بهرا
Bahra No. 535 Sun. 9 May 2010
العدد 535 – الاحد 9 ايار 2010م – 6760 آ

تراجم

ألن البرت هاول

أتكره شخصا ما؟
Do you hate someone?

قررت معلمة في احدى روضات الاطفال ان تجعل صفها يلعب لعبة. فطلبت المعلمة من كل طالب في صفها ان يجلب حقيبة من البلاستك محتوية على بعض البطاطا.

كل حبة بطاطا ستُعطى اسم شخص ما يكرهه الطالب، وهكذا فان عدد البطاطا التي سيضعها الطالب في حقيبته يعتمد على عدد الاشخاص الذين يكرههم.

ولما جاء ذلك اليوم، احضر كل طالب معه بعضا من حبات البطاطا وعليها اسماء الاشخاص الذين يكرههم. بعض الاطفال جلبوا بطاطتين، والخرون ثلاث ، بينما احضر اخرون خمس بطاطات فما فوق.

عندها طلبت المعلمة من الطلاب ان يحملوا الحقائب المحتوية على البطاطا معهم اينما ذهبوا –حتى الى المرحاض– ولمدة اسبوع واحد.

مرت الايام واحدا تلو الاخر.. وبدأ الطلاب يتذمرون من الرائحة السيئة المبعثة من البطاطا. وزد عن ذلك، فالطلبة الحاملون خمس بطاطات وما فوق سيكون عليهم حمل حقائب اثقل..، وبعد انقضاء الاسبوع ارتاح الطلبة بسبب انتهاء اللعبة.

تساءلت المعلمة: "كيف شعرتم اثناء حملكم البطاطا لمدة اسبوع معكم؟"، وانطلق الطلاب في كلامهم وهم يتذمرون من مشكلة حمل هكذا حقيبة اينما ذهبوا، ولاسيما الرائحة الكريهة المنبعثة عن البطاطا.

وبعدها اخبرتهم المعلمة المعنى من اللعبة وقالت: "هذا هو تماما الموقف عندما تحمل الكره لشخص ما بداخل قلبك. اذ ستلوث رائحة الكره قلبك وستحمل هذه الرائحة اينما كنت".

واضافت: "فان لم تستطع ان تتحمل رائحة بطاطا لمدة اسبوع، فهل تتصور رائحة الكره التي ستحملها لبقية ايام حياتك؟؟!!".

* إرم عنك كل كره تكنه في قلبك لاي شخص.. مسامحة الاخرين هي افضل موقف تتخذه. الحب الحقيقي ليس ان تحب شخصا مثاليا، بل ان تحب شخصا غير مثالي بطريقة مثالية".

* من موقع fropki بتصرف.

أجمل ماقيل عن الصداقة

بهرا ـ وكالات

حروف هذه الكلمة.. ليست ككل الحروف

ص: الصدق

د: الدم الواحد

ي: يد واحدة

ق: قلب واحد

الصداقة كالمظلة.. كلما إشتد المطر

أزدادت الحاجة لها

الصداقة لا تغيب مثلما تغيب الشمش

الصداقة لا تذوب مثلما يذوب الثلج

الصداقة لا تموت الا اذا مات الحب

الصداقة ود وإيمان، الصداقة حلما، وكيان يسكن الوجدان

الصداقة لاتوزن بميزان ولا تقدر بأثمان ثمار الارض تجنى كل موسم لكن الصداقة تجنى كل لحظة

الصداقة الوردة الوحيدة التي لا أشواك فيها

الصداقة هي الوجه الآخر غير البراق للحب ولكنه الوجه الذي لا يصدأ0

الصداقة عصفور بلا اجنحة.

فمن الصديق الحقيقي.

هو الذي يقبل عذرك ويسامحك إذا أخطأت ويسد مسدك في غيابك

الصديق الحقيقي هو الصديق الذي تكون معه كما تكون وحدك

لعلك تحاول الوصول لها.. وقد لا تصل.. فاعلم انك ستجد في النهاية أروع مما كنت تحلم به شخص عزيز.. وفي.. بئر لكل

أسرارك.. لتبني معه أقوى جسر لاتهدمه الرياح مهما كانت قوتها

ستجد في النهاية شخصاً يعينك

يبكي لبكائك.. يمسح دموعك

أخ يساندك.. يعاونك.. يحبك أكثر من نفسه

كيف تحول وقت الفراغ الى منفعة ومتعة شخصية!!

فالنتينا يوآرش هيدو

في البدء اتمنى ان تكون كلماتي سلسة ومفيدة للقارىء وكل ما ساكتبه حول هذا الموضوع هو وبكل تواضع خلاصة تجاربي في الحياة وبما انني اضطررت للبقاء فترات طويلة في البيت بعيدة عن العمل خارج المنزل فلقد تسنى لي وقتا طويلا لا استطيع تسميته بـ "وقت الفراغ" لانني لم اسمح له ان يكون قط كذلك، فمنذ البداية جعلت لنفسي خطوات أخطوها وأن تكون ذات طابعين:

الأول: ان تكون تلك الخطوات غنية بالفائدة وأن تضيف إلى معلوماتي كميات اخرى أستطيع خزنها في ذاكرتي زمنا ثم الاستفادة منها فيما بعد بطريقة او بأخرى.

الطابع الثاني ان تكون تلك الخطوات مسلية وممتعة تمكنني من خلالها تمضية اوقات تنسيني النظر الى الساعة حيث ان ابطأ الاوقات مضيا هي تلك التي ننظر فيها كثيرا الى الساعة.

وانت عزيزي القارىء اذا اردت القضاء على اوقات الفراغ الذي يتسلل الى يومك ويحوله الى روتين وملل قاتل فعليك ان تكتشف قبل كل شيء مزايا شخصيتك وميولك وهواياتك وهل انت مستعد نفسيا ان تغير طريقة حياتك داخل الجدران الاربعة.

وهل انت راضٍ عن نفسك؟ هل هناك طرق واساليب بسيطة تكسبك امورا وتضيف الى رصيد خبرتك ومعلوماتك منفعة وعلما اكثر؟

كل هذه الاسئلة يجب وضعها نصب عينيك والتفكير جدياً وبسرعة لتهيئة كل المستلزمات التي تشجعك على المضي في هذا الطريق. وصدقني فلابد انك تتمتع بأمور ومواهب لايتمتع بها معظم الناس فعلى سبيل المثال وليس المقارنة: انا احب قراءة الكتب وأحب كتابة الخواطر والقصص منذ صغري، كذلك احب تقوية لغتي الانكليزية بطريقة افضل وتطوير طريقتي في التحدث بها وكتابتها ولذلك قمت بشراء اقراص "CD" لتعلم اللغة الانكليزية كما انني اشتركت في دورة للتحدث باللغة الانكليزية وايضا كنت اقضي ساعات طوال في كتابة الخواطر وطبعا كان عامل الوقت والمعاناة النفسية دافعا ومشجعا لي يحثني على ترجمة جل ما يجول في خاطري وترجمتها عبر الورقة والقلم على شكل خواطر واشعار.

انت ايضاً يمكنك التفتيش داخل مكنوناتك عن اشياء جميلة كنت تركتها منذ زمن وان تكتشف أمورا لم تسنح لك الفرصة لأستكشافها فيما مضى من حياتك ولا يزال بأمكانك الان البدء فورا بالبحث عن هواياتك التي باتت منسية ومهمشة وسط ضجيج الحياة. اسأل نفسك هل انت محب للغناء او الرقص، الكتابة، القراءة، الانترنيت، اي نوع من الرياضة، هل تهتم بالنباتات الظلية او غير الظلية وزراعتها

هل رغبت يوما ما تعلم العزف على احدى الالات الموسيقية، هل حلمت يوما تعلم الرسم والخياطة...... الخ

تخلق من يومك يوما اخر اجمل وانفع لك، جدد خلايا دماغك وانعش ذاكرتك بسماع الموسيقى الهادئة بين الفينة والاخرى ولاتنسَ ان تخصص وقتا للصلاة اليومية.

حاول ان تتعلم كلمة واحدة جديدة كل يوم لاتدع الملل والكلل يبعدك عن ما خططت اليه في الايام القادمة وتذكر دوما انك شخص موهوب ومميز واذا اردت النجاح فعليك ان تؤمن بالمثل القائل "تجعل يومك افضل من الأمس وغدا يجب ان يكون افضل من اليوم أو على الاقل مساو له في النفع والفائدة".

والخيرا ضع في ذهنك دوماً ان العصر الذي تعيش فيه الان هو عصر الانترنيت والدجتل وكنتيجة اكيدة لذلك فان ما تبحث عنه هو بين يديك بيسر أكبر وفائدة أعمق وأتمنى ان يكون يومك أجمل من الأمس دوما وابدا.

زيت الزيتون مفيد للقلب ويمنع التهابات الجسم

بهرا ـ وكالات

ذكرت دراسة جديدة أن تناول المأكولات الشرق أوسطية التي تحتوي على زيت الزيتون مفيد للقلب لأنها تمنع جينات تسبب الالتهابات في الجسم.

وقال فرانشيسكو بيريز جيمينز من جامعة قرطبة في أسبانيا لموقع هلث داي نيوز" إن نتائج هذه الدراسة تربط بقوة بين الالتهابات والبدانة والحمية، كما تقدم أدلة عن الفوائد الصحية الأساسية للإنسان خلال تناوله زيت الزيتون".ونشرت هذه الدراسة في دورية " بايوميد سنترال" لهذا الشهر. وأجرى بيريز جيمينز ورفاقه دراسة على أطعمة غنية بمركبات "الفينول" الموجودة في زيت الزيتون فتبين لهم أنها تؤثر على جينات عشرين شخصا يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي التي تعرض الناس للإصابة بالنوبة القلبية والنوع الثاني من السكري.

شعرك وحرارة الصيف

بهرا ـ وكالات

مع شدة حرارة الصيف يكثر العرق وبالتالي نحتاج إلى الاستحمام كثيرا.. ولكن غسيل الشعر بكثرة يفقده عوامل مهمة أثناء تنظيفة..

فكيف تحافظين على صحة شعرك خلال الصيف مع الابقاء عليه نظيفا؟؟!

عند غسل الشعر لا تضيفي الشامبو عليه مباشرة لأن ذلك يسبب أضرارا لجلد الرأس ولكن..!! ضعي الشامبو في اليد ثم وزعيه على الشعر.. احرصي على عمل تدليك "مساج" بلطف على فروة الرأس أثناء الاستحمام لمدة 5 ـ 3 دقائق لأن ذلك يجدد الدورة الدموية ويعطي الشعر حيوية.. مهم جدا استعمال بلسم بعد الشامبو لأنه يحمي الشعر ويسهل تصفيفة وتخليصه من الرواسب أو أي مواد كيماوية، ويحفظة من العوامل الضارة المحيطة به، ويراعي أن يوضع البلسم على أطراف الشعر وليس على فروة الرأس لأنه يضر بها، لكنه جيد للشعر ويترك لمدة 2 ـ 5 دقائق على الشعر حتى يتخلله جيدا.. لا تجففي الشعر بأسلوب الفرك بالمنشفة ولكن بأسلوب العصر.. لا تستعملي المجفف يوميا لانه مضر بالشعر ويجب أن تريحي الشعر من يوم لآخر.. لا تجمعي شعرك بربطة قوية أو ماسك قوي وهو مبلل لأن الشعر المبلل يكون ضعيفا وقد يتقصف.. يجب الحمايه من الطقس فلا تعرضي شعرك للبرد أو للحرارة المرتفعة وعند حدوث ذلك لابد من وضع كريم حمايه ويكون أستعمال المجفف على بعد 10سم تقريبا... أستعملي الشامبو المناسب لشعرك 3مرات أسبوعيا وإذا أردت غسل الشعر باقي الأيام فاغسليه بالماء فقط أو مع شامبو خفيف كشامبو الأطفال..

التهاني و الاماني

نينوس ونهرين

تهنئة من الوالدين سنحاريب اوشانا والوالدة بتا زومايا بمناسبة خطوبة ابنتهما "نهرين الى نينوس".

وتهنئة من الاخوات داليدا ونينا واشورينا ودانيتا والخالة نهرين ومن الجدة مريم والاخوال شموئيل ويونان والعمات مادلين واستر وهيلين ومن جميع الاهل والاصدقاء متمنين لها حياة سعيدة.

بتأريخ 2010/5/4 اقتبل الطفل " فرانس فراس سلام " سر المعمودية المقدس وذلك في كنيسة مار تشموني وبين فرحة الأهل والأقارب.

وبهذه المناسبة تهنئة من الأهل والأقارب والأصدقاء ومن خاله مشتاق متمنين للطفل فرانس دوام الصحة والسلام وان يحفظه الرب يسوع المسيح من كل مكروه.

كلمات متقاطعة

اعداد: يوسف كدو

افقي

1-من المقامات الموسيقية- عاصمة اسبانيا.

2-حبي- ماركه سيارات امريكية.

3-اسم علم مؤنث- زمناً طويلا.

4-مكان كوي الملابس-تائه.

5-ضعيف- اراضي منبسطه.

6-يفرحها-نصف يوسف.

7-احصى-المتكبر

8- الاسم الثاني لشاعر عربي -منسوب لدولة اوربية.

9-الاسم الاول لنادي انكليزي- امين.

10-نصف شداد- ادرك وصار فاطنا.

11-اسم يطلق على البغدادي قديمابالزي الرسمي الهنفخ موسيقيه-ربي.

12-يد- مانطهي به الطعام في البيت "م" - للتمني

عمودي

1-اسم علم مؤنث-من الدول الاسكندنافيه.

2-اسم بنت صبوحه "م" الاسم الثاني لمطرب العراقي راند.

3-ممثل سوري مشهور.

4-شاعر- نكوي به الشعر ليصبح سارح.

5-رئه الفن- مبعثرة- الاسم الثاني لرئيس اتحاد كرة القدم.

6-حرف موسيقي- التاج- مبعثرة.

7-جواب- ترك وغض النظر عنه+حرف- للتعريف.

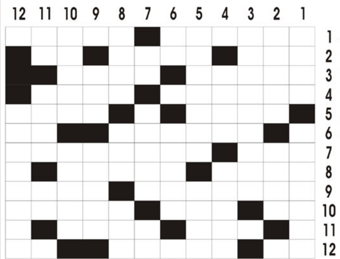
8-ضمده- مبعثره- اكمل- للاستثناء.

9-ماهو فوق الرميه- ريح قويه.

10-من الالعاب الاولبيه- من يريد لنفسه ولايريد لغيره.

11-عملة اليابان- صراخ- حرف مكرر.

12-لاعب منتخب البرتغال.



التمارين الرياضية في الفضاءات الخضراء تحسن الصحة العقلية

بهرا ـ وكالات

اشار باحثون الى ان قضاء خمس دقائق في اداء التمارين في "فضاء اخضر" كالحدائق العامة يمكن ان يعزز الصحة العقلية.

وثمة ادلة متنامية الى ان ترافق نشاطات مثل المشي او قيادة الدراجات مع الطبيعة يمكن ان يعزز الصحة العامة. وفي اخر هذه التحليلات في هذا الصدد، اجرى باحثون بريطانيون تجارب على 1250 شخصا توزعوا في عشر دراسات ووجدوا تحسنا سريعا في مزاجهم وتقييمهم لانفسهم. واوضحت الدراسة التي نشرت في مجلة علم الطبيعة والتكنولوجيا ان التأثير الاكبر كان على الشباب. ونظر البحث في عدد مختلف من النشاطات التي تقام في الطبيعة كالتمشي ورعاية الحدائق وركوب الدراجات والصيد ورياضة القوارب وركوب الخيل والزراعة في مواقع كالمتنزهات والحدائق العامة والمواقع الطبيعية. وكان التأثير الاكبر يحدث خلال خمس دقائق فقط. ووجدت الدراسة انه اذا زادت فترة التمرين في البيئة الخضراء بدا التأثير الايجابي واضحا ولكن ليس بشكل كبير جدا "عن الفترة الاولى". وبعد النظر في رجال ونساء من مختلف الاعمار، وجد الباحثون ان تغيرات الصحة – العقلية والجسدية – كانت اكبر بشكل خاص لدى الشباب او المرضى العقليين.

الابراج

الحمل
22 اذار – 20 نيسان
تمارس سحرا ونفوذا يستقطب الكثيرين لكن قد يؤدي الى نزاعات وصراع على القوى قد تحقق النجاح المرغوب ولو تطلب الامر اعمالا مضاعفة ان الفلك يدعمك في الوقت المناسب.

الثور
21 نيسان– 21 ايار
انه يوم غني بالفرص الجيدة التي قد تكون فرص قديمة تعود للظهور مجددا او اخرى جديدة ومتنوعة سوف تبرز صفاتك الحسنة وسوف تطمئن خواطرك وتختفي هواجسك تبدو الحياة مشرقة وهنية.

الجوزاء
22 ايار– 21 حزيران
قد لا تسير الامور كما تشتهي لكنك تسجل نقاطا لمصلحتك لا تتوقع نجاحا باهرا او انتصارا على كل المعوقات ولكن من الممكن ان تتامل ببعض النجاحات الصغيرة التي تخفف من ضغوطات المرحلة.

السرطان
22 حزيران–22 تموز
تعيش يوما من اصعب ايام الشهر. توتر ارتباك ضغوطات مضايقات وثقل الاعباء حافظ على سمعتك ولا تخيب الامال المعقودة عليك حاذر من شراكة مزيفة وراجع بعض العلاقات بحكمة وهدوء.

الاسد
23 تموز– 22 اب
حاذر النزاعات الشخصية قد توقع على اوراق تربكك قليلا فتقرر الانفصال عليك ان تحمي مصالحك ومكاسبك ووضعك المهني والاجتماعي صحح مسيرتك.

العذراء
23 اب– 23 ايلول
راهن على الحل لا على الصراع توسم الايجابية في التفكير تجنبا لحالات نفسية تؤدي الى التخاذل والانهزام وان توفرت لك الطلاقة في الكلام تلافى الانتقادات الجارحة التي ستندم عليها لاحقا .

الميزان
24 ايلول– 22 تشرين 1
يتسلط الضوء على اعمالك التي تتراكم وتضغط عليك بشكل استثنائي فتجد نفسك امام مسؤوليات ضخمة واستحقاقات كبيرة وضرورة بذل الجهود المضاعفة لاتمام الواجبات.

العقرب
23 تشرين 1 –22 تشرين 2
تتكلم بوضوح وفصاحة حيث تكون أجواء هذا اليوم اكثر شدة وصخبا ويجلب الافراح والسعادة وتطورات ترضيك رغم بعض الأحداث العامة المزعجة هذه الأثناء، إلا أنك تبدو بين المحظوظين الذين تحميهم الكواكب من السلبيات.

القوس
23 تشرين 2 – 22 كانون 1
يقدر الاخرون ميزاتك تمارس سحرا كبيرا وتصغي الى ما يقال باهتمام ان الفلك يعدك بيوم من الانفتاح والراحة تفكر بقضية زوجية او شراكة او تعيش رومنسية او تفرح بالتفاتة من قبل الحبيب.

الجدي
23 كانون 1–20 كانون 2
تبدو قوياً تثبت وجودك في مجال ترفض الهزيمة او الفشل تناقش بثقة وتتجرأ على طرح الافكار الجديدة تقدم مشروعا او تتلقى دعما كما قد تكون ملفتا في سعيك الى احداث تطوير في شأن عام يستفيد منه الكثيرون.

الدلو
21 كانون 2– 19 شباط
قد تتبنى وجهة نظر جديدة او تتحرر من بعض القيود والاعتبارات البالية تحاصر بعض المشاكل بقدرة كبيرة لكن حاذر من بعض الاعداء ومن نوايا متكتمة قد تستهدفك.

الحوت
20 شباط – 21 اذار
تبدو سعيدا شجاعا تقوم باتصالات مهمة توفر لك مساعدة وتشعر بسهولة الامور حولك تستعيد موقعك ترى الامور من منظار اكثر ايجابية وموضوعية فتحسم امرك.