

(6) أشياء لا تعرفها عن جسمك

الدماغ بحاجة إلى الطعام أيضا

مع أن الدماغ يشكل (2 ٪) فقط من وزن جسمنا الكلي، يحتاج إلى (20 ٪) من أوكسجين الجسم والسرعات الحرارية لإبقاء ثلاثة شرايين مخية رئيسية تضخ بشكل ثابت بالأوكسجين، وأي عائق أو توقف في أي واحد منها يسبب جوع خلايا الدماغ للطاقة ، وضعف الوظائف ، وهذا ما يعني السكتة.

آلاف البيض غير مستعملة بالمبايض

على الرغم من أن كل فتاة مراهقة بالموتوسط تملك حوالي 34.000 بيضة غير ناضجة ، 350 فقط أو أكثر تصل مرحلة البلوغ أثناء حياتها (بنسبة حوالي بويضة واحدة بالشهر)، فالبيوضات غير المستعملة تتقلص ثم تتحلل تدريجيا. ودون أي حالات حمل محتملة في الأفق ، يمكن أن يتوقف الدماغ عن إدارة إطلاق البويضات.

سن البلوغ يعيد تشكيل تركيب الدماغ

نعرف بأن التغييرات الهرمونية في الجسم ضرورية لتشجيع النمو وتهيئة الجسم للكثافة. ولكن لماذا تبدو فترة المراهقة صعبة جدا؟ في الحقيقة، تؤثر الهرمونات مثل (التيستوستيرون) على تطوير الخلايا العصبية في الدماغ ، ما يسبب العديد من النتائج السلوكية ، لذا توقع صعوبات عاطفية ، لا مبالاة والعديد من القرارات السيئة لحين اكتمال نضج الدماغ .



معدتك تخفي حامضا شديدا التآكل

هل تعلم بأنك تحمل سائلا خطيرا جدا لا تستطيع اقوى أجهزة المطارات اكتشافه : انه سائل حمضي تفرزه معدتك. حيث تخفي خلايا معدتك حامض (الهيدروكلوريك) ، مركب حامضي تستعمله المصانع لمعالجة المعادن. وهذا الحامض قادر على تآكل الفولاذ، لكن البطانة المخاطية على جدار المعدة تحمي جسمك وتستعمله لهضم الطعام فقط بسلامة.

وضعية الجسم تؤثر على الذاكرة

لا تستطيع تذكر ذكري زوجك؟ جرب أن تنزل على ركبة واحدة. وفقا لدراسة حديثة يمكن أن نتذكر الأحداث إذا رافقتها حركة ما. فالذكريات تتجسد إلى حد كبير في أحاسيسنا. أي راحة أو صوت قد يحفزنا حادثة بعيدة من طفولته، مثلا (جرس الدراجة يمكن أن يجعلك تتذكر دراجتك).

العظام تتكسر (تتحلل) لموازنة المعادن

بالإضافة إلى تقديم الدعم لكل الأعضاء والعظام في جسمنا، تساعد العظام على تنظيم مستويات الكالسيوم. وتحتوي العظام على الفسفور والكالسيوم، الذي يعتبر ضروريا للعظام والأعصاب ، أما إذا تراجع مستوى هذا العنصر، فإن بعض الهرمونات ستسبب تحلل العظام لإعادة توازن مستويات الكالسيوم.

أوزة تهزم صقراً بنصف حجمها

تعرضت أوزة لهجوم ضار من صقر شرس يبلغ حجمه نصف حجمها ولكنها نجحت في الإفلات منه باعجوبة. وكانت الأوزة وهي من النوع الأبيض جهوري الصوت الذي يعيش في شمال أمريكا تطير على ارتفاع منخفض فوق أحد الأنهار عندما انقض عليها الصقر من حيث لا يحتسب ونشبت فيها مخالبه، بعدما فرد جناحيه البالغ طولهما مترا واحدا فوق الأوزة ولكن بعد مقاومة استمرت خمس ثوان نجحت في الإفلات منه وتمكنت من الفرار إلى الماء.

بعد ذلك طار الصقر وهو يجرح ذبول الهزيمة ولجأ إلى أشجار قريبة، وقد تم التقاط هذا العرض الجوي الرائع في كندا من قبل المصورة الهالوية كيلي مونداي وهي أم لطفلين وتبلغ من العمر 41 عاما.

ووفقا لجريدة "الرياض" السعودية وكانت كيلي تشاهد الأوزة وهي تطير مع رفيقة لها فوق نهر ليكليس في تيراس في كولومبيا البريطانية عندما نفذ الصقر هجومه الضاري، ووصفت ما حدث بقولها: "لقد كنت أقوم بتصوير الإوزتين عندما ظهر الصقر الضاري من حيث لا ندري وهجم على إحدهما".

وقد قاومت الأوزة خمس ثوان تمكنت بعدها من الفرار سليمة وحطت في الماء حيث بدت فيها كل الأمور على ما يرام بالنسبة لها، لقد كان منظرا رائعا لثوان معدودة وكنت محظوظة بأن تمكنت من تصويره".



الرحمير
تحترم قواعد
المرور أفضل
من البشر



صراف الكاميرا



أمثال
شعبية

الأصل أصل ولو خشب .
المعنى أن الأصل يأتي الخير تبعاً لأصله ولو ضعف حجمه أو قل ماله .

الكبرة بعدها نبرة .
المراد بالنبرة الشذوذ ، ومعنى النبرة أن المرأة تذهب لعشيقها بغير إذن وخفية من أهلها .

الشقب شقب .
الشقب : سئ الحظ ، ويقال في من تسير الأمور على يديه إلى أسوأ .

السفر قطعة من جهنم .
ينطبق هذا المثل على الأسفار الطويلة التي كانت تقطع مشيا على الأقدام أو على الجمال والدواب .

الخوف مقسوم نصيفين .
أي بين المتحاربين أو المتخاصمين قال تعالى : (إن تكونوا تآلمون فانهم يآلمون كما تآلمون) .

الحكمة في اليد .
يقال الحبل بيد الفتى يطول ويقال عن من يستطيع أن يتصرف في مهنته أو مهمته ويتطور الافضل بما يتيسر لديه .

آخر العلاج الكي .
يقال في من لم ينتصح بالمودة واللفظ ويعني أن عليك أن تقسو عليه .

السلام تحية .
أي أن الابتعاد عن الشر يجنب المرء عواقب الشر الوخيمة .

حزر فزر

اثنا عشر عصفورا فوق الشجرة ضربت عصفورا واحدا فكم عصفور بقي فوق الشجرة؟

حل العدد الماضي : الماء

حزر فزر



برجر بال «صراصير» في الدنمارك

عُثرت إحدى الزبائن في أحد أكبر محلات البرجر في الدنمارك على صرصور من الحجم الكبير في سندويتش. وكانت سيدة دنماركية تدعى ستين كرومال (لارسين) تبلغ من العمر 30 عاما قد فوجئت وهي تأكل سندويتش ببرجر فاخر بصوت غريب تحت أسنانها، وعندما تبينت الأمر وجدت أن هذا الصوت، ما هو إلا تحطم جزء من جسد صرصور في فمها، فيما كان الجزء الآخر يرقد أمانا داخل السندويتش .



نوادير القضاة

تحاكم الرشيد و زبيدة إلى أبي يوسف القاضي في (الفالونج واللوينج) أيهما أطيب؟ فقال أبو يوسف : أنا لا أحكم على غائب! ، فأمر الرشيد بإحضارهما، وقدم بين يدي أبي يوسف، فجعل يأكل من هذا مرة ومن هذا مرة حتى نصف الجامين، ثم قال : يا أمير المؤمنين ما رأيت أعدل منهما، كلما أردت أن أحكم لأحدهما أتى الآخر بحجته.

حدود المشاعر

لكل منا أحاسيس و مشاعر عاطفية، سواء كانت مكبوتة أو مطلقة العنان فهي موجودة. لكن ذلك لا يعني أن نمنح قلوبنا لأي كان و أن نربط حياتنا به لأنه قد لا يستحق ما نحمله من صفاء و صدق.

و لأن الحياة فيها منطق : الفراق ، الخيانة، الكذب، فقد تضعنا بحبل مشنقة تقتل قلوبنا و تحجر أحاسيسنا، لأننا أحيانا نحب بصدق و نرسم أحلاما و آمالا .



هذا اليوم في التاريخ

1962

التفاهق بين الصين وباكستان على الحدود في كشمير السني كلفت باكستان حصارها.

1983

اضطرابات في تونس بعد قرار بزيادة أسعار الخبز والمواد الأساسية ٢٥ فيلها.

1955

بولغاريين يعلنون الاتحاد السوفياتي يملك "السلاح العتيق" صاروخ هابر للقنارات قنار هلي حمل قنبلة هيدروجينية مسافة أربعة آلاف كيلومتر.



1998

الضحايا العسيري يستقرون عن المسجونين السني وتسببت في العسيريات فواج ضحاياها مليوني شخص.



كين سلبان

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	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
يحمسك هذا اليوم على الانفتاح وعلى التواصل مع الآخرين وعلى القيام بواجبات اجتماعية ومهنية ، تنجح في طرح موضوع حساس وتقدم عملا مهما. إذا عالجت مشكلة شراكة فحاول أن توضح النقاط وأن لا تترك سوء التفاهم يسود ، تأكد أن الآخر يفهم ما تقول أو يكون معك على الموجة نفسها.	تعيش يوما إيجابيا تشعر بالقوة والثقة بالنفس يكون نشاطك في أوجه تستعيد ضائعا تعيد فيه بناء كل ما تهدم وتصوب أهدافك وتبرز مواهبك وقدراتك تكون مخيلتك غنية وقد تقدم على عمل إبداعي كما تستعيد كامل حماسك تبأشر بتنفيذ مشروع أو تقوم بخطوة جريئة وتبدأ مرحلة جديدة.	هذا اليوم يعزز شخصيتك وبهائك ويبيع إليك بحوية جديدة وتدعم شخصيتك الفذة وإصرارك على النجاح وحيويتك الكبيرة التي تتعزز في المجالات الجمالية والفنية وتزداد فرص النجاح والتخليق. قد تضطر إلى تجميل حقيقة ما تدارك لمشاعر أحد الأشخاص.	لا شك أن هذا اليوم يشهد أخيرا لمشروع أو سقوطا له لا تضع وقتك بالتشيت بأمر لا تستحق العناء ولا تعلق أهمية على التفاصيل بل حاول أن تتخطى الحواجز وتنتقل إلى جديد قد يولد عندك الرضا أكثر من القديم.	تمتع بمزايا القائد، وتحسن الاهتمام بمجموعة من الناس فيتقيدون بوجهة نظرك، إذ يهيبك الآخرون الثقة فتكون أهلا لها، وتقلص ثمار جهودك السابقة بعد أن تأخر القطار قليلا. إن الفلك يزودك بطاقة كبيرة للعمل كأفكار براءة وغنية وحضور واثق. قد تقدم على أكثر من عمل ومشروع، وتوسع نشاطات لكي تجني أرباحا أوسع.	أحط نفسك بالمقرئين وأفراد العائلة . تحرر من بعض الأفكار المسبقة وكن منفتحا على اقتراحات جديدة. قد تبحث مسألة مالية ملحة في هذه الأثناء.
تفرح لخير أو لتسوية مرضية انه يوم جيد يتوجب عليك استغلاله روج لعملك أو قم باتصال مهم وملح، تلعب دورا بارزا وتحقق انجازا كبيرا وتكون سعيدا بنجاح أو انفراج أو حدث، تتألق مقدرتك في إعطاء البراهين المنطقية ما يدعم موقعك في المناقشات الدائرة .	حافظ على برودة أعصابك أضبط انفعالاتك إذا واجهتك متاعب لا تصبح عدائيا ومقبلا على التحديات العنيفة منها تطرا مشاكل تتعلق بشراكة أو حلف وربما بخلافات على وسائل العمل ينصحك الفلك بترك الأمور على حالها حتى لا يتحول إلى نزاع .	تهديك السماء أحداثا سعيدة وجيدة تناسب تمنياتك، قد تفكر بتغيير المنزل أو تنتقل إلى مكان إقامة جديد، كما باستطاعتك حصد دعم الأبناء والأصدقاء وتأييد أو تضامن كفف المساعي. تتلقى أجوبة إيجابية عن مطالبك لك ترى الأمور من ناحية ايجابية وتبدو الأجواء واعدة، تستقطب أنت التأييد وتبدو ساعرا في كلامك.	حاذر من التباس وغموض وعدم ثقة بالنفس تجنب المشاعر العاصفة وابتعد عن النقاشات الحامية كن عنصرا ايجابيا اهتم بالتفاصيل ولا تهملها أنت تعلم القول المأثور يكمن الشيطان في التفاصيل حافظ على الأصول والتقاليد ولا تزح عنها.	تعيش يوما مميذاً على الصعيد العاطفي تبحث عن التوازن بين حياتك المهنية والشخصية وتبدو مرتاحا أما العازب سيفرح ببقاء مثير للاهتمام أو ربما بتطور صداقة قديمة إلى علاقة حب جارية .	ستكون لك انجازات ناجحة واطلالات مميزة لقد بدأت عجلة الحظ بالدوران وها هي تدور الآن بحماس لتتقلب الكثير من المعطيات لصالحك تميل إلى التجديد والتطوير رغبة منك في تصحيح مبادئ قديمة أظهرت عدم جدواها في السابق، ها أنت الآن تتقف على عتبة جديدة ومشرفة.

حظك اليوم

كتبه الدكتور
زاهي عسيري