بهـرا

العدد ٥٣٧ - الاحد ٢٣ ايار ٢٠١٠م - ٦٧٦٠ آ

Bahra No. 537 Sun. 23 May 2010

تراجم

ألن البرت هاول

حين تكون طماعا جدا

When you are too greedy

ماذا يحدث حين تشتهي اكثر مما تحتاجه بالفعل؟، لما اراد "فيشنو شارما" من طلبته ان يفكروا بذلك، اخبرهم بقصة الثعلب الذي كان شديد الطمع،مع خدر وكسل: تقول القصة.

في وقت ما عاش ثعلب في قلب غابة كثيفة، وكان كسولا جدا يحاول دائما العثور على الإشياء المقتولة بايدي الاخرين، لذلك كان يتخفى بين الاشجار مقتفيا مسار الصيادين القادمين للغابة. وفي الاغلب، يترك هؤلاء الصيادون مخلوقاتهم المقتولة في الاكوام ذاهبين نحو الانهر لغرض شرب الماء او الاغتسال. والثعلب الكسول يكون بانتظار مثل هذه الفرصة، فبينما يذهب الصيادون في طريقهم يأخذ الثعلب طريقه الى الفرائس، فهي التي ستجهزه بالطعام لعدة ايام بينما يمضي وقته نائما ومرتاحا..

•••

استمر الثعلب على هذا النمط من الحياة.. ويوما ما وجد صيادا يطارد خنزيرا كبيرا، كان الخنزير قويا ويترك اثرا على الشجيرات والاعشاب التي يدوس عليها، لكن الصياد كان مصمما وبقوة على الامساك به، لذا تابع الخنزير ورشقه بعدة اسهم.

في البداية بدت الاسهم وكأنها لم تؤذه او تؤثر في الخنزير ولكن الصياد استطاع اخيرا ان يصيبه في مقتلة. فصرخ الخنزير بقوة ثم هاجم الصياد، والاخير لم يكن مستعدا لهذا الهجوم، فسقط ارضا. اصابه الخنزير بقوة ولذا بدأ ينزف باسراف، وبعد فترة معينة مات كلاهما..

•••

طعام! سوف يكفيه لاسابيع واشهر!، لكنه لم يكن متأكدا بان الاثنين قد ماتا لذا قرر الانتظار لفترة لرؤية ما اذا يتحركان او حتى يتأوهان. اصابة الصياد والخنزير كانت الاخطر على الاطلاق، وها قد مضت ساعة كاملة ولم يصدرا اي صوت ولم يتحركا شبرا واحدا.

فقال الثعلب في نفسه: "أها! اذا فهما ملكي" وصار يرقص فرحا، واخذ يزحف قرب الجثتين ويلمسهما. نعم، كانا ميتين بالفعل ولا شك في ذلك، لذا كل ما عليه فعله الان هو أن يحتفل ويأكل ويرتاح.. سيعيش كحياة الملوك لايام دون ان يتحرك من مكانه..

•••

ولما اقترب الثعلب من الخنزير مستعدا ليقضم قطعة كبيرة منه، بدأ لعابه يسيل. انه لم يتذوق طعم الخنزير منذ مدة طويلة وهو يحب هذا الطعم فعلا!، لكن في تلك اللحظة وقعت عيناه على قوس مرمي بجانب الخنزير الميت، وقد سقط من يد الصياد الميت.

نظر الثعلب نحو القوس بفضول.. "اتساءل، كيف يكون مذاقه؟!"، وصار ينظر الى خيط القوس: "نظرا لكونه مصنوعا من الجلد، فلن يكون طعمه سيئا، الافضل لي ان أكله اولا قبل البدء بالحصص الكبرى".

وحاول ان يمضغ الخيط المتصل بالقوس.. واخذ يسحبه حتى نفرت الحافة الحادة للقوس واخترقت قلبه طارحة اياه في مكانه.. وهذا ما يحصل عندما نكون طماعين جدا.

* من موقع fropki بتصرف.

السباحة تخفف حدة أزمات الربو

بهرا ـ وكالات

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن السباحة تلعب دوراً مهماً فى تخفيف أعراض أزمات الربو عند الأطفال ما يعد تدخلا غير كيميائي فى تخفيف حدة أزمات الربو. وعمد الباحثون خلال تجربتهم على تقسيم مجموعة من الأطفال تراوحت أعمارهم مابين السابعة والحادية عشرة إلى مجموعتين خضع أفراد الأولى لجلسات تمارين سباحة لمدة ستة أسابيع فى الوقت الذي لم يمارس أفراد الثانية أى نشاط رياضي.

وأوضح الباحثون أن تمارين السباحة نجحت فى تخفيف حدة أزمات الربو بين أفراد المجموعة الأولى، حيث تراجعت حدة ضيق التنفس وآلام الصدر بالمقارنة بأفراد المجموعة الثانية الذين أعتمدوا فقط على العقاقير الطبية المعالجة.

الخضار والفواكه تقي من الخرف

بهرا ـ وكالات

أفادت دراسة علمية أن استهلاك كميات كبيرة من الخضار والفواكه في مرحلة منتصف العمر قد يقلل من الخرف عند الأفراد. وأكدت نتائج الدراسة التي نشرتها دورية الطب النفسي للشيخوخة وجود ارتباط واضح بين استهلاك مقادير كبيرة من الخضار والفواكه وانخفاض مخاطر الإصابة بالخرف ومرض ألزهايمر. وشملت الدراسة ٣٧٧٩ من التوائم شاركوا في إحدى الدراسات الصحية، حيث تم جمع معلومات عن النظام الغذائي لدى كل منهم.

وسعت الدراسة إلى اختبار الارتباط بين استهلاك الخضار والفواكه ومخاطر الإصابة بمرض ألزهايمر وأمراض الخرف الأخرى. كما تم تنفيذ اختبارات لفحص حالة الإدراك عند المشاركين مع إجراء تقييم سريري شامل لتحديد حالات الخرف بينهم بعد مرور ثلاثين عاما. وأبرزت الدراسة أن الارتباط بين استهلاك الخضار والفواكه وانخفاض مخاطر الإصابة بالخرف ظهر واضحا بشكل خاص عند فئتين هما النساء والأشخاص الذين تعرضوا للذبحة القلبية في مرحلة منتصف العمر.

الصداع النصفى ونصائح تناول الاسبرين

بهرا ـ وكالات

ذكرت دراسات طبية حديثة أنه على الأشخاص الذين يعانون من آلام صداع الشقيقة أن يتناولوا ما يزيد على المستوى "الموصى به" من جرعات الاسبرين. واقترحت الدراسة أن تعاطي ثلاثة أقراص من الاسبرين أى ما يعادل ١٠٠٠ ميللغرام دفعة واحدة، يمكن أن تهدىء من آلام الصداع بنسبة واحد الى أربعة خلال ساعتين ونصف الساعة.

وقال باحثون من جامعة أوكسفورد إن أقراص الدواء المعتادة تحتوي على ما يتراوح بين ٣٠٠ - ٣٥٠ ميللغرام من الاسبرين، غير أنهم يحذرون كبار السن من تناول أكثر من قرصين فى المرة الواحدة. فى حين فضل ٥٢% من مرضى الصداع النصفي تناول جرعات ما بين ٩٠٠ - ١٠٠٠ ميللغرام، ولوحظ تراجع أعراض الشقيقة من ألم حاد الى معتدل ثم يصبح صداعا خفيفا يمكن احتماله خلال ساعتين، ثم يزول الألم تماما. وتشير إحصائية طبية الى أن الصداع النصفي يصيب نحو ١٨% من النساء و ٨% من الرجال فى بريطانيا.

المشروبات الغازية مرتبطة بالشيخوخة المبكرة

بهرا ـ وكالات

حذرت دراسة أمريكية حديثة أن المشروبات الغازية والأطعمة المعالجة ربما ترتبط بالشيخوخة المبكرة. وقال خبراء من كلية الطب، والعدوى والمناعة" بجامعة "هارفارد"، إن البحث أظهر إن الأغذية المعالجة والمشروبات الغازية التي تحتوي على معدلات عالية من الفوسفات، تسرع عملية الشيخوخة في فئران المختبرات، كما تساهم بالإصابة بأمراض مرتبطة بالتقدم بالعمر، كأمراض الكلى المزمنة. وبينت الدراسة، التي نشرت في دورية "اتحاد الجمعيات الأمريكية لعلوم الأحياء التجريبية" FASEB أن المستويات العالية من الفوسفات لا تضيف مجرد النكهة لتلك المواد الغذائية المصنعة، بل تضيف كذلك سنوات إلى أعمارنا. ونصح أحد الباحثين: تجنب سمية الفوسفات وتمتع بحياة صحية".

ويضاف الفوسفات إلى معظم المشروبات الغازية، ليعطيها النكهة الفوارة المميزة المطلوبة، كما يضاف كمادة حافظة ولإضفاء النكهة إلى اللحوم المعالجة والجبن ومنتجات الخبز. ووجد الخبراء أن النسب العالية من الفوسفات تسرع عملية الشيخوخة قبل الأوان، وما قد يرافقها من متاعب صحية متصلة بالتقدم بالسن، كأمراض الكلى والقلب بالإضافة لإصابة الجلد والعضلات بالجفاف والانكماش.

وقال محمد رزاق من كلية الطب والعدوى والمناعة" بجامعة هارفارد: "البشر في حاجة الى نظام غذائي صحي والحفاظ على توازن الفوسفات في الحمية الغذائية قد يكون مهماً لحياة صحية وطول العمر." وللوصول إلى هذا الكشف قام الخبراء بدراسة الآثار الناجمة عن ارتفاع مستويات الفوسفات في ثلاث مجموعات من الفئران، وأوحت النتائج بأن للمادة آثار سامة على الفئران، ويمكن أن يكون لها تأثير مماثل في غيرها من الثدييات، بما في ذلك البشر.

ويذكر أن دراسة أمريكية أخرى نشرت الشهر الماضي كشفت عن رابط بين الزيادة في استهلاك المشروبات الغازية المحلاة، وزيادة حالات الإصابة بداء السكري وأمراض القلب. وجاء في الدراسة، التي قدمت في المؤتمر السنوي لجمعية القلب الأمريكية، أن الزيادة المطردة في استهلاك المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، بالإضافة إلى العصائر، نجم عنها الآلاف من الإصابات بالسكري وأمراض القلب، على مدى العقد الماضي. كما وجدت ثالثة إن تلك المشروبات قد تؤثر على خصوبة الرجل.

التهاني و الاماني

بحضور الاهل والاقارب والاصدقاء اطفاء الطفل بابيلون شمعته الاولى من عمره المديد وتمنى له الوالدين سالم ابراهيم وايفلين ابراهام وشقيقته سلطانى الحياة السعيدة والعمر المديد.

تهنئة من الوالدان رودي وفينوس بعيد ميلاد ابنيهما "بينيل" وتهنئة من العمات والاعمام والاخوال والخالات متمنين له العمر المديد والحياة السعيدة.

تهنئة من الوالدين تينوس عمانوئيل وسهام اسحاق" لابنائهما "نادن و ناني" التوأمين بمناسبه اطفائهما الشمعة الثالثة وتهنئة من الجدتين والجدات والعمام والاخوال والعمات والخالات ومن جميع الاهل والاقارب مع تمنياتهم بالعمر المديد للتوأمين.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

طبيعتك الاجتماعية المرحة تفاجئ الآخرين هذا الأسبوع. تجد المال ينسال من بين أصابع يديك. قد تتفاقم الأمور وتخرج عن حدها. اقض وقتا من الراحة والاسترخاء في منزلك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الثور

٢١ نيسان - ٢١ ايار

قد يتسبب هذا في مشاكل واضطرابات منزلية. الجماعات التي تنتمي إليها لن تستمتع فقط بصحبتك، بل ستشاركك اهتماماتك أيضا. قد تواجه بعض المشكلات في ترتيب أمورك. هناك نقطة تحول في حياتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الجوزاء

٢٢ ايار - ٢١ حزيران

تحكم في رغباتك الخاصة بالدخول في مخاطرات. عليك بترتيب جميع الالتزامات والتأكد من أن الجميع يعرفون ما يحتاجون إليه. حد طبعك تسبب لك بعض مشاجرات كثيرة مع عائلتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

السرطان

٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

اعمل على توسيع آفاقك واشترك في البرامج التي تكسبك الدراية والراحة. فكر في بدء عمل جديد أو علاقة عاطفية جديدة. ستتطور علاقتك العاطفية من خلال أنشطة العمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الاسد

٢٣ تموز - ٢٢ اب

احذر من الوعود الواهية التي تجعلك تعلق آمالاً ليس لها أساس. قد تكون صيد ثمين لشخص يرغب استغلالك. تجنب أن تدخل في أي علاقة غرامية مع أشخاص مرتبطين بالفعل . أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

العذراء

٢٣ اب - ٢٣ ايلول

لا تبدأ أي جدال إلا إذا كنت مستعداً لقبول النتائج النهائية. تحتاج إلى قدر كاف من الراحة وقد تتعرض لبعض المشاكل الصحية إن لم تتبع النظام الغذائي السليم. علاقات رومانسية جديدة تنشأ من خلال السفر. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الميزان

٢٤ ايلول - ٢٢ تشرين ١

لن تدهش أحدا من خلال الإسراف. انتهي من المشاريع القديمة قبل بدء أي شيء جديد. قارن سلبيات وإيجابيات الأمور واتخذ القرار الذي سيغير من ظروفك . لا تتوقع أن يقوم الآخرون بأعمالك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

العقرب

٢٣ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢

لا تسمح للأطفال أن يمنعوك عن القيام بأشياء تستمتع كثيراً بها. مزيد من التعليم والمعرفة هو الحل المطلوب. حاول أن تتفهم وجهات نظر الآخرين. ادفع ما عليك من ديون قبل أن تخرج للنزهة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء

القوس

٢٣ تشرين ٢ - ٢٢ كانون ١

قد تطلب بعض الخدمات من الآخرين وتحصل على نصائح جيدة . استغل مهاراتك الإبداعية والابتكارية في حل مشكلاتك. اخرج مع هؤلاء الأشخاص الذين تجد فيهم نوع من الإثارة من الناحية العقلية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجدي

٢٣ كانون ١ - ٢٠ كانون ٢

من تعمل معهم لا يقدرون الضحية الحقيقية للظلم. وزع العمل على الزملاء لكي تنتهي من العمل في الوقت المحدد. انتهي من أعمالك الكتابية المتأخرة ثم ابدأ في كتابة وقراءة المراسلات والرسائل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الدلو

٢١ كانون ٢ - ١٩ شباط

تحدث عن أهدافك ونواياك المستقبلية. قدرتك على معرفة المعلومات السرية تساعدك على الاقتراب من صفقة مالية رائعة. ينبغي أن تقضي وقتك اليوم محاولا أن تنتهي من بعض أعمالك غير المنتهية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الحوت

٢٠ شباط - ٢١ اذار

يمكن الحصول على فرصة لتطوير علاقتك العاطفية ولكنها ستكون لفترة قصيرة. قد يكون لديك عدو خفي يرغب في أن تكون دومًا على خطأ. ستقود شريك حياتك إلى حالة من الجنون هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

كلمات متقاطعة

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											■	
2						■						
3					■							■
4					■			■		■		
5		■		■			■			■		
6	■						■				■	
7					■				■			■
8			■					■		■		
9					■						■	
10		■					■					■
11						■						
12								■				

الكلمات الأفقية

1 ـ الحائزة علي أرفع وسام بحريني لدورها في دعم قضايا المرأة العربية.

2 ـ رئيس وزراء ايراني أسبق.

3 ـ مادة سامة/ ضد نفع "معكوسة" / جوابك.

4 ـ سلطان حكم مصر.

5 ـ ضعف عقله.

6 ـ "محمد..." شيخ وداعية اسلامي/ للنداء.

7 ـ مطرب مصري شاب.

8 ـ لسان نار.

9 ـ ما يصاد بها/ عاتبه.

10 ـ فيلم لالهام شاهين وفتحي عبد الوهاب.

الكلمات الرأسية

1 ـ نبات دهني/ بياض بيض/ دماغ.

2 ـ اسم لما يشتهي/ مدينة عراقية.

3 ـ شمخ وتكبر/ نصف غائر/ ضمن "معكوسة".

4 ـ أتعلم/ أضف/ هدم "معكوسة".

5 ـ نسير ونذهب/ أحسن تصورها "معكوسة".

6 ـ رشف/ ما يصاد بها العصافير.

7 ـ مفر/ ضعيف/ بخيل.

8 ـ أطالعه/ فرقة من العسكر.

9 ـ سائل الحياة/ يوحي اليه.

10 ـ صدرها/ بواسطته.