

حظك اليوم

الحمل

مهنياً: تشعر بالكثير من الغيرة من زملائك في العمل بعد أن ترى إنجازاتهم مقابل إنجازاتك، عليك أن تدرك أن مسؤولية ذلك تعود لك وحك
عاطفياً: حاول أن تفكر كثيراً قبل أن تقرر أن الطرف الآخر ملائم لك فعلاً، لقد جربت الكثير من العلاقات وليس من الجيد أن تعيد تكرار الأمر مجدداً

الثور

مهنياً: تكتشف أنك كنت تفعل أمراً ما بصورة خاطئة منذ مدة طويلة، وأضعت على نفسك الكثير بعدم انتباهك إلى كيفية فعل الأمور
عاطفياً: لا يزال أمامك متسع من الوقت للتعامل مع الأزمة التي نشأت بينك وبين الشريك قبل أن تتحول إلى مشكلة كبيرة لا يمكن السيطرة عليها

الجوزاء

مهنياً: تجنب العناد وكن حريصاً على استقرار علاقاتك المهنية مع محيطك، وتشعر بقلق مالي تستعد لمواجهة بطاقات كبيرة
عاطفياً: حين تزداد الغيرة وتتجاوز الحدود تصبح مؤذية وتؤدي إلى عواقب كبيرة في العلاقة مع الشريك، ما يستدعي الحذر الشديد

السرطان

مهنياً: رفض أن تعيش وضعاً مهنياً يتناقض مع تفكيرك وتميل في سلوكك المهني إلى الواقعية وتباعد عن الأحلام البعيدة عن التحقيق
عاطفياً: تكتشف حد حب وتضحية الشريك من أجلك وهذا يجعلك تعمل المستحيل من أجل إبعاده وربما تجد أمامك بعض الأمور المثقلة بالمستقبل تحتاج إلى حل سريع

الأسد

مهنياً: تظهر مشكلة مادية قديمة كانت مستعصية على الحل، وربما تكون مصلحتك بوضع حد نهائي لها حتى لو قدمت بعض التنازلات
عاطفياً: بعض الصعوبات والتحديات تواجه علاقتك مع الحبيب، لا تصعب لأن الحب الحقيقي يحتاج إلى القوة والصبر وتحطيم كل العقبات

العذراء

مهنياً: تبدأ بخطوات مدروسة ومحسوبة بدقة لتحسين وضعك المهني، استمر بتوجهاتك لأن ذلك يؤدي إلى نجاح لم تكن تتوقعه
عاطفياً: تزداد علاقتك العاطفية بالحبيب وضوحاً وثقافية، المتأكد أن حبه وإخلاصه غير عادي فتبحث عن شيء مميز تقدمه له لتجعله سعيداً

الميزان

مهنياً: تستخدم أسلوب الخداع في عمك فتحب أن يشعر من حولك بالتوتر وعدم الأمان أحياناً لتتقدم عليهم، لأن أسلوب الخداع يجعل الجميع ينفرون من حولك
عاطفياً: أحياناً تصطرر للكذب على شريك حياتك لتجنب الوبوع في مشاكل معه، لكن هذه الحيلة لن تدوم طويلاً فادماً ما يتكشف أمرك

العقرب

مهنياً: يحمل إليك هذا اليوم قضايا مالية بحاجة إلى المعالجة فتشعر بالقدرة على ضبط الأوضاع أكثر من السابق وتحسين الشروط
عاطفياً: تستعد لسفر أو تسافر وتعيش فترة من الحب والأحلام واللقاءات الرومانسية والانسجام الكبير الذي كنت تلمح به داتماً

القوس

مهنياً: يلقي هذا اليوم الضوء عليك فتكون متوتراً قليلاً، لذلك تبدأ مسيرة عمل تستمر مدة طويلة
عاطفياً: تفهمك لوضع الشريك هذا اليوم يترك انطباعاً جيداً لديه وحساً بالمسؤولية تجاهك في حال مواجهتك أمراً ما

الجدي

مهنياً: عليك أن تعالج اليوم الكثير من الأمور بطريقة هادئة من دون توتر وقلق، أنت قريب جداً من تحقيق أهدافك، ولكن عليك أن تبذل المزيد من الجهد
عاطفياً: لا تتورط في علاقات أنت تدرك أنها لن تنجح، وحاول أن تفكر ملياً قبل الإقدام على أي خطوة جديدة على الصعيد العاطفي

الدلو

مهنياً: تكون ملتماً بأوضاع كثيرة وبدور تؤديه، ابتعد عن العداينة، واستعد من الأجواء لحوض مشاريع جديدة عاطفياً: لن تكون وحيداً ولن تتعرجل محاولتك في زيادة رصيدك لدى الشريك أو تحسين الانطباع عنك في محيطك العاطفي

الحوت

مهنياً: تكتسب معلومات كثيرة، وتقوم بزيارات عمل لتبادل الآراء والأفكار مع من سبقوك في مجالك المهني
عاطفياً: يدك اليوم بأفراح عاطفية ويجعل الحياة تدب فيه ويحدث عن انسجام وتناغم أو وقوع في الغرام

"للجادين فقط" .. 8 دول تقدم تعليماً جامعياً مجانياً

أوسلو وستافانغر.
5- جمهورية سلوفاكيا: جامعة الاقتصاد، جامعة التكنولوجيا، جامعة كومينوس، جامعة الفنون المسرحية وأكاديمية الفنون الجميلة والتصميم.
6- سلوفينيا: وتضم جامعة واحدة تمنح هذه المنيزة وهي جامعة ليوبليانا.
7- السويد: وتضم جامعات، لون وستوكهولم وجوتنبرغ.
8- تركيا: وتضم جامعة أنقرة واسطنبول وجامعة إسطنبول التقنية.

جامعة تالين، جامعة تالين للتكنولوجيا وجامعة تارتو.
3- فنلندا: والتي تقدم الدراسة الجامعية في 10 جامعات حكومية وهي:
جامعة هلسنكي، جامعة أبو الأكاديمية، جامعة توركو، جامعة تامبير، جامعة جفاسكيا، جامعة أولو، جامعة فاسا، جامعة لابلان، جامعة شرق فنلندا وجامعة آلتو.
4- النرويج: وتقدم الدراسة المجانية في جامعتي

— جامعة ألبروغ: وتنتمي للغة من 201 إلى 250 في تصنيف.
— كلية كوينهاغن للتجارة: وتنتمي للغة من 201 إلى 250 في تصنيف.
— جامعة جنوب الدنمارك: وتنتمي للغة من 301 إلى 350 في تصنيف.
2- إستونيا: وفقاً لتقرير منظمة التعاون الاقتصادي والتنمية لعام 2015، تعتبر إستونيا من ضمن الدول التي تمنح هذا النوع من الدراسة، والذي تقدمه في 3 جامعات، وهي:

رعاية صحية وتعليم جامعي مجاني، ومنها:
1- الدنمارك: تقدم الدراسة الجامعية المجانية في 6 جامعات فيها، وتتميز بتصنيفها العالمي الجيد، وهي:
— جامعة كوينهاغن: تحتل المرتبة 82 في تصنيف مجلة The Times.
— جامعة أورهوس: تحتل المركز 106 في تصنيف المجلة.
— الجامعة التقنية في الدنمارك: تحتل المركز 167 في تصنيف.

بغداد - الجورنال

يسعى الكثيرون من الطلاب حول العالم للحصول على فرصة تعليم مجاني وخاصة في المراحل الجامعية والدراسات العليا.
نشر موقع "womensarticle" قائمة ضمت عددا من البلدان، منها أوروبية، تقدم مثل هذه الفرص في أكثر من جامعة لديها.
وتتميز هذه الدول بارتفاع معدلات الضرائب فيها، لكن الأمر يستحق، وذلك لما تقدمه هذه الدول من



"الذهبي" يظهر مجدداً.. وتحذيرات من "الخدعة"

واتساب

عاد تطبيق "واتساب الذهبي" للتواصل الفوري إلى الظهور مجدداً في شبكة الإنترنت، وسط تحذيرات من أن التطبيق ليس سوى مجرد خدعة يسعى من خلالها قراصنة الإنترنت لسرقة بيانات المستخدمين، ويعتبر واتساب من أكثر التطبيقات تحميلاً على الأجهزة الذكية في العالم، إذ أشارت تقارير في أكتوبر 2018 إلى أن هناك نحو 1.5 مليار مستخدم شهري نشط لتطبيق التواصل الفوري، حسب أرقام موقع "ستاتيسا" الخاص بالإحصاءات. وذكرت صحيفة "إكسبرس" البريطانية، أن النسخة الجديدة من "التطبيق الخبيث" تعد للمستخدمين ميزات إضافية مثل القدرة على إرسال مزيد من الصور في الرسالة الواحدة، ويستخدم القراصنة في الإيقاع بضحاياهم، خدعة تقول إن هذه التطبيق "كان يستخدم فقط من قبل المشاهير في السابق، والآن بات في وسع الجميع استخدامه". وظهر التطبيق المرئي للمرة الأولى عام 2016، ويسهل اختراق هاتف المستخدم من خلاله بعد أن يقوم بتثبيته.

هواوي تعاقب موظفين بعد "خطيئة" رأس السنة

أن تعمل في شركة وتتعامل بمنتج شركة منافسة فهذا قد يتسبب بمشكلات كثيرة، قد تبلغ حد العقاب الجدي، على الأقل هذا ما حدث مع اثنين من موظفي شركة هواوي الصينية العملاقة بعد أن أرسلتا تهنئة بمناسبة رأس السنة الجديدة من هاتفيهما، دون أن يدركا سريعا الخطأ الذي وقع فيه. الخطأ بالطبع ليس بالتهنئة، وإنما من الهاتف الذي أرسلتا منه، وهو هنا هاتف آيفون الخاص بشركة آبل الأمريكية، حيث لوحظ مع التهنئة جملة مرفقة مفادها "أرسلت عبر تويتر بواسطة آيفون". ورغم أنها مسحا التهنئة سريعا، إلا إن المشكلة كانت قد وقعت، حيث لاحظها المستخدمون وانتشرت لقطات لها على مواقع التواصل الاجتماعي الصينية مثل موقع "ويبو"، بحسب ما ذكرت سكاى نيوز البريطانية. وفي مذكرة داخلية أرسلت الخميس، رصدتها وكالة رويترز، لام نائب رئيس الشركة الصينية تشين ليغانغ الموظفين على الخطأ وقال إنها "تسببت بضرر لعلامة هواوي التجارية".

"أبل" يعصف بالأسهم الأوروبية

زلزال

دفع أول تحذير بشأن المبيعات من أبل في نحو 12 عاما للأسهم الأوروبية للانخفاض، الخميس، مع تلقي قطاع التكنولوجيا ضربات عنيفة على نحو خاص، إذ هبطت أسهم صناعات الرقائق الموردين للشركة المنتجة لهواتف آيفون هبوطا حادا. ونزل المؤشر ستوكس 600 الأوروبي 0.9 بالمئة، مع صدور بيانات ضيعة عن قطاع الصناعات التحويلية في الولايات المتحدة أجمت المخاوف من تباطؤ النمو العالمي. وهوى سهم أبل المدرج في فرانكفورت 9.4 بالمئة بعد أن خفض عملاق التكنولوجيا توقعات مبيعاته، وعزا ذلك إلى تراجع مبيعات آيفون في الصين التي تضرر اقتصادها جراء الحرب التجارية مع الولايات المتحدة. وهبط مؤشر قطاع التكنولوجيا الأوروبي 4.2 بالمئة، لتفصله نقاطقليلة فقط عن تسجيل أسوأ أداء يومي له منذ التصويت لصالح خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي في استفتاء يونيو 2016.

كلمات

متقاطعة

عمودياً

- صوت النعامة 0 ليس له قيمة عند الغير
- عكس حلو 0 جوهر (الشيء) 0 ما يعطيه أقارب العروس لها يوم زواجها
- من طيور النصف الجنوبي للكرة الأرضية ولا يطير (مكوسة).
- يجلس سبح ماهر
- مقدمة رأس الحيوان حيث يوضع الزمام 0 صوت العصفير
- قط 0 صوت النحل (مكوسة) 0 للنداء
- صوت الحمام (مكوسة) 0 كثير الصبر.
- هرب 0 يقال عنه أنك الأصوات 0 نصف صبغة.
- سن الفيل
- صوت البلابل 0 صوت الذئب

أفقياً

- صوت الرعد 0 تصريح بالحاجة إلى
- عكس حلو 0 جوهر (الشيء) 0 ما يعطيه أقارب العروس لها يوم زواجها
- من طيور النصف الجنوبي للكرة الأرضية ولا يطير (مكوسة).
- يجلس سبح ماهر
- مقدمة رأس الحيوان حيث يوضع الزمام 0 صوت العصفير
- قط 0 صوت النحل (مكوسة) 0 للنداء
- صوت الحمام (مكوسة) 0 كثير الصبر.
- هرب 0 يقال عنه أنك الأصوات 0 نصف صبغة.
- سن الفيل
- صوت البلابل 0 صوت الذئب

من السمنة إلى السرطان.. أخطر ما يسببه "الجلوس الطويل"

ومخاطرها هناك تأثيرات أخرى لقلة الحركة والجلوس الطويل، مثل عدم حرق الدهون والسكر واستجابة الجسم للإنسولين، وهذا كله يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول وما يقرب عليه من أمراض ونتاج، وفي تجربة أجريت على مجموعة من الموظفين الشباب الذين يتمتعون بصحة جيدة، ويقطعون حوالي 10 آلاف خطوة على الأقل، طلب منهم تقليل عدد الخطوات 1500 خطوة. واكتشف الباحثون القائمون على التجربة، من معهد الكهولة والأمراض المزمنة في ليفربول، أنه خلال أسبوعين، بدأت تظهر على هؤلاء الموظفين الشباب آثار السمنة بسبب زيادة الدهون في الجسم وانخفاض إفراز الإنسولين وتجمع الدهون في الكبد.

قد يلحق المرء بسببها العديد من الأمراض. وارتبط الجلوس على الكرسي أو الأريكة بأمراض عدة يمكن القول إنها مهددة للحياة، وكلمات أخرى قد تؤدي إلى الوفاة في نهاية المطاف، مثل تجلط الدم وأمراض الكبد غير الكحولية وأمراض القلب بالإضافة إلى السرطان. وقد ينجم عن الجلوس الطويل أيضا أمراض أخرى تصيب الدماغ، مثلما كشفت دراسة نشرت في أبريل عام 2018 وبينت أن هناك صلة بين سلوك الجلوس وترقق مناطق في الدماغ تخبر مهمة في تشكل الذاكرة. ويقول أستاذ علم أمراض القلب في معهد التأميل الطبي التابع للجامعة الصحية في تورنتو بكندا، ديفيد ألتر، إنه حتى لو استبعدنا السمنة

يعتبر الجلوس من أمراض العصر، وهو يبدأ من الجلوس على مائدة الإفطار في المنزل صباحا، ثم على مقاعد السيارة أو المركبة عموما، مروراً بالجلوس على المكتب في العمل، وبعد الانتهاء من العمل، العودة إلى مقاعد السيارة ثم على الأريكة في المساء بالبيت، قبل الذهاب إلى النوم.
هذه الرحلة والتنقل بين المقاعد صارت عادة شبه يومية، نادرا ما تتخللها حركات أخرى كالمشي أو الرياضة أو غير ذلك. ولو حسبنا عدد الساعات التي يقضيها معظمنا في الجلوس يوميا لبلغت في المتوسط حوالي 15 ساعة، بحسب إحدى الدراسات، التي كشفت أنه

