

تسلق ناطحة سحاب على كرسي متحرك

وكالات

أصبح لاي تشي واي، أول رجل في هونغ كونغ يتسلق أكثر من ٢٥٠ متراً من واجهة ناطحة سحاب، وهو مربوط بكرسي متحرك. واحتاج لاي أكثر من ١٠ ساعات لتحقيق هذا الإنجاز، من أجل جمع تبرعات لذوي إصابات الحبل الشوكي. ولم يتمكن لاي، ٣٧ عاماً، الذي تعرض لحادث سير قبل ١٠ سنوات أدى إلى إصابته بالشلل النصفى، من الوصول إلى قمة برج «نينتا تاور» الذي يرتفع ٣٠٠ متر في شبه جزيرة كاولون. وقال لاي: «كنت خائفاً جداً.. فيمكنني عند تسلق جبل أن أتشبث بصخور أو فتحات صغيرة، لكن لا يمكنني مع الزجاج سوى أن أعتد على الحبل الذي أتدلى منه». ونجح لاي في جمع ٥,٢ ملايين دولار بالعملة المحلية «أي ما يعادل ٦٧٠٦٣٩ دولار أميركياً». وكان لاي توج قبل عام ٢٠١١ بطلاً لآسيا أربع مرات في رياضة تسلق الصخور، واحتل المرتبة الثامنة على مستوى العالم في إحدى المرات. وبعد الحادث الذي تعرض له، استأنف التسلق مع ربط كرسيه المتحرك بنظام يعمل بمجموعة بكرات. وقيل ٥ سنوات تمكن من صعود جبل ليونزوك الذي يبلغ ارتفاعه ٤٩٥ متراً، وهو رمز في التراث الشعبي للمناخنة والعزيمة في هونغ كونغ.

نجح في امتحان قيادة السيارة بعد ١٥٨ محاولة

وكالات

فشل أحد سكان إنكلترا في اجتياز اختبار رخصة قيادة السيارة أكثر من ١٥٠ مرة. وذكر موقع أن وكالة معايير القيادة والسيارات نشرت بيانات تضمنت كل الذين فشلوا في الحصول على رخصة قيادة السيارات في الفترة الأخيرة. وشغل المركز الأول رجل عنيد تمكن من النجاح في الفحص النظري من المحاولة رقم ١٥٨ على حين بلغ مجموع ما أنفقه على هذه المحاولات ثلاثة آلاف جنيه إسترليني. ولكي يحصل على شهادة القيادة، يجب أن يجتاز الأن، الجزء العملي من الامتحان. وجاءت ثانية في القائمة البريطانية في الثلاثينيات من عمرها، حاولت اجتياز المرحلة النظرية ١١٧ مرة وحصلت دائماً على نتيجة «راسب». وفي المرتبة الثالثة جاءت امرأة تبلغ من العمر ٤٨ عاماً اجتازت الجزء النظري من الامتحان في المحاولة الرابعة والتسعين.

كارمن لبس إلى دمشق



الوطن

تستعد الممثلة اللبنانية كارمن لبس للسفر إلى دمشق للمشاركة في الجزء الثاني من مسلسل «مقابلة مع السيد آدم» بشخصية «عالية» التي سبق أن قدمتها في الجزء السابق.

الوزن الزائد قد يرتبط بخطر صحي

وكالات

تعد العلامات الخارجية لارتفاع ضغط الدم نادرة حتى تصل إلى حالة حرجة، ويساهم العديد من العوامل في تطوره، بما في ذلك الوزن، وربط «زيادة الوزن» بارتفاع ضغط الدم. ويعتبر مؤشر كتلة الجسم بين ١٨,٤ و ٢٥ «نطاق وزن صحي»، على حين أن أي شخص يصل المقياس لديه فوق ٢٥، يكون قد انتقل إلى فئة الوزن الزائد. وقالت هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية، إن أفضل طريقة لفقدان الوزن هي من خلال الجمع بين النظام الغذائي والتمارين الرياضية. وقد تكون هذه هي الخطوة الأولى في التأكد من تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. ومن المهم ملاحظة أن مؤشر كتلة الجسم لا يمكنه التمييز بين الدهون الزائدة أو العضلات أو العظام. لذلك يعد قياس خصرك فكرة جيدة أيضاً لتتبع صحتك. ولقياس خصرك بشكل صحيح، ابحث أولاً عن أسفل أضلاعك وأعلى وركبك. ثم لف شريط قياس مرن حول جسمك بين هاتين النقطتين. وأخرج الزفير بشكل طبيعي قبل إجراء القياس. وهناك سبب آخر لارتفاع ضغط الدم يتمثل في عدم ممارسة الرياضة. ومع ذلك، إذا كنت تمارس الرياضة كثيراً، فستكافأ بوزن صحي ومخاطر صحية أقل. وتشمل العوامل الأخرى التي تساهم في ارتفاع ضغط الدم وهي «التدخين، التغذية السيئة، رداءة نوعية النوم، الكحول، الإكثار من الكافيين، الملح». ولحسن الحظ، كل هذه عوامل قابلة للتعديل، ما يعني أن لديك القدرة على القضاء على ملفات تعريف المخاطر هذه. وإذا اخترت عدم القيام بذلك، فأنت تتعرض نفسك لخطر الإصابة بالسكتات الدماغية والخرف الوعائي وأمراض الكلى والنوبات القلبية. وتشمل العلامات التحذيرية لارتفاع ضغط الدم «عدم وضوح الرؤية وألم في الصدر والدوخة والصداع ونزيفاً في الأنف، وضيقاً في التنفس».

زرع ذراعين وكتفين لمريض

وكالات

أصبح رجل أيسلندي أول مريض تُزرع له كتفان وذراعان خلال عملية جراحية في ليون شرقي فرنسا. واستغرقت عملية «الزرع المزدوجة» ١٥ ساعة وتطلبت حشد عدد من الفرق الطبية والتمريضية العامة والخاصة. وأكد ناطق باسم المؤسسة أن هذه العملية بحسب علمنا الأولى من نوعها عالمياً، إذ إن عمليات زرع الذراع السابقة لم تشمل الكتفين. وأشار عدد من تقارير وسائل الإعلام المحلية إلى أن ذراعي المريض (٤٨ عاماً) بترتا عندما كان في السادسة والعشرين بعد تعرضه للصدع بالكهرباء على خط توتر عالٍ.

ديمي لوفاتو بوثنائي جديد



وكالات

أشارت العديد من الصحف والمواقع إلى أن المغنية الأميركية ديمي لوفاتو قررت أن تتحدث عن الكثير من تفاصيل حياتها تعرضها للخطر بعد تعاطيها جرعة من المخدرات الزائدة عام ٢٠١٨. وستتناول الوثائقي أكثر الأوقات صعبة في حياتها حيث تكشف عن صدماتها السابقة وتكشف أهمية صحتها الجسدية والعاطفية والعقلية.

بناء مستشفى جديد لعلاج مرضى كورونا

وكالات

أنهت الصين بناء مستشفى من ١٥٠٠ غرفة لمرضى كورونا في غضون ٥ أيام، لمكافحة زيادة الإصابات في مدينة جنوبي بكين. وقالت وكالة «شينخوا» الصينية الرسمية للأنباء، إن المستشفى واحد من بين ٦ مستشفيات بها إجمالي ٦٥٠٠ غرفة يتم بناؤها في نانغونغ بمحافظة خبي. ومن المقرر أن تكتمل جميعها خلال الأسبوع المقبل. وأطلق الحزب الشيوعي الحاكم برنامجاً مشابهاً لبناء مستشفيات سريعاً في بداية تفشي المرض العام الماضي، من أجل إنشاء مستشفيات عزل في مدينة ووهان، بؤرة الفيروس الذي تم اكتشافه بها لأول مرة أواخر ٢٠١٩.

المتعافون من كورونا يكتسبون مناعة لخمس أشهر

وكالات

كشفت دراسة بريطانية حديثة أجريت على عاملين في مجال الرعاية الصحية أن المتعافين من فيروس كورونا يكتسبون في الغالب مناعة لمدة خمسة أشهر على الأقل. وأظهرت النتائج الأولية التي توصل إليها أنه من النادر أن يصاب حاملو الأجسام المضادة بالفيروس نتيجة عدوى سابقة إذ حدثت الإصابة الثانية لدى ٤٤ فقط من بين ٦٦١٤ شخصاً أصيبوا بالفيروس وشملتهم الدراسة. وأشارت الدراسة إلى أن نتائجها لا تتناول الأجسام المضادة أو الاستجابات المناعية الأخرى للقاحات كورونا الجاري طرحها الآن أو فاعلية اللقاحات وأنه سيتم بحث مسألة الاستجابة للقاحات في وقت لاحق هذا العام، كما حذرت من أن من يتمتعون بالمناعة الطبيعية المكتسبة نتيجة الإصابة بالعدوى ربما يحملون الفيروس في الأنف والحلق وبالتالي يمكنهم نشر العدوى وأن الأشخاص الذين أصيبوا بالمرض في الشهور الأولى من العام الماضي قد يكونون الآن عرضة للإصابة به مرة أخرى.

العثور على معبد أثري قديم

وكالات

أعلن معهد بحوث الآثار الثقافية في مقاطعة يونان الصينية عن اكتشاف مجمع معبد يعود إلى دولة نانتشوا أسس إبان أسرة تانغ ٦١٨-٩٠٧ م. ونقلت وكالة شينخوا عن الباحث بالمعهد ومدير المشروع الأثري تشو تشونغ هوا قوله: إن المجمع الواقع ضمن أطلال ووتشيشان في مدينة دالي تم اكتشافه مع ١٢ أساساً للهيكل و٦٣ جداراً حجرياً و٢٣ خندقاً كما تم استخراج أكثر من ٤٠ طنناً من البلاط إلى جانب ما يزيد على ١٧٣٠٠ من الآثار الأخرى بينها الفخار. وفي الجزء الشرقي من الموقع تم العثور على أفران الطوب والبلاط مع عدد كبير من المسامير والحشوات والأعمدة وغيرها من أواني القرن. وأشار الباحث إلى أن علماء الآثار أجروا خلال الفترة من كانون الثاني إلى تموز من العام الماضي أعمال الاستكشاف على مساحة تبلغ ٦٠٠٠ متر مربع في الموقع على بعد ٦٠٠ متر إلى الجنوب من تايشه.