وضبطته الشرطة في ذلك الوضع وغرمته 60

جنيها إسترلينا بتهمة قيادة السيارة من دون عناية من دون عناية واهتمام. وأضافت أن مالكين اعترف بان نظرة الإعجاب ضبطتها كاميرا دورية للشرطة كانت تنتظر على بعد عشرات الأمتار من موقع الحدث، وقال ماكليين "الفتاة كانت ساهرة الجمال لكن إمعان النظر فيها لا يستحق بالتأكيد غرامة مقدارها 60 جنيها إسترلينا". وأضاف أن رجال الشرطة أبلغوه بأن "سلوكه يرقى في نظر القانون إلى

ال (ميكروبات)

تعالج الأسنان من التسوس

تحتوي على البكتيريا، غير أن ذلك ليس فعلا دائما، ولهذا السبب يصاب الكثير من الأشخاص الذين ينظفون أسنانهم باستمرار بالتسوس. وقال جاكوبوفيتش "وجدنا أن هذا الأنزيم قادر على إزالة بعض البكتيريا غير المرغوب فيها عن اللويحة السنية". وقال إنه بدل إزالة اللويحة السنية بكاملها، يقوم هذا العلاج على إزالة البكتيريا المؤذية "ستربتوكوكوس موتانس" التي تسبب تسوس الأسنان.

بين الأسنان حيث تتجمع اللويحة السنية على الرغم من استخدام فرشاة الأسنان. وأفادت الدراسة أن أنزيم الميكروب يعبر اللويحة السنية ويجريها من البكتيريا التي تسبب تسوس الأسنان، وقال الطبيب نيك جاكوبوفيتش إن "اللويحة على أسنانك مصنوعة من البكتيريا التي تجتمع معا لتحتل منطقة في مسعى لإبعاد أي منافس محتمل". وأضاف أن معجون الأسنان التقليدي يعمل عبر فرك اللويحة السنية التي

لندن / منابغات :

أعلن باحثون بريطانيون إن إضافة ميكروبات من طحالب البحر إلى معجون الأسنان وغسول الفم قد يساهم في منح الأسنان حماية أفضل من التسوس. وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن باحثين من جامعة نيوكاسل أجروا دراسة تركزت على ميكروب "باسيلوس ليشينفورميس" لروية ما إذا كان قادرا على المساعدة في تنظيف جسم السفن، لكن الباحثين توصلوا إلى قدرته على حماية المناطق



فريق سعودي ينهي إجراء أكثر من (40) عملية قلب

الدخل المحدود في اليمن. وتطرق إلى ما حققه البرنامج على مدى السنوات الست الماضية، مشيرا إلى تنفيذ 127 عملية قلب مفتوح (166) عملية قسطرة وإجراء أكثر من (554) كشف ومعابنة وأشعة تلفزيونية للمرضى إلى جانب إجراء (108) عمليات قلب مفتوح. من جهته أكد المدير التنفيذي لمؤسسة طبية للتنمية عبد الرحمن خرد أهمية البرنامج الذي يستهدف معالجة مرضى القلب من الأطفال والكبار سواء بالتدخل الجراحي أو القسطرة العلاجية. منوها بدعم ورعاية هيئة الإغاثة الإسلامية العالمية، ودورها النبيل في معالجة مرضى القلب من الفقراء وذوي الدخل المحدود في اليمن.

صعاء / ساء :

أنهى فريق استشاري طبي سعودي أمس مهمته الطبية الناجحة في اليمن التي استغرقت أربعة أيام أجرى خلالها أكثر من 40 عملية قلب وقسطرة لمرضى القلب بمستشفى الكويت بصنعاء في إطار برنامج جراحة القلب والقسطرة للأطفال في اليمن الذي تنفذه هيئة الإغاثة الإسلامية العالمية بالتعاون مع مؤسسة طبية للتنمية. وأكد مدير مكتب هيئة الإغاثة الإسلامية العالمية في اليمن سعيد بافضل نجاح الفريق الاستشاري السعودي برئاسة الدكتور أحمد زاهر في مهمته بإجراء عمليات القلب والقسطرة لمرضى القلب المستعدين من الفقراء وذوي



الجيوب الفارغة

لم تمنع أحداً

من إدراك النجاح

بل العقول الفارغة

و القلوب الخاوية

هي التي تفعل ذلك

د / إبراهيم الفقي

(10) قواعد لمقاومة النسيان



إن النسيان يحدث بسبب مرور الزمان لكنه يحدث بسرعة أكبر في البداية أي عقب التحصيل مباشرة ثم ينخفض معدل الفقد. فلو قرأت موضوعا ما الساعة الخامسة مساءً فإن نسبة الفقد والنسيان تكون عالية في الدقائق والساعات التالية مباشرة للساعة الخامسة ثم ينخفض معدل النسيان. من هنا تبرز المراجعة اللاحقة مباشرة وبعد نهاية اليوم الدراسي وتقبل النوم.

لماذا ننسى؟

الجواب ببساطة هو أننا عندما نحفظ معلومة حفظاً جيداً فهذا يعني أننا اتبعنا طريقة حسنة لحفظها بينما يدل في الحالة المعاكسة أن هذه الطريقة لم يتم إتباعها.

كيف يمكن تقوية الذاكرة؟ وكيف تقاوم النسيان؟

الذاكرة تشبه العضلة كلما استخدمتها كلما نمت أكثر لكن انبته فليس بإرهاقها واستخدامها عشوائياً تستطيع أن تحصل على نتائج حسنة بل يجب أن تتعلم استخدام ذاكرتك بأسلوب علمي سليم لتحصل على أفضل النتائج الممكنة. إليك بعض القواعد المختصرة لمقاومة النسيان وتقوية القدرة على التذكر.

1 - الفهم: وهو أساس التذكر فلا تلم نفسك إذا كنت تنسى أشياء، لا تفهمها فهذا أمر طبيعي.

2 - المراجعة: راجع المادة مراراً وتكراراً ففي إعادة إفاة وكلما زادت عدد مرات المراجعة كلما ضعف احتمال النسيان.

3 - التلخيص: لا شك إنك لو قمت بتلخيص أي موضوع في عبارات أو نقاط وجيزة بأسلوبك أنت وطريقتك المعتادة فمن الصعب أن تنساه.

4 - الرغبة في التذكر: بمعنى أن تنسى أنك تنسى فكيف تقدرتك على التذكر فقد ينشأ النسيان بسبب ضعف ثققت بقدرتك على التذكر.

5 - التسميع الذاتي: توقف كثيراً أثناء الدرس وسمع لنفسك ولا تندم على ما تبدل من وقت في هذا التوقف أو ذاك التسميع وارجع إلى الكتاب كلما وجدت

7 - مرفوض تماماً مذاكرة الموضوع الواحد على أجزاء: دائماً يجب أن تحرص على أن تنتهي من مذاكرة أي موضوع دفعة واحدة بمعنى ألا تقوم بمذاكرة جزء من هذا الموضوع اليوم وتترك الجزء المتبقي لليوم التالي فهذه الطريقة "المتقطعة" تحول دون ثبات المعلومات بالذهن.

8 - راحة الذهن ضرورية جداً: يجب أن تحرص على أن تريح ذهنك من المذاكرة بين وقت وآخر فهذا يزيد من قدرتك على الاستيعاب.

9 - القراءة وحدها لا تكفي: حاول أثناء المذاكرة أن يكون لك وسائل إيضاح خاصة بك بمعنى أن تترجم بعض المقاطع إلى رسومات أو خرائط أو جداول فهذا يساعد على ثبات المعلومات.

10 - استخدام القرائن وسيلة ذكية للتذكر: بمعنى أن تحاول عند نسيان معلومة معينة أن تسترشد في تذكرها بقربنة معينة أي تحاول أن تتذكر متى قرأت تلك المعلومة؟ أو أين قرأتها؟ أو أين مكانها في الكتاب بالنسبة لباقي المعلومات المشابهة وما إلى ذلك...

نصائح لتعزيز الثقة بالنفس



يمكنك تعزيز ثققت بنفسك وذلك من خلال اكتشاف القوة الكامنة داخلك . وهناك عشر نصائح يمكن الاستعانة بها لزيادة الثقة بالنفس :

- افتح عقلك للأشياء الجديدة وحاول تجربة الهوايات التي لم تفكر في تجربتها من قبل، فكلما زادت معارفك كلما شعرت بأنك أفضل من قبل.
- عليك أن تصبح خبيراً في أحد المواضيع سواء ، عن طريق القراءة أو الاطلاع، وعند ذلك سيأتي الناس إليك لذلك.
- راقب أناسا متفائلين إيجابيين بدل من مرافقة أصحاب الشكاوى لأنهم يثيرون الإحباط في النفس.
- اقضي وقتاً هادئاً مع نفسك كي تريح عقلك ، وتمنع نفسك سلماً داخلياً.
- الجأ للتأمل ، أو تمشي قليلاً وحاول أن تعرف نفسك.
- ثق بنفسك في أن تتخذ قرارات صحيحة، وبإصغائك لمواهبك فإنك سوف تتعلم الاعتماد على، ذكائك الخاص للسير في طريق إيجابي في حياتك.
- اشطب كلمة لا أستطيع من قاموسك واستبدلها، بكلمة يمكنني عمله، وكن واثقاً من نفسك بدل من كونك خائفاً.
- واجه مخاوفك وتغلب عليها فكل إنسان له مخاوف.
- تمسك بمواقفك إذا كنت تعتقد اعتقاداً راسخاً في مسألة ما، فالنتائج عندما تكون على، علم بأنك على حق يعتبر أمراً انهزامياً لنفسك، ويجب أن تثق في معتقداتك.

خلال اتصال وزير الثقافة به.. الفنان

بلفقيه يؤكد أن صحته في تحسن مستمر



صعاء / ساء :

قال الفنان الكبير ابوبكر سالم بلفقيه إن حالته الصحية مستقره وفي تحسن مستمر. وأكد بلفقيه في اتصال هاتفي أجراه معه امس وزير الثقافة الدكتور عبدالله عوبل للاطمئنان على صحته، أن صحته تتحسن باستمرار. وأعرب وزير الثقافة عن تمنياته للفنان الكبير بالشفاء العاجل وعودته إلى جمهوره الذي ينتظره بفارغ الصبر. وطمان الفنان ابوبكر سالم ، من حيث يقيم في العاصمة السعودية جمهوره الكبير وأكد عودته القريبة إلى فنه ومحبيه.. وأعرب الفنان بلفقيه عن شكره لوزير الثقافة لاهتمامه واطمئنانه على صحته . وكان الفنان ابوبكر سالم قد تعرض لوعكة نقل على إثرها في رحلة علاجية إلى أوروبا عاد منها وقد استعاد صحته إلا أن وسائل الإعلام سرعان ما تناقلت أخباراً عن تعرضه لوعكة أخرى.

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
أنت مدعو إلى بذل جهود إضافية ومضاعفة، وتقديم تنازلات والعودة عن قرارات سابقة، لتفادي الأزمات والمشكلات تتسع هوة الخلافات بين وبين الشريك. يجب السيطرة على انفعالاتك وابتعد عن لوم الشريك وانتقاده عند كل خطأ ؛ وزع ساعات اليوم بين العمل وممارسة أي نشاط يساعد على التخلص من التشنجات.	بانتظار الكثير من الفرص الذهبية اليوم لتقوم باستثمارات مالية ناجحة عليك أن تفكر في مشاريع الحبيب أكثر وفي ما يرضعه، وقد تجد الأمان بالقرب من مواليد بربك خفف على نفسك القيام ببعض الأعمال غير المجدية، والتي تنعكس سلباً على وضعك الصحي.	لا تتسجم رغباتك مع إرادة بعض المقربين منك. انتبه للمظاهر وحاول أن تتسجم مع الظروف والتطورات تجنباً لبعض سوء التفاهم عاطفياً؛ تعيش ارتباكاً وضغطاً. قد تضطر إلى كبت بعض العواطف أو إلى إخفاء بعض الحاجات لللا تولد البلبلة خفف من الصراخ والانفعال في وجه من تقابله، فقد يرفع هذا الأمر ضغطك ويزيد من مصيبتك.	مهما حاولت الابتعاد عن المواجهات، فإنك لن تتجح في مسعك، إلا أنك ستخرج منها منتصراً محاولة الشريك لإصطاك تورطه في بعض المشكلات، لكن ذبولها لن تترك أثراً يذكر لا ترهق نظرك في كثرة المطالعة، وخصوصاً في المساء، خذ قسطاً من الراحة.	قد تحتاج إلى نصيحة، وثمة من هو مستعد للمساعدة. لا تعاند وأصغ إلى الآخرين. حافظ على أمنك وسلامتك ولا تجازف في أي مجال لا تستعجل أموراً قد ترتد سلباً عليك، وهذا لن يكون في مصلحة العلاقة مع الشريك لا مانع من الحصول على دروس في الرقص مع شريكك، لأنك ستشعر بالرحم والتجديد.	قد تتعرض لبعض الانتقاد، وهذا سيكون إيجابياً لمصلحتك في وقت لاحق عاطفياً؛ ابتعادك المتكرر عن الشريك يثير ريبته، فحاول أن تبرر الأسباب صحياً. النوم باكراً يساعدك على التركيز أكثر، وهذا مهم للبقاء بمزاج أفضل.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	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
تؤدي دوراً فاعل وبناء في العمل، لكن ذلك لن يكون وليد مصادفة، بل هو ثمرة جهد متواصل تجد الشريك قريب في كل الخطوات العقبلة، وهو قد يفاجئك بقدراته صحياً؛ من المفيد أن تقرر السفر والترفيه عن نفسك، فانت بحاجة إلى ذلك.	الحلول الوسطى هي دائماً الأفضل، عليك أن تبقى في هذا الإطار لللا تدفع ثمن انفداعك لاحقاً تصرفات الشريك الغربية تجاوزت حدها، وهي قد تنعكس سلباً على العلاقة بينكما، فكن مستعداً لمفاجآت لا تؤجل بداية إتباع حمية صارمة إلى الغف، فالمعاملة ليست في مصلحتك.	يحاول بعضهم إنكار جهودك الكبيرة في العمل، لا تستسلم وأكمل ما شرعت به لأن النتيجة مضمونة لمصلحتك التساهل مع الشريك في موضوعات أساسية، قد يترك أثراً جانبية، وهذا سيؤدي حتماً إلى مواجهة حاسمة، فاحذر إذا قمت ببعض المراجعات، ستجد حلولاً لبعض لمشكلات الصحية، وتجاوزك في هذا المجال خير دليل على ذلك.	فاوض وناقش التفاصيل متحلياً بالجرأة والصبر والشجاعة، وحاول تسوية الأمور بليوننة عاطفياً؛ حاول أن تكون أكثر تحملاً للشريك، وتحمل تجاوزاته وخصوصاً إذا كانت غير متعمدة صحياً؛ ما كل ما يتمناه الإنسان على الصديق الصحي يتحقق بين ليلة وضحاها، أصبر تر .	المشكلات كثيرة وضاعطة ومرهقة، لكن لا تترك أحداً يخذلك أو يفر بك فتتصرف بسلبية تؤذي مصلحة العلاقة تقاسي علاقة متارحة وضغوطاً واتهامات، أبذل ما في وسعك للبقاء قرب الحبيب أطول وقت ممكن حذار المتاعب الصحية واحرص على سلامة العزل والعائلة.	قد تتعرض لبعض الانتقاد، وهذا سيكون إيجابياً لمصلحتك في وقت لاحق عاطفياً؛ ابتعادك المتكرر عن الشريك يثير ريبته، فحاول أن تبرر الأسباب صحياً. النوم باكراً يساعدك على التركيز أكثر، وهذا مهم للبقاء بمزاج أفضل.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا