تراجم

ألن البرت هاول

الدعوة

Invitation

عادت السيدة الى منزلها فوجدت ثلاثة رجال مسنين ذوي لحى بيضاء طويلة جالسين امام بيتها. لم تستطع ان تتعرف عليهم فقالت: "لا اظن انني اعرفكم، ولكن لابد انكم جائعون، لذا ادخلوا وكلوا شيئا ما".

تساءل الرجال: "هل رجل المنزل في الداخل؟".

– كلا. انه في الخارج.

– اذن لن نتمكن من الدخول.

وفي المساء، لما عاد زوجها الى المنزل، اخبرته بكل ما حصل. فقال لها: "اذهبي واخبريهم انني في الداخل وادعيهم ليدخلوا". ذهبت المرأة ودعت الرجال ان يدخلوا المنزل.. "نحن لا ندخل الى المنزل سوية"..

– ولكن لماذا؟

اشار احد الرجال الى صديقه ثم شرح لها قائلا: "صديقي هذا اسمه الثروة. ثم اشار الى صديقه الآخر.. وهذا هو النجاح. اما انا فادعى الحب". ثم اضاف: "والآن ادخلي الى منزلك وناقشي مع زوجك اي واحد منا تريدان دعوته للدخول اولا".

دخلت المرأة المنزل واخبرت زوجها بكل ما سمعت. وكان زوجها مستمتعا: "كم هذا جميل! بما ان الامر كذلك، دعينا ندعو الثروة.. فلتدخل الثروة ولتملأ منزلنا ثراء".

اعترضت الزوجة: "عزيزي، لما لا ندعو النجاح؟". وكانت ابنتهما تصغي اليهما من احدى الزوايا، ثم دخلت واقترحت: "لما لا ندعو الحب للدخول، عندها سيتملأ بيتنا بالحب؟".

فقال الرجل لزوجته: "لما لا نستمع لابنتنا؟، اذهبي ونادي على الحب ليكون ضيفنا".

خرجت المرأة وسألت الرجال الثلاثة: "اي منكم هو الحب؟، فليتفضل بالدخول ليكون ضيفنا". نهض الحب ودخل لمنزل، فتبعه الرجلان الاخران.

تفاجأت السيدة وسألت الثروة والنجاح: "لقد دعوت الحب فقط، فلماذا تدخلان معه؟".

اجاب الرجلان معا: "لو انك قد دعوت الثروة او النجاح، فان الاثنين الاخرين سيبقيان خارجا. ولكن بما انك قد دعوت الحب، فاينما ذهب نحن ذاهبون وراءه. فحيثما يكون الحب، هنالك تتواجد الثروة ويحل النجاح ايضا!!!".

امنيتنا لك: حيثما يوجد الالم، نتمنى لك الرحمة. وحيثما هناك شك بالنفس، نتمنى لك ثقة متجددة وقدرة على التخطي. حيثما يوجد التعب، الاعياء، امنياتنا لك بالتفهم، الصبر والقوة المتجددة. وأين ما يتواجد الغضب، نتمنى لك الحب والشجاعة.. والسلام.

- من موقع indianchild بتصرف.

العسل في أطعمة الأطفال دون السنة خطير

بهرا ـ وكالات

حذرت وكالة المعايير الغذائية البريطانية الأهل من استخدام العسل في أطعمة أطفالهم الذين لم يتجاوزوا السنة الأولى من العمر وذلك بعد إصابة ثلاثة أطفال العام الماضي ببكتيريا خطرة جراء ذلك.

وذكر أن الوكالة حذرت من أن الأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنة واحدة عاجزون عن مقاومة بكتيريا التسمم الغذائي التي قد تؤدي لإصابتهم بأمراض خطرة وحتى بالشلل.

وقالت الوكالة إن بعض الآباء قد يستخدمون العسل كمادة لتحلية أطعمة أطفالهم ولكنهم يجب التوقف عن ذلك. وهناك ١١ حالة مؤكدة لأطفال أصيبوا بهذه البكتيريا خلال العقود الثلاثة الماضية وأن طفلا رضيعا لا يتجاوز الـ ١٥ أسبوعاً أصيب بها مؤخرا.

والتسمم الغذائي "بوتوليزم" تسببه جرثومة تعيش في التربة والغبار وتنتقل أحيانا إلى العسل ويمكن أن تشكل خطراً على الأطفال الذين لم يكتمل نمو أمعائهم وتسبب لهم التسمم، وعلى الرغم من هذه الحالة نادرة فإنها إذا أصابت الطفل تضعف عضلاته وتسبب له مشاكل في التنفس تستدعي إدخاله إلى المستشفى.

وقالت الاختصاصية في التغذية سام مونتيل من الوكالة "يجب عدم تغذية الطفل خلال الأشهر الستة من العمر إلا بحليب الأم أو الحليب الصناعي"، داعية الآباء لعدم إعطائهم العسل لتخفيف السعال "لأن المسألة لا تستأهل هذه المخاطرة".

القلق في الشباب يضر القلب في الكبر

بهرا ـ وكالات

أفادت دراسة سويدية مستفيضة استمرت قرابة أربعة عقود، واقتصرت على الذكور فقط، بأن تشخيص إصابة الشباب، في أواخر فترة المراهقة ومطلع العشرينيات، بالقلق، يعني تضاعف احتمالات إصابتهم بأمراض القلب أو النوبات القلبية في مرحلة متقدمة من العمر.

ولفتت مقدمة الدراسة، التي نشرت في "دورية الكلية الأمريكية لأمراض القلب" أن نحو ٢٨ في المائة من الناس يعانون من القلق النفسي "anxiety" خلال مرحلة ما من حياتهم.

ويمثل القلق النفسي المرتبة الأولى في الانتشار بين الأمراض النفسية وهو يختلف عن القلق الطبيعي المرغوب الذي قد يعتري البعض خلال فترة الامتحانات على سبيل المثال.

وتظهر أعراضه النفسية كالشعور بالعصبية أو التحفز والخوف وعدم الإحساس بالراحة إلى جانب أعراض فسيولوجية كخفقان القلب، والإرهاق، والصداع، والتعرق والهلع ورعشة اليدين واضطرابات المعدة وغير ذلك.

والقلق النفسي أيضا يؤثر على التفكير والتركيز مما يكون له مردود سلبي على التحصيل الدراسي أو العملي.

وقالت د.تريسي ستيفنز، أخصائية أمراض القلب بمعهد سانت لوك ميد أمريكا لأمراض القلب: "القلب يزيد معدل هرمون الأدرينالين.. الإجهاد والتوتر النفسي يسببان ردة فعل سلبية".

وأضافت: "هذا الضغط ربما يؤثر على لوحة الشحوم لبطانة الشرايين التاجية، وإذا تمزقت اللوحة، فإنه يمكن أن تؤدي إلى جلطات والنوبات القلبية".

وأردفت ستفينز، التي لم تشارك في إعداد الدراسة "مع ذلك.. إنها مجرد نظرية في الوقت الراهن رغم أنه من المعروف أن القلق يمكن أن يؤثر على ضغط الدم وآلام الصدر المتصلة أمراض القلب، على المدى القصير، أما الآثار على المدى الطويل فما زالت غير معروفة.

وشملت الدراسة الجديدة ما يقرب من ٥٠ ألف رجل سويدي، ولدوا خلال الفترة ما بين عامي ١٩٤٩ و١٩٥١، ممن خضعوا لفحوصات طبية أثناء الخدمة العسكرية، وجرت متابعتهم على مدى ٣٧ عاما.

وخلافا للأبحاث السابقة، لم يجد الباحثون لا علاقة بين الاكتئاب والإصابة بأمراض القلب أو بالنوبات القلبية، لكنهم اكتشفوا أن الأشخاص الذين يعانون من القلق تضاعفت بينهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب، كما ارتفعت بينهم احتمالات التعرض لازمة قلبية، بواقع مرتين ونصف المرة.

ولم تشمل الدراسة أي امرأة، مما يجعل من الصعوبة تحديد إذا كان للقلق نفس التأثير عليهن.

الاكتئاب يزيد حدة الألم

بهرا ـ وكالات

أكدت دراسة إيطالية أن الاكتئاب يزيد من شعور الإنسان بالألم. وعثر أخصاصيون في طب الأعصاب في إيطاليا على أدلة جديدة على أن الاكتئاب لا يغير فقط الحافز على الشعور بالألم بل يكثف هذا الشعور أيضا. ويعتقد الباحثون أن السبب وراء ذلك هو أن مركز التعامل مع المشاعر العاطفية في المخ يشترك في كثير من أجزائه مع مركز التعامل مع الألم الجسدي وكذلك مراكز الاتصال العصبي. قام الباحثون خلال الدراسة بمقارنة مدى شعور ٢٥ شخصا مصابين بأعراض اكتئاب لم تعالج بعد بالألم ومدى تحملهم له مع ٢٥ شخصا آخرين أصحاء. عندما عرض الباحثون أعضاء المجموعتين لدفعات خفيفة من التيار الكهربائي عبر الأيدي والأقدام وجدوا أن المصابين بالإحباط يشعرون أسرع بالألم من أقرانهم الأصحاء وكذلك كان هذا الشعور أقوى من شعور الأصحاء بالألم.

ويأمل العلماء في استخدام العقاقير المضادة للاكتئاب أيضا في معالجة الشعور بالألم إذا تأكدت نظريتهم التي يذهبون فيها إلى أن الاكتئاب يزيد من الشعور بالألم.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

انضم إلى الجماعات الإنسانية واسمح لقدراتك القيادية أن تظهر. ينبغي أن تضع في بالك المشاركة في رحلات أو أنشطة تعليمية أو الدخول في بعض المشروعات التي تقودك إلى وجهات جديدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الثور

٢١ نيسان – ٢١ ايار

تشعر بالملل من العمل لصالح شخص آخر. الانتقال إلى منزل آخر قد يكون ضروريا للحصول على وظيفة أفضل. لا تتردد في طلب المساعدة إذا احتجت إليها. حاول ترتيب امورك بعض الوقت مع من تحب. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الجوزاء

٢٢ ايار – ٢١ حزيران

لا تدع شريكك يؤثر عليك. لا تسمح لغيرك بأداء عمل كان مخصصا من البداية لك. تستطيع التصرف جيدا في المواقف التي تتطلب احتكاكك مع الجمعيات الكبرى. لا تعد بأشياء لا تستطيع القيام بها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

السرطان

٢٢ حزيران – ٢٢ تموز

إبداعك الخلاق يساعدك على التوصل لأفكار فريدة من نوعها. العاطفة بالنسبة لك أمر لا غنى عنه ولكنك قد تتعهد بأمور خلال ذروة الموقف الذي تعيشه. قد تجد أن رفيقك على دراية كبيرة بظروفك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الاسد

٢٣ تموز – ٢٢ اب

اجمع بين القيام بعملك والاستمتاع بوقتك أثناء السفر. ادرس جميع الحقائق قبل التوصل إلى أي نتائج. قد تقوم بتغييرات كبيرة بالنسبة للأطفال إذا استطعت أن تسايرهم في أمورهم. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

العذراء

٢٣ اب – ٢٣ ايلول

تحدث إلى أشخاص لهم سلطة ونفوذ عال عن خططك التي تفكر فيها. تكون علي استعداد هذا الأسبوع للتصدي لأي شخص يحاول أن يقف في طريق تقدمك ونجاحك. يمكنك أن تنتهي من المشاريع المعقدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الميزان

٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

تستطيع إنجاز بعض الأمور إذا ركزت كل طاقاتك عليها. فرص لتحقيق المكاسب المادية من خلال علاقاتك مع الآخرين. الاستثمارات الخاصة بالعقارات تنجح وتكون مربحة للغاية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

العقرب

٢٣ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢

لا تسمح بمعارضة من يحسدونك لاعاقة تقدمك. اقض الوقت مع الأصدقاء الذين يفهمون موقفك واحتياجاتك. ستقابل شريك الحياة من خلال الجماعة التي تصاحبها. يمكنك أن تثير غضب من تحبه سريعا. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

القوس

٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

قد تجد رفيقك مضطرباً وقلقاً بعض الشيء. يمكنك المشاركة في أنشطة فكرية أو في برامج خاصة باللياقة البدنية. يمكنك كسب بعض المال من خلال الاشتراك في المشاريع العقارية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الجدي

٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

السفر أمر مفضل ومفيد للغاية. فرصك المعروضة عليك لتظهر جدارتك تحسن كثيراً من سمعتك وتتيح لك تقدماً ممكناً. تنجح هذا الأسبوع في تعاملاتك مع العملاء. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الدلو

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

ليس أمامك الكثير كي تخفف من حدة المشكلة، ولكن فكر في أن تأخذ معك بعض الأعمال لتنجزها بالمنزل. من السهل إنهاء الأوراق الشخصية في حالة بذل المزيد من الجهد. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ اذار

قد تبالغ في رد فعلك فيما يتعلق بالمشاكل الشخصية. تستمتع كثيرا بالسفر وبلقائك مع الأصدقاء. ساعد الأكبر منك سناً فيما يقلقهم. مساهماتك المتميزة لبعض المنظمات تحسن كثيراً من سمعتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

التهاني و الاماني

- تهنئة من الوالدين "ريمون وداليا" إلى إبنتهما الغالية "بهرا" بمناسبة اطفائها الشمعة الثانية من عمرها المديد وذلك تزامناً مع مناسبة ذكرى اصدار أول عدد من جريدتنا الغراء "بهرا"، وكذلك تهنئة من الجدة "دليلة" والأعمام "رائد–ريان–رافد–ريفن" والجدين "موفق وانعام" والاخوال "بشار–زيد–طارق–فادي–اسامة" والخالة "رنا" الى العزيزة بهرا، مقدمين لها أحر التهاني والتبريكات وايضا للجريدة الرائعة "بهرا" ويتمنون لهما التوفيق والنجاح الدائم في المستقبل القادم.

- تهنئة من الوالدين "بهاء وشميران" الى ابنتهما "رامينا" بمناسبة اطفائها الشمعة الثانية عشرة من عمرها المديد، وأيضا تهنئة من اخواتها "رمسينا وآتورينا" ومن جدتها "جوليت" ومن "سرمد وريتا" ومن جميع صديقاتها في مدرسة الفرح، مع تمنياتهم لها بالنجاح الدائم والحياة السعيدة.

- تهنئة من الوالدين "يوخنا هرمز وهلين اسحاق" لابنهما "سركيس" بمناسبة اطفائه الشمعة العاشرة من عمره المديد وتهنئة من اخواته "كوركيس ومريم ومنى وتهنئة" ومن الجد "هرمز" والجدة "كنجي" والجدة "اكنتين" ومن الخال والعمات والخالات.

- تهنئة من الوالدين "جونسن ولونا" الى ابنهما الحبيب "ليناارد" بمناسبة نجاحه بتفوق في الصف الثالث وكذلك تهنئة من الاهل والاقارب والخالات.

- تهنئة من الوالدين "ثامر متي ورنا منصور" الى ابنتهما "ماريانا" بمناسبة اطفائها الشمعة السادسة من عمرها المديد وتهنئة من الجد والجدة والاعمام والعمات والاخوال والخالات ومن جميع الاهل والاقارب متمنين لها دوام الصحة والعافية.

- تهنئة من الوالدين "طيف انور ورحمة عامر" الى ابنهما "نور" بمناسبة اطفائه الشمعة الاولى من عمره المديد وتهنئة من الجد انور سليمان والجدة منال ابونا ومن الاهل والاقرباء ومتمنين له الحياة السعيدة والعمر المديد.

تهنئة من الوالدين "روبرت ولينا" والجد "جورج" والجدة "ايدة" والعمة "ريتا" وزوجها "سرمد" والعمة "لينا" واولادها "لوسين ونزار" والعم "متي" الى الطفلة العزيزة "ناردين" بمناسبة اطفائها الشمعة الاولى وتمنياتنا لها بالعمر المديد والموفقية في حياتها.

بهرا

رامينا

سركيس

ليناارد

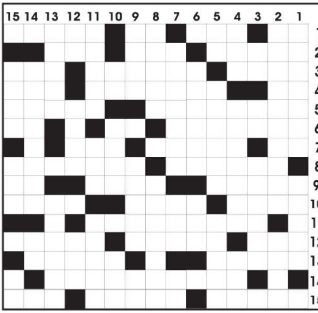
ماريانا

نور

افقي اعداد / يوسف كدو

1- للتأوه "م" – امتنع عن الطعام – متشابهة – عاصمة عربية محتلة.
2- نمرح ونتسلى+حرف – جدها في استاد – اسف "مبعثرة".
3- مسلسل تركي – مغنية مصرية شهيرة راحلة – بيت السيف.
4- متشابهة – خليفة عربي – افك الربط "م".
5- مسرحية كوميدية عراقية بطولة خضير ابو العباس – الرجاء.
6- لاعب منتخب عراقي سابق – مادة قاتلة – كف "م".
7- للنداء – علم ودراية ومعرفة – اعترفا.
8- عاصمة كينيا – عصير ليمون "بالانكليزية".
9- ثديات "مبعثرة" – الام "مبعثرة" – مقياس ارضي.
10- ايسر وابسط "م" – انجح – حيوان قطبي.
11- مغني لبناني شاب وملحن.
12- يعلن او يبلغ البشرى "م" – الامير او يطلق على ولي العهد "م" – قامت بمتابعتها "م".
13- الاسم الاول لممثلة مصرية – نعملها في حياتنا لترضي الله "م".
14- مكتشف الديناميت.
15- قادت جلسة او اجتماع – مجموعة تسير خلف بعضها تلو الاخر او رتل – سلسلة جبال شاهقة.

عمودي

1- يعجنانه "م" – مدينة في شمال العراق.
2- محافظة في شمال العراق – اسم علم مذكر.
3- احد الاقارب – من الزهور.
4- مفتاح الفرج – بحيرة في العراق – قنوط.
5- والد – يبرم بين الشركات والدول قبل التنفيذ – الوقت "مبعثرة".
6- التلاميذ – جدها في "واسا".
7- فينيسيا "مبهثرة" – كذب مزاعمهم وانكرها – عبودية.
8- ادقق النظر – بيوت النحل.
9- الاسم الثاني لممثل مصري شهير – اطيان "م" – الة ايقاعية.
10- متشابهة – في الجريدة – تحصل.
11- من الفواكه "م" – غزال – يفعلها من شدة الالم.
12- الة ايقاعية – يوضع في فم الحصان – من الفواكه.
13- من اسماء طلوع او بزوغ الشمس "م" – الطريق "م".
14- مطرب مصري شاب – نصف احلم.
15- مغنية عراقية – مجموعة طائرات – اله.