

نمط الحياة يخفض طول قامة الأستراليين



□ سيدني / متابعات ،

قال عالم أنثروبولوجيا «علم الإنسان» بجامعة اديلايد الأسترالية أمس الأحد إن الأستراليين الذين يولدون اليوم لن تكون حياتهم أقل طولاً مقارنة بأبائهم كما هو مرجح فحسب، بل أطرافهم أيضاً ستكون أقل طولاً.

وقال ماسيغ هينبيرج «لقد وصلنا إلى نقطة حيث لا يمكننا أن نزيد طولاً.. هناك قيود كيميائية حيوية على النمو البشري».

وقد حذرت عدة دراسات سابقة من أن وباء السمسة بين الأطفال سيؤدي إلى انخفاض في متوسط العمر المتوقع.

وتنبأ هينبيرج حدوث انخفاض طفيف في الطول مع ظهور تأثير عوامل أساليب الحياة.

وأشار إلى أن «الأطفال أصبحوا أقل حركة.. إنهم يلعبون أقل ويشاهدون التلفزيون بشكل أكبر من الماضي. لا يوجد تحفيز للنظام العضلي العظمي لكي ينمو كما كان يحدث في الأجيال السابقة».

وأشار إلى أن بحثاً أجري في مكان آخر كشف عن حدوث هذا الانكماش في الجسم، قائلاً: إن دراسة نشرت في ألمانيا العام الماضي أظهرت أن الأطفال أصبحوا أقصر قليلاً على مدى العقدين الماضيين.

مفهوم الألوان

الأحمر



* البحر الأحمر: مساحته 437.000 كم2.

* النهر الأحمر: «رد ريفر» نهر في الولايات المتحدة الأمريكية يصب في خليج المكسيك طوله 2000.

* الكوكب الأحمر: هو المريخ.

* الموت الأحمر: هو الموت قتلاً.

* الخط الأحمر: كناية عن الخطر.

* الأخطبوط الأحمر: يطلق على الفكر الشيوعي والاشتراكي.

* الجيش الأحمر: لقب كان يطلق على جيش الاتحاد السوفييتي سابقاً.

* القصر الأحمر: هو الكرملن مركز الحكومة الروسية.

البجعة
الراقصةأمثال
شعبية

رجع بخفي حنين .

أي أنه عاد خالي الوفاض من دون أن يحقق شيئاً ولهذا المثل قصة .

عدو من المرء من يعمل بعمله .

وهذا ينطبق على من سعى على أي عمل من دون وجه حق ليحل محل صاحبه أو ليأخذ عمله أو مركزه أو غير ها .

قر له تحب له .

تحب تمكنه من حق عليه .

لا تعادي من إذا قال فعل .

إلا في حق الله فعليك أن تغضب وتعادي ، كان رسولنا الأعظم إذا ضيع حق الله لم يقم أحد لعضبه .

لا تسب الناس فيسبوك .

قال الشاعر :

لسانك لا تنطق عورة امرئ فكلك عورات وللناس ألسن .

من مهمم غنى ومن دق الحنا تحنى .

الحناء من ورق الشجر تزين به البدان والرجلان أي أن كل من اهتم بشيء لا يبد أن يصل إليه أو له هم ووسطه عزم وآخره عمل .

من هم الموت فضحته العافية .

يضرِب لمن يتساهل في القضايا والمواقف المهمة ولا يأخذ الحذر والاحتياط ويقال في من قوت على نفسه الفرصة الثمينة بالإهمال .

رافق كل من أراد الخروج من حياتك إلى الباب

وودعه بابتسامة

وتأكد من أنك أغلقت الباب جيداً

ما أجمل الإنسان الذي يتألم ولا يتلکم!

يجب ولا يخون!

يبكي ولا يصرخ!

فليس كل إنسان مبتسم سعيداً فورا، الابتسامة ألم

شديد.



دب يحول فرحة زفاف إلى حزن

هاجم دب جرى احضاره إلى حفل زفاف روسي لإضفاء نوع من الترفيه على الحفل، امرأة طاعنة في السن وأصحابها بشدة . وذكرت وكالة أنباء «ريا نوفوستي» الروسية نقلاً عن مصادر بالشرطة إن الضحية ليست في حالة خطيرة، بينما تمكن الضيوف الآخرون من الهرب من الدب بالأختباء في أحد المنازل. الجدير بالذكر أن الحادث قد وقع في بلدة ستارو بانوفو، جنوب سانت بطرسبورج، واستدعت الشرطة للموقع وأطلقت النار على الدب فأردته قتيلاً.

نوادر



الأفطس وسر السجدة

دخل سالم الأفطس في يوم على المأمون العباسي، فقام الأخير له احتراماً وتعظيماً، وأخذ الوسادة وثناها لضيغه بيده فلم يرع المأمون إلا وهو يرى صاحبه قد خرّ ساجداً إلى الله تعالى. سأل المأمون: فيم هذا السجود؟ قال الأفطس: أحد العلماء المعروفين في هذا الوقت تذكرت أمورا، فسجدت شكراً لله عليها. وقال المأمون: وكيف ذلك ذلك؟! قال الأفطس: كنت غلاماً مملوكاً في صغري لأحد القصابين، وقد حلت به يوماً مصيبة، فنذرت لله سبحانه بأن يعتقني إن خلصه الله منها، وبعد أيام أوفى بنذره بعد أن دفع الله تعالى عنه البلاء. وأضاف أنه بعد ذلك وجدت نفسي وحيداً وحائراً إلى أين أذهب؟ وماذا أعمل؟ وفتاة راودتني فكرة اختيار طريق العلم، فمضيت في طلبه وتحصيله، حتى انتهى بي الحال إلى أن يقوم الخليفة بنفسه أحتراماً لي وإكباراً، ذلك من رحمة ربي وفضل العلم، فسجدت لله شكراً على هذه النعمة المتظافرة.

حزق فزق

إذا وضعناه في

الثلاجة لا يبرد؟

حل العدد الماضي :

الفلفل الحار.



هذا اليوم في التاريخ

1906 ● منح قنساء والرجال الذين تجاوزوا سن الـ ٦٤ ولا يتلقون دهماً مالياً من الحكومة ويدينون ضرائب ليؤكد حق التصويت في انتخابات.

1912 ● الفرنسي هنري سيميه يقوم بأول رحلة من باريس إلى لندن بطائرة محرك واحد استغرقت ثلاث ساعات.

1974 ● إنشاء الجبهة الوطنية التقدمية في سوريا



1999 ● وفاة المنطوق الأمريكي ستانلي كوبريك.

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
تعرف الوفرة في الحظوظ وتزداد الإمكانيات وتراجع المعوقات، فتتحقق أرباحاً وتناقش ملفات ومشاريع مهمة. حضر نفسك لتغييرات كثيرة وتطورات بعضها لن يكون منتظراً، بل يفاجئك. أنت على موعد مع حياة جديدة ووجوه جديدة، وربما انتقال إلى مكان إقامة جديد أيضاً.	لا تعاند في مسألة تخص حياتك الشخصية حاذر الإرهاق والتعب لا تبدأ شيئاً جديداً فقد تتضاعف مسؤولياتك وقد تعود مشاكل قديمة للظهور من جديد على الساحة فتكون غير راضٍ تعيش غلياناً عاطفياً حاذر استقراض الناس حولك.	قد يحبطك هذا اليوم أو يوقعك في اليأس ويشير إلى تغييرات تحصل في حياتك المهنية والصحية حاذر التقصير واللامبالاة لا تختبر القدر حتى ولو شعرت بثقل الأعباء والمسؤوليات لا تشوه سمعتك اضبط كلامك وانفعالاتك.	تهادأ حيويك ومن المستحسن عدم تعقيد الأمور لا تجازف ولا تخلق خصوصيات. إن الانفعالات تضر بصالحك فكن هادئاً في هذا اليوم المعاكس التي تسبب قلق مهني أو عائلي لا تشوه سمعتك ولا تعرض عمك للمخاطر تجنب مخالفة القانون.	تعيش يوماً ضاغظاً ومتوتراً وقد يحمل فشلاً أو خلافاً أو أعطلا تثير امتعاضك متشجراً قليلاً أو مرتبكاً كما أنه يثير مشكلة مالية أو يجعلك تعيد النظر ببعض الاستثمارات وحافظ على مزاجك هادئاً، حتى لا تصطدم بالمحيط.	تحتار في طريقة التصرف تتأجل أو تلغى مواعيد تعيش ضغطاً نفسياً تتبعثر الاتجاهات من الأفضل أن تخفف النمط قليلاً، تحتاج إلى بعض الوحدة وتخف حيويك تبحث عن بعض الحلول عبر تأملات وتحليلات منفردة أحذر ردود الفعل الانفعالية على الأحداث في حياتك المهنية والعاطفية.
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
تفتقد إلى الحماسة وقد تخيب توقعاتك. تظهر أمور طارئة في اللحظة الأخيرة لتغير مجرى أعمالك حاذر من المحتالين والالتباسات والفضائل ابتعد عن المغامرات احم نفسك من العداوات أو العدائية قد تعيش حالة من الاستقرار أو يخيب امالك.	يتميز هذا اليوم الصاحب الذي يضجّ بالمشاكل والفضول والعراقل، بوجود ضغوطات فلكية متعددة المصادر ما يعرضك للإرهاق والتعب النفسي الذي قد يرتد سلباً على وضعك الصحي. هنالك أزمة طارئة قد تثير غضبك وانفعالاتك الحادة.	يعدك الفلك بيوم من الإيجابيات ومهما يكون فإنني أشجعك على الانفتاح وتقبل الآراء المختلفة والمعاكسة وعقد صداقات وتحالفات جديدة فالوقت ثمين جداً ومناسب لتنمية المواهب ولمدّ جسور اجتماعية ومهنية مع الآخرين. تساعدك النجوم على التقدم وربما تتجرأ على اقتحام مجال جديد.	يتوجب عليك بذل الجهود اليومية وغير اليومية يجب التخفيف من وقت اللهو والسعي في المقابل إلى حصر الجهود وتكثيف الاهتمام بأهداف واضحة كن متفهماً عاقلاً وأصبر قليلاً كما عليك التركيز والاهتمام بوضع مهني طارئ وربما عليك مناقشة هذه الأمور مع أصحاب الاختصاص.	ترتفع المعنويات ويبدو التعاون ممتازاً تتزود بالقوة والمعنويات وتعيش يوماً مشوقاً يفتح أمامك أبواب التواصل لتحصد تأييداً ودعمًا إنه يوم مناسب للمصالحة.	تتمتع بسرعة خاطر وذكاء جاد تعبر عن أفكارك بوضوح وسهولة تتفاوض بمهارة وتحقق نجاحاً دبلوماسياً أو علمياً لن ترضى بالحلول الوسط فانت تريد الأفضل والأنسب وهذا أمر ممتاز لأنك بالفعل تستطيع الحصول على معظم ما تريد بمجرد التحضير والتخطيط له.

حظك اليوم

كتبه الدكتور
يوسف