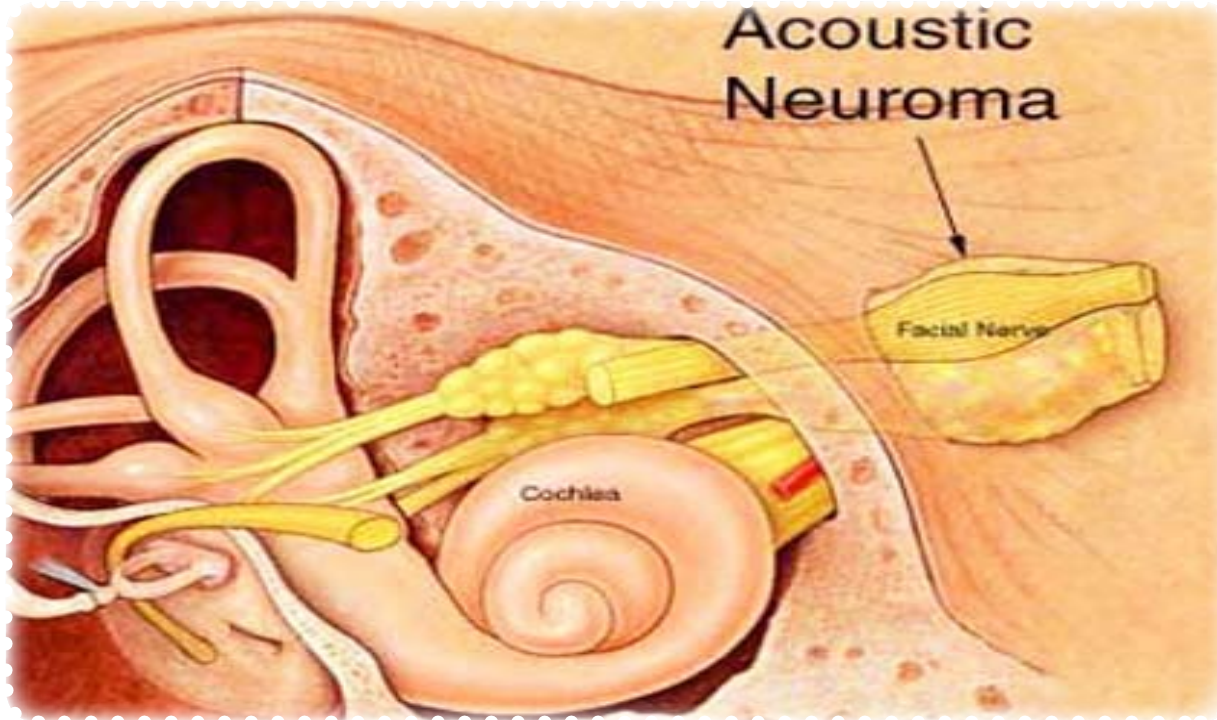


فقدان السمع عند المسن له علاقة بنقص حمض الفوليك



[] واشطن / منابعات :

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن انخفاض معدلات حمض الفوليك قد يكون مرتبطاً بفقدان السمع عند المسنين. ونقل موقع "هلت دي نيوز" الأميركي عن المسؤول عن الدراسة أكتيم اولوال لاسيسي قوله "بالاعتماد على بحثنا فإن فقدان السمع المرتبط بالتقدم في السن قد يكون مرتبطاً بضعف في حالة المغذيات الدقيقة والدور الذي يلعبه حمض الفوليك في عملية الأيض في الخلايا، والجهاز العصبي، وعمل الأوعية الدموية مهم بالنسبة لجهاز السمع".

وأجريت الدراسة التي تنشر نتائجها في مجلة "أوتولارينولوجي" الطبية الأميركية على 126 شخصاً نيجيريا تخطت أعمارهم الستين عاماً وتبين أن المعدلات المنخفضة من حمض الفوليك وهو نوع من الفيتامين "ب" مرتبط بشكل كبير بفقدان السمع.

ويعاني أكثر من 28 مليون أميركي فوق الستين من العمر من فقدان السمع، لكن المعرفة قليلة بالأساس البيولوجي المرتبط بهذا المرض لدى الكبار في السن.

ودعا الباحثون إلى مزيد من الدراسة حول دور الفيتامينات في مسألة السمع، وخصوصاً في الدول النامية حيث سوء التغذية رائج.

ويتواجد هذا الحمض في الفواكه والخضروات ذات الأوراق الخضراء مثل الخس، وفي الفاصوليا، والبالزلاء، والجوز، والخبز .

الأبراج الصينية برج الحصان

سنوات هذا البرج : 1906، 1918، 1930، 1942، 1954، 1966، 1978، 1990، 2002، 2014 .

نشيط، متقظ ونبه، محب للتحال، مغامر، فصيح، ذوروح حرة ومنطلقة، ذو شخصية مستقلة وسريع الغضب. مولود الحصان ذو الروح المنطلقة هو المتنقل من بين الأبراج الصينية. يحتاج مواليد الحصان إلى استقلاليتهم وحريتهم. إنهم مليون بالطاقة وكذلك هم دائمو التنقل من نشاط إلى آخر. هؤلاء الأشخاص هم جيّدون في الأمور المالية وبالطبع لهم رغبة وميل تجاه السفر. ومن أجل المفارقة يرغب مواليد الحصان في الحب الذي يقودهم إلى الرقي الروحي. الرغبة الجسدية الخام لدى مواليد الحصان مثل المغناطيس الأمر الذي يجعل الأمور أسهل بالنسبة لصاحبه عندما يريد البحث عن الحب. مواليد الحصان ماهرون في فن الإغواء، إلا أن علاقاتهم هي الشيء الغير متوقع وذلك بسبب أن سلوكهم غير مألوف وقد يهربون بدون سابق إنذار. بما أن الله من عليهم بذكاء وحضور قوي يحب مواليد الحصان التباهي أمام جمع وجمهور من الناس. وبالرغم من القوة الموجودة في هؤلاء الأشخاص هم يشعرون بالذونية تجاه أولئك المحيطين بهم. ليس مولود الحصان من بين الأشخاص الصبورين، فمن المتوقع أن يكونوا أشخاصاً مندفعين وأكثر من متبدي الشعور والإحساس تجاه مشاعر الآخرين، وغالباً ما يقوم هؤلاء الأشخاص المعتمدين على أنفسهم باتباع نزواتهم خلال مسيرة الحياة، الأمر الذي يفسر لماذا يشوب مسيرة حياتهم علاقات معلقة وغير محسومة، وكذلك الأمر بالنسبة للعمل ومشروعات الحياة المختلفة. وفي الاتجاه المعاكس يقوم مواليد الحصان بدفع الآخرين بسهولة وغالباً ما يصلون إلى أهدافهم.

مولود برج الحصان في الحب : ينتشي الحصان سعادة بالحب، ويحب الشعلة الأولية للعلاقة الجديدة. ينتقل من لحظة رومانسية مثالية لأخرى. يأخذ بعض الوقت للنظر إلى العلاقة بشكل جدي وأن يؤخذ برومانسية اللحظات. يمكن الاستحواذ على الحصان بالحنان واللفظ. على الشريك المثالي أن يطمئن قلب الحصان دوماً ويشجعه ويتفهم احتياجاته إلى أوقات خاصة يخلو فيها لنفسه. الحصان صديق وعشيق جيد، لكن بما أن الحرية والعند من صفاته الأساسية. فغالباً العلاقات التي يكونها لا تدوم طويلاً .

ما يناسب مواليد هذا البرج من أعمال : يناسبه العمل الحر، العلاقات العامة، السياحة والتجارة. بنجح الحصان بشكل أفضل في المهن التي يختارها بنفسه. يفضل الحصان العمل على مسار واحد وإن يركز على هدف محدد كل مرة، وذلك لإعطاء كل خطوة حقها. يفضل المعلوم على المجهول.

أرقام الحظ : 1، 3، 4، 8، 13، 14، 41، 43
البرج الغربي المكافئ : الجوزاء
مولود هذا البرج أكثر توافقاً مع : برج الكلب



أمثال شعبية

الفطين ما يحط رأسه في الطين

أبورأس مرخية تحته كل بلية

اللي في الرأس مكتوب في الكراس

اللي ما تقدر تداريه سايسه وجاربه

اللييب بالإشارة يفهم

تحت السواهي دواهي

تسعة أعشار المرأة دهاء والعشر الأخير بلاء

حبسه في كيس مع ايليس طلع ايليس منه يستغيث

جاء يطل غلب الكل

زي الحلاق يضحك على الأقرع بطمقة المقص

زي الجني يشوفه ما تشوفه

لا يفوته فايت ولا طيبخ بايت

ما يوقع إلا الشاطر

ما يذبح ديكه إلا على كنز

ولد حارة يفهم بالإشارة

يقتل القليل ويمشي في جنازته

يسرق الكحل من العين

يبيع الماء في حارة السقاينين

يبيع البيض على سلاطينه

يخطف الكباية من فم القدر

يعرف الكفت وفين مخبأ

يلعب بالبيضة والحجر وينقش بالسبع الإبر

هذه التحفة مصنوعة من الزبدة



فرات الكابير

التعري ممنوع في صور العرس بالصين

دعت جمعية لصور الزواج في الصين إلى منع صور الأزواج العراة، وهي موضة جديدة في الصين في صفوف الأزواج الجدد. واعتبرت الجمعية التجارية للزيجات في شنغهاي أن إقدام الأزواج الجدد على التقاط صور عارية لهم أمر مخالف لروح مؤسسة الزواج، محذرة من أنها ستطالب من السلطات منع صور كهذه. في الصين تلتقط صور العرس عادة قبل أشهر من حفل الزفاف، وتلتقط للعرسين صور وهما يرتديان ملابس غريبة أو تقليدية صينية في أماكن سياحية أو ريفية. إلا أن بعض الاستوديوهات يقترح على الأزواج الجدد التقاط صور عارية.



نوادير

سقراط وزوجته

كان سقراط جالساً يقرأ ويكتب، وكانت امرأته تغسل الثياب فراحت تحدثه في أمر ما، وبهجة حادة، فلم يرد عليها، وهنا ارتفعت حرارة الغضب عند المرأة، فتقدمت منه وصبت فوق رأسه الماء من وعاء كبير فقال الفيلسوف سقراط: أبرقت ثم أردت ثم أمطرت.

تضحية

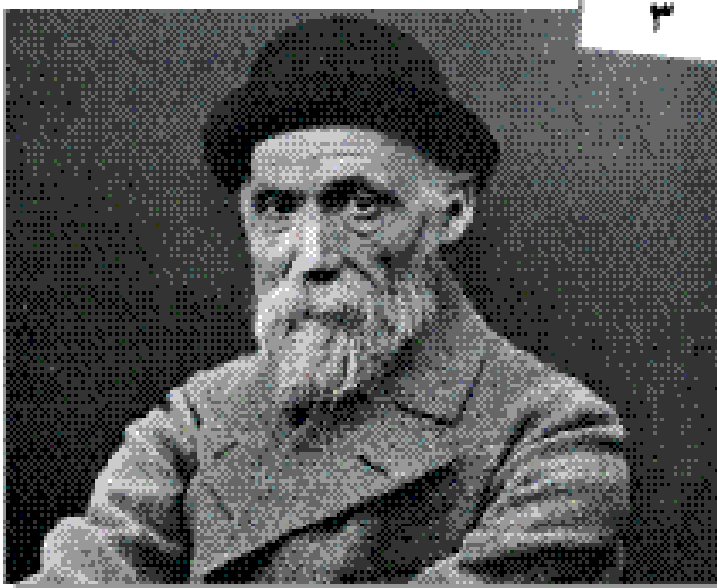
كثيراً ما نضحى لأجلهم، ونتألم بجراحهم، ونمحو معالم أحرانهم، ونعفو عن زلاتهم...! وهم.. لا يقدرّون لنا ذلك. وفقط لأننا نحبهم نخلق أعداراً تشفع خطايهم. رغم أنهم لا يستحقون...!



إضاءة

هذا اليوم في التاريخ

ديسمبر 3



وفاته الرسام الانطباعي الفرنسي
أوغست رينوار (ولد في 1841).

1971 • التحدث تهاجج بالكنسبان بعد اعلان استقلال بنغلاديش بدعم من نيويورك
1984 • تسرب غاز سام من مصنع للمبعدات بسبب وفاة آلاف الأشخاص في هي مجاور في مدينة بوهال الهندية عاصمة ولاية ماديا براديش
1990 • إعلان بيروت الكبرى بعد انسحاب كل الميليشيات منها.
1996 • انفجار في محطة لقطار الأنفاق في باريس يسفر عن سقوط أربعة قتلى.

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
قد تشته أزمة وتنشأ نزاعات شخصية ربما تحترق بأمرك وتضطر إلى كبت مشاعرك في بعض الأحيان.	يحمل إليك هذا اليوم أحلاماً ومناسبات وظروفاً مميزة، قد تقدم دليلاً على عمل، أو اختياراً يلاقى التجاوب والإعجاب تفرح بلذاتك صديقاً أو حبيباً فقد يشير إلى زواج أو ارتباط أو شراكة في العمل.	تبدو الشؤون العاطفية متراجعة وقد تبلغ حد البرودة في بعض الأحيان ولو أن الوضع لا يشير إلى خطورة ما قد يتأرجح الجو العاطفي بين الجمود والملل أو القلق ربما تكون مشاغلك واهتماماتك في مكان آخر.	يبدو التعاون مثمراً تسابير النمط وتنتج تلتقي بأشخاص كثيرين وتسدق بنقاشات مميزة تناقش شؤوناً مهنية وشخصية بنجاح وقد تتلقى رسائل جيدة ومعلومات تتخذ على أثرها قرارات يلعب الأصدقاء دوراً مهماً في سير أمورك وتناقش معهم الأهداف.	تبدو متأثراً بالماضي وتعيش انفعالات وعودة إلى الوراء. يتعلق الأمر بدراسة أو بحبيب أو بحيل نحو جوار تريد أن تعرف عنها أكثر. قد تستدرك الأمر قبل حدوثه مستعينا بحاستك السادسة.	تطل على يوم مليء بالتغييرات على الصعيد المهني. تدفع الآخرين للانطلاق حولك والاهتمام بأمرك فتكون سريع الاندفاع ونشيط الحركة ذهنياً وجسدياً سوف تبرز في محيطك ويلعب نجمك أينما حللت ومهما كان عمرك أو مجال اختصاصك.
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
تكون مشرفاً ومتفاناً من قدرتك على ضبط الأمور وتدارك المصاعب وتخطيها بنجاح أنت مصمم على المضي قدماً إلى الأمام ولن تضع جهودك سدى لاسيما إذا حافظت على أسلوبك الرصين والتمرن في التعاطي مع الآخرين أن مواقع الكواكب يربط الأجواء العاطفية وتحدث عن مصالحة لأن جهودك ثمينة وهي تصب في مصلحة تطور العلاقة.	يوم مناسب للتفاوض وللبحث في التفاصيل المالية، وسع دائرة تحركاتك تبدو ملهماً وقادراً على خوض النقاشات والمناقصات بادر إلى الاتصال أو الزيارة. قد تحصل على مكافأة أو ربح مادي كبير.	تبدل جهوداً من أجل كسب تأييد بعض الناس لفكرة لك أو مشروع فتنفذ بعض الأفكار وتتاح لك ظروف جيدة لذلك تبدو الانفعالات شديدة. تلائمك الأجواء وتدعم أوضاعك العاطفية قد تخترق الحواجز متحدوا العثرات السالبة يلاحظ كل من يراك هذا الطموح الذي ينير نطرك وهذا الإلحاح على إحرار النجاح بأي ثمن.	يفتح أمامك هذا اليوم أبواب عديدة تطل من خلالها على مستقبل أفضل وتطور لاقت وإذا حاول البعض عرقلتك قد يصاب بالخيبة لأنك عندما تقدر تسير إلى النهاية غير أبه بالعراقيل.	يتراجع المزاج وتبدو مبلبل الفكر على اثر نقاشات حامية. قد توجل بعض النشاطات أو تعتذر عن تلبية دعوات حتى الشؤون العاطفية تبدو متراجعة لذلك أنصحك بأن لا تعاد احد وتجنب اتخاذ أي قرار كي لا تندم فيما بعد.	

خطك اليوم

كتبه ليديا
وانوهنا