

التلفزيون والكمبيوتر يسببان قصر النظر لأطفال هونج كونج



هونج كونج / متابعيات :
توصلت دراسة إلى أن أكثر من 40٪ من أطفال المدارس الابتدائية في هونج كونج يعانون من قصر النظر وأن الحالة تزداد سوءاً بسبب ألعاب الكمبيوتر ومشاهدة التلفزيون.
ووفقاً للدراسة التي نشرت نتائجها صحيفة «ساوث تشينا مورنينج بوست»، أن 43.1٪ من أطفال المدارس الابتدائية في تلك المستعمرة البريطانية السابقة يعانون من قصر النظر مقارنة بنسبة 36.1٪ قبل عشر سنوات.
وأشار باحثون من الجامعة الصينية الذين أجروا الدراسة، إلى أن الأطفال يمضون وقتاً طويلاً أمام التلفزيون وشاشات الكمبيوتر ولا يقضون وقتاً كافياً في التمارين في الهواء الطلق. وأوضحت الدراسة أن أطفال المدارس الابتدائية في هونج كونج يمضون متوسط 35 ساعة يومياً في مشاهدة التلفزيون أو اللعب على الكمبيوتر أو القراءة، مقابل 0,84 ساعة في أنشطة خارج المنزل.

بعض الأطعمة تحافظ على صحة الأسنان

واشنطن / متابعيات :
صحيح أن أطباء الأسنان غالباً ما يطلبون من مرضاهم أن يتفادوا الأطعمة التي تحتوي على السكر لمنع تسوس أسنانهم، إلا أن باحثين أمريكيين قالوا إن هناك أنواعاً من الأطعمة مفيدة للصحة القومية. وأشار لويس أمدولا مدير مركز «سترنتل» للأسنان في كاليفورنيا، إلى أن «البكتيريا التي تساهم في تسوس الأسنان والتي تسمى سترينوتوكوكوس تتغذى على السكر الذي نتناوله مع تآكلها تطلق هذه البكتيريا أسيداً يؤدي إلى تسوس الأسنان».



قليلاً من الصبر



يقول أنيس منصور: قلت لشاب أحكي لك قصة الموسيقى العبقري موتسارت.

جاء شاب وسأله : كيف أكتب سيمفونية؟

قال له موتسارت: أنت لا تزال صغيراً فابدأ بالأغاني .

قال الشاب: ولكنك كنت تكتب السيمفونية وأنت في العاشرة من عمرك !.

أجاب موتسارت : ولكنني لم أسأل أحدا.

قال الشاب: لا أفهم !.

أجاب موتسارت: وجدت نفسي قادراً على أن أكتب فكتبت دون توقف...فلا تفعل شيئاً حتى تجد نفسك عاجزاً عن إيقاف تدفق الإبداع ، ولكن شكل الإبداع ما يكون!.

فأنت إن كنت تريد الكتابة فاقراً وتأمل..وتفرج على ترتيب الألفاظ وترتيب الجمل وانسيابها من معنى إلى معنى، وتنتقل بعينيك بين الأساليب المختلفة، وعلى مهلك بعد ذلك!.

وإن كنت رساما فلا ترفع عينيك عن اللوحات ..وانذهب إلى كل معرض واستمع إلى كل فنان ..وتأمل مزيج الألوان وحركة الفرشاة.

فلا بد من تثقيف يديك وعينيك وأذنك طويلاً وكثيراً وعميقاً !

ولا تفلق...فسوف تمثلت نفسك وعقلك وقلبك ...أو معدتك ...

إنه شيء ما في داخلك ، لا أعرف مكانه ، سوف يمثلن وسوف يفيض في أصابعك وفي حنجرتك ومن أذنك وعينيك ويقطتك واحلامك..

سوف يستغرقك كل ذلك، فلن تسأل أحدا ما الذي يناسبك..كيف ومتى وأين؟

وإنما سوف تصبح حياتك إجابة عن ألوف الأسئلة التي لم تخطر على بالك .. وسوف تكون في داخلك، في مكان ما، في وقت ما،السبب ما.. قوة لا تعرف ما هي .. تستولي عليك وتجعلك لسان حالها ومتحدثاً رسمياً.

لا تتعجل... لا تغتصب البداية...لا تتفعل فيضانا لم يحن وقته بعد.

حرفنة

مصورين



بعض الحزن مرآتكم

وبعض الحزن يرممك يقيمك يملأ صدوعك يعيد رسم خرائطك،

وبعض الحزن مرآتك يواجهك في نفسك ويكشف لك عيوبك

ليضع حقيقتك أمامك .

وبعض الحزن بلا طعم ولا نكهة ولا رائحة مجرد إحساس متعب

يمر بك يأخذ منك ما يأخذ ويترك لديك من الكأبة ما يترك.



طفل بريطاني يخضع للعلاج من الإدمان

خضع طفل في الثالثة لعلاج الإقلاع عن إدمان الكحول في مستشفى بريطاني على ما أظهرت بيانات صادرة عن نظام الصحة العامة في البلاد.

والطفل الذي لم يكشف عن هويته كان ضمن مجموعة من 13 طفلاً تقل أعمارهم من 13 عاماً عولجوا من إدمان الكحول في إطار نظام الصحة العامة بين عامي 2008 و2010.

وتلقى 70 طفلاً بين سن الثالثة عشرة والسادسة عشرة العناية الصحية لإفراطهم في تناول الكحول في حين أن 106 مراهقين في السن ذاتها تلقوا علاجاً للإقلاع عن إدمان الكحول على ما أوضح المصدر ذاته.

أمثال شعبية

بم تعرف عاق والده قال بأعماله .
يقولها شخص خدع من آخر سيئ المعاملة .

بياع القلعة بعاس .

العاس نوع من رغيف الخبز والمعنى أنه خائن للأمانة لا يتورع عن مفايضتها مهما عظمت بأقل ما يجد .

جاءت منك يا بيت الله .

يقال في من جرت المقادير بما تتوق إليه نفسه من قبل، فحصل على مراده دونما سعي منه .

جينية لي وحدي ولا سبالي لي وللناس .

الجينية من الخبز العادي والسبالي من أطيبه وأجوده ونرى أنه يحسن بالمرء أن يحب للناس ما يحبه لنفسه.

زرب والإ كلب أو من بني عمك قرب .

زرب : حوطة بالزرب المشوك، والكلب وبني عمك هم الذين يحمونك ويحرسونك .

زنجبيل بغباره .

يقال في الشيء الذي لم تلمسه يد ، وللشيء المحفوظ.

لا تسأل حاجتك إلا من الله .

الله يغضب أن تركت سؤاله وابن آدم حين يسأل يغضب . وفي الحديث « إذا سألت فسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله .. » وقد قيل السؤال لغير الله مذلة .

ماهو السؤال

الذي تختلف

إجابته دائماً؟

حل العدد الماضي :

قوس قزح

طر فزر



- 1939 • انتهاء مؤتمر فلسطين في لندن الذي كان اول محاولة لجمع العرب واليهود على طاولة المفاوضات وتحدث فيه الجانبان عن طريق وسطاء، بدون نتيجة.
- 1974 • سبع دول نفطية عربية ترفع الحظر الذي فرضته على الولايات المتحدة خلال حرب تشرين الاول/اكتوبر 1973.
- 1988 • الحرب العراقية-الايرائية: العراق يقصف بالأسلحة الكيمائية مدينة حلبجة الكردية التي كانت تحت السيطرة الايرانية.
- 1991 • أكثر من ٧٦ بالمئة من الروس يؤيدون تحديث الاتحاد السوفياتي في استفتاء كان الاول في تاريخ الاتحاد، ترفض ست من جمهورياته المشاركة فيه.
- 1992 • عملية تفجير تستهدف السفارة الاسرائيلية في بوينس آيرس: ٢٨ قتيلاً.

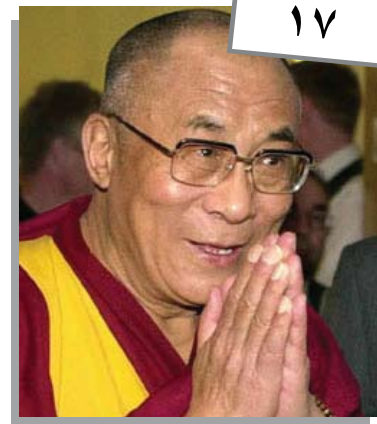


هذا اليوم في التاريخ

مارس ١٧

1909

فرار الدالاي لاما من مدينة لاسا الصينية الى الهند بعد انتفاضة التيببتيين.



1960

وفاة ملك مصر السابق فاروق.

نوادير



فرش الشوارع بالجلد

يحكى أن ملكاً كان يحكم دولة واسعة جداً، أراد هذا الملك يوماً القيام برحلة برية طويلة، وخلال عودته وجد أن أقدامه تورمت بسبب المشي في الطرق الوعرة، فاصدر مرسوماً يقضي بتغطية كل شوارع المملكة بالجلد ولكن احد مستشاريه أشار عليه برأي أفضل وهو عمل قطعة جلد صغيرة تحت قدمي الملك فقط، فكانت هذه بداية نعل الأحذية.

الحملة	التور	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
انه يوم التفاؤل بامتياز، تقوى فيه الحظوظ ويشير إلى نجاح محاولات تقرب. الجو مناسب جداً للمصالحة وللبقاء بقصة حب جديدة كما أن الحظ الذي تتمتع به يسمح لك بانجاز ما بدأت من أعمال. انه يوم ايجابي للغاية.	حاذر من مشاكل عائلية واحتكاكات في الجو فقدان للصر وتوتر وعدائية لا تنهز من تحمل المسؤولية يتقل عليك العمل وتشعر بضغط إضافية حاذر كل مجازفة مشبوهة، لأنك تفتقد للحماية والحصانة كلياً أنت وحيد وعليك اتقاء الشر والمجهول والضغوط والمتاعب.	تسلط الأضواء على الأوضاع المالية، أو ربما تتيح لك الظروف فرصاً جديدة لتحقيق الأحلام، تتصرف بنضج وجدية ومسؤولية وازتان نفسي مملت وتبدو عاشقاً لمهوما في هذا اليوم وربما تطل على مشروع جديد خطوبة أو زواج أو ما شابه.	راقب ما يجري والتقط المعلومات حاول أن تتوصل إلى نتائج واضحة ولكن بعيداً عن الانتباس والمشاكل اعمل بصمت وتكتم وهده ولا تعبر عن أفكارك في هذا اليوم.	تعيش يوماً محرجاً وصعباً كما أن الجو العام لا يسمح بإثارة الخلاف إذ قد تواجه اعتراضاً واحتجاجاً أو قد تعاني من وعكة صحية أو تتعرض جهودك للفشل، إن الظروف تتطلب منك هدوءاً وروية ولا داعي لاستعجال القرار ومن المستحسن الابتعاد عن الأضواء.	يحذرك الفلك من تشنج وصرعات لا تتجاهل الواجبات وتحسب لبعض الشكوك والمؤامرات قد تشعر بالإرهاق راع ظروفك الصحية ولا تعرض نفسك للإجهاد تجنب النقاشات والتحديات فاقض وحاول تصحيح الأوضاع واعادتها إلى وضعها الطبيعي قد لا تنجح من المحاولة الأولى لكن لا تستسلم.
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
تعيش يوماً رائعاً على كافة الأصعدة ستكون من الرواد ومن السابقين إلى تحقيق الأهداف والطموحات المهنية حيث تحرز فيه التقدم لئلا الأخر وتحقق فيه انتصارات مهمة تثير اهتمام وإعجاب المسؤولين والزملاء.	تعيش يوماً فاتراً وقليل الفعالية ومن المستحسن عدم المراهنة على أي نجاح خلاله، لا تتردد في طلب المساعدة والنصيحة من الأصدقاء . انصحك بإنهاء الأعمال الملحة والصعبة وعدم تأجيلها إلى وقت آخر فقد تنقلب المعطيات ضدك وتتعد الأعمال.	تكون جريئاً في تحديد خياراتك تدبر شؤونك المالية بثقة ونجاح قد تحصل على أرباح أو تتوصل إلى عقد اتفاق لكنتك قد تصطدم بأصحاب مزيفين هدى من روعك ولا تتصرف بصورة انفعالية قد تعطي كثيراً ولا تجد شيئاً بالمقابل.	قد لا تكون راضياً عن أعمالك كلياً، لكن الأمر الواقع يتطلب منك اجتهاداً ومتابعة، بدون الوقوع في فخ المطبات النفسية كن قويا ومتفائلاً ولا تحكم على الحظ مرتكزاً على بعض الأحداث العابرة، تحلى بالصبر الطويل والهدوء وعدم الانجراف وراء انفعالات الآخرين أو التورط في مسائل مشبوهة.	تستريح من بعض الضغوط وتترك الأمور تتطور بهدهو كن حاضراً لبعض التغييرات والاقتراحات والتطورات انه يوم ممتاز من الفرص والحظوظ والمشاريع والنجاح.	يوم صعب تتزامن خلاله المسؤوليات قد لا يساعدك مزاجك المتقلب على تخطي الأزمات لكن لا تعط أهمية كبيرة لبعض الأثررة ولا تصدق كلاماً واحماً أو عوداً غير حقيقية، دقق في التفاصيل وخصص الوقت لدرس كل الملفات.

حظك اليوم
كتبه لخبير
وأنشأه