تراجم

ألن البرت هاول

آسفة لقد كذبت
i am sorry i lied

كانت جيني سعيدة جدا بـالمنزل الجديد الذي وجدوه. لأنها لأول مرة في حياتها كانت ستعيش في الجانب الايمن في القرية. وبدأت تضع اغراضها بسرعة وهي تنظر الى ستائر الغرفة بينما تزيحها النسمات، كم كان جميلا ان تكون لها غرفتها الخاصة. والمدرسة سوف تبدأ وسيكون لها اصدقاء جدد. ستكون هناك سهرات ولقاءات.. لقد كانت سعيدة جدا، اذ لطالما ارادت ان تكون حياتها بهذا الشكل.

في اليوم الأول من المدرسة كان كل شيء جيدا. لقد كوّنت اصدقاء جدد وحتى انها قد واعدت!، لقد فكرت "اريد ان اكون اجتماعية وسوف اكون، فأنا اواعد نجم المجموعة!". ولكي تكون معروفا في هذه المدرسة يجب ان يكون لك نفوذ، ومواعدة هؤلاء الفتيان حتما سيساعدها في ذلك. ولكن هناك مشكلة واحدة في طريقها، والداها يقولان انها صغيرة جدا على المواعدة. "حسنا لن اقول لهما الحقيقة كاملة وهم لن يشعروا بـذلك، فهل هناك ما أخسره!؟".

طلبت جيني ان تبقى مع اصدقائها تلك الليلة. عبس والداها عند سماع ذلك ولكنهما قالا "حسنا". استعدت جيني للحدث الكبير. ولكنها بدأت تشعر بالذنب بسبب كذبها. وبعد اكل البيتزا.. والاحتفال.. ها قد حان دور التجول والقيادة تحت ضوء القمر. ولكن عليها ان تنتظر لأن صديقها كان ثملا تلك الاثناء. ولكنه قبّلها وقال بأنه على ما يرام واخذ يدخن سيجارة.. ومن ثم، حان وقت القيادة دون التفكير بأن جيف كان ثملا جدا ولا يمكن ان يقود السيارة.

"ربما كان والداي على حق، ربما مازلت صغيرة جدا". وبينما هما في السيارة اخذت تطلب من جيف بالحاح ان يعود بها الى المنزل. فانطلق جيف مسرعا نحو منزلها وهو يقود غاضبا. وهنا بدأت جيني تشعر ان حياتها في خطر. واخذت تطلب وتتوسل اليه ليقلل من سرعته، ولكن بالمقابل زاد جيف من سرعة القيادة وهو يقترب من القرية.. "فقط دعني اصل للمنزل بسلام! وسوف اعترف بأني كذبت واردت الخروج للتجول في السيارة ليلا".

وفجأة.. ظهر امامهما ضوء كبير.. "يا الله، ساعدنا رجاءا! نكاد ان نصطدم".. ثم تحول كل شيء الى سواد.. وشعرت بأن شخصا ما ينقلها من بين الحطام، وسمعت.. "صوتا يطلب سيارة الاسعاف، هؤلاء الشباب في مشكلة كبيرة"، هذه الكلمات هي ما سمعتها بوضوح، ولكنها علمت ان الحطام تضمن سيارتين. ثم سألت نفسها ان كان جيف بخير، وان كان الناس في السيارة الأخرى احياء.

استيقظت وهي في المستشفى لتواجه حزنا كبيرا.. عرفت بموت صديقها جيف، لتعرف ايضا بموت الناس الذين كانوا في السيارة الأخرى. فبدأت تصلي.. "يا الله، سامحني على فعلتي هذه، اردت فقط امضاء ليلة واحدة من المتعة".

والتفتت للممرضة وقالت: "اخبري امي وابي بـأنني آسفة جدا لأني كذبت، وقد مات اناس آخرون بسبب خطئي هذا. آه ايتها الممرضة، رجاءا ان تقولي ذلك لهما؟".

وقفت الممرضة قرب جيني ونظرت الى عينيها بـينما تجري الدموع منهما، فلم توافق على طلبها.. وبعد لحظات قليلة ماتت جيني. سأل الطبيب الممرضة قائلا: "لماذا لم تفعلي ما بوسعك لتحققي طلبها الاخير هذا؟"، فنظرت الممرضة اليه بعيون حزينة وقالت: "لأن الناس في السيارة الاخرى كانا والدها ووالدتها".

* من موقع fropki بتصرف.

النوم الزائد مضر بالصحة مثل قلته

بهرا - وكالات

توصلت دراسة جديدة إلى أن كثرة النوم مضرة مثل قلتها لأنها قد تزيد خطر الإصابة بـأمراض مزمنة مثل السكري والارتفاع في ضغط الدم والأمراض القلبية الوعائية عدا عن أنها تزيد احتمال البدانة. وقال أورفيو بكستون، الذي ساعد في إعداد الدراسة من قسم علم الطب في برايغام ومستشفى النساء في بوسطن بالولايات المتحدة "أن النوم ما بين سبع وثماني ساعات في الليلة يبدو مثاليا للحصول على الفوائد الصحية القصوى". وحلل بوكستون ورفاقه بيانات طبية لـ 56705 بالغ أميركي شاركوا في مقابلات المسح الصحي الوطني ثم قارنوا ما بين تأثير النوم ما بين سبع وثماني ساعات في الليلة والنوم لأقل من ست ساعات وتبين أن النوم لأكثر من تسع ساعات للفترة ذاتها مرتبط بـزيادة خطر الإصابة بـالأمراض المزمنة ومنها السكري والارتفاع في ضغط الدم والسمنة. ونشرت الدراسة على الانترنت قبل صدورها مطبوعة في العدد المقبل من دورية "العلوم الاجتماعية والطب".

من جانب آخر قال إنريكو مارسيلي الذي ساهم في إعداد الدراسة، وهو أستاذ مشارك في قسم علم الاجتماع ومعهد الدراسات السلوكية وصحة المجتمع في جامعة سان دييغو ستايت "إن البدانة والسكري والأمراض القلبية الوعائية هي من بين الأسباب الرئيسية المؤدية للوفاة في الولايات المتحدة".

وأضاف "إن نتائج الدراسة تؤكد على أهمية الدور الذي يلعبه النوم في صحة الأميركيين وتشير إلى أنه قد يكون للنوم تأثير أكبر على هذه الأمراض المزمنة أكثر من الحمية وممارسة الرياضة".

يقال في الحب

بهرا - وكالات

الذي يخاف الحب أرق من الذي يخافه
أجمل ما في الدنيا: الحب والرغيف والحرية
الإهمال يقتل الحب، والنسيان يدفنه
الحب لا يقتل احدا إنما يعلقه بين الحياة والموت
الحب سلطان ولذلك فهو فوق القانون
الحب كالقمر له وجهان: الغيرة هي الوجه المظلم
الحب يقضي على الكثير من الآلام لأنه أعظمها
الدموع تروي الحب والبسمات تنعشه
الحياة كالحب لا حكمة فيها
الحب ليس هلوسة ولكن فيه الكثير منها
الحب يجعل الزمن يمضي والزمن يجعل الحب يمضي
الحب الحقيقي هو الذي تحس به بعد فوات الأوان
الذين أحبوا بقوة، لم يحبوا من أول نظرة
الذي يحب يصدق كل شيء أو لا يصدق أي شيء
اللعبة الوحيدة التي يشترك فيها اثنان فيكسبان أو يخسران معا.. هي لعبة الحب
بالقلب نحب .. وبالعقل نكره .. بالاثنين نصاب بالجنون
بداية الحب نهاية العقل
حبنا لشخص لجماله ليس حبا، ولكن عندما نحبه رغم عيوبه.. فهذا هو الحب بكل تأكيد
في الليل وفي الحب يصاب الناس بعمى الألوان
في الحب ننسى كرامتنا، وفي الغيرة ننسى الحب
قد يولد الحب بكلمة ولكنه لا يموت أبدا بكلمة
ليس الحب هو الذي يعذبنا، ولكن من نحب
لا أحبك لأنك مصدر راحتي وإنما أحب راحتي لأنك مصدرها
من يحب.. يحب إلى الأبد

من طرائف العظماء

نيوتن

جلس نيوتن يوما بجوار احدى السيدات في مأدبة عشاء اقيمت تكريما له، وفجأة سألته السيدة:

"قل لي يا مستر نيوتن، كيف استطعت ان تصل الى اكتشافك هذا"؟

قال العالم الكبير في هدوء المسألة في غاية البساطة.. لقد كنت اقضي جانبا من وقتي كل يوم افكر في هذه الظاهرة الغريبة التي تدفع الاشياء الى السقوط على الارض.. ان التفكير وحده ياسيدتي هو الذي هداني في النهاية الى هذا الاكتشاف. وقالت السيدة: "ولكنني اقضي ساعات طويلة من يومي افكر وافكر وبالرغم من ذلك لم استطع ان اكتشف شيئا"

وقال نيوتن يسألها: "وفيم كنت تفكرين ياسيدتي".

قالت: "في زوجي الذي هجرني، وانفصل عني بالطلاق"!

نيوتن: "وهل كنت تفكرين في زوجك بعد الطلاق ام قبله"؟

قالت: "بعد طلاقنا طبعا"!. وهنا نظر اليها العالم الكبير وقال: "لو ان تفكيرك في زوجك ياسيدتي كان قبل الطلاق، لاستطعت ان تكتشفي انت قانونا للجاذبية من نوع آخر..."

سقراط

عندما سأله طالب عن الزواج قال سقراط: طبعاً تزوج لأنك لو رزقت بامرأة طيبة أصبحت سعيدا، و لو رزقت بـامرأة شقية ستصبح فيلسوفا.

- ألم تكن زوجة سقراط طيبة؟!
- لو كانت كذلك... لما أصبح فيلسوفاً...
- إذا كانت نصيحته من واقع تجربة...
- نعم لقد أخذت زوجته بـالصراخ عليه يوماً عندما لم يعرها انتباه، فقذفته بالماء

فقال لها ببرود: ما زلت ترعدين و تبرقين حتى أمطرت

بيكاسو

ذات ليلة عاد الرسام المشهور بيكاسو الى بيته ومعه احد الاصدقاء فوجد الآثاث مبعثرة والادراج محطمة وجميع الدلائل تشير الى ان اللصوص اقتحموا البيت في غياب صاحبه وسرقوه. وعندما عرف بيكاسو ماهي المسروقات ظهر عليه الضيق والغضب الشديد. سأله صديقه: هل سرقوا شيئا مهما اجاب الفنان... كلا لم يسرقوا غير اغطيه الفراش. فقال الصديق يسأل في دهشه: اذن لماذا انت غاضب؟؟

اجاب بيكاسو وهو يحس بكبريائه وقد جرح: يغضبني ان هـؤلاء الاغبياء لم يسرقوا شيئا من لوحاتي.

السكندر ديماس

ذهب كاتب شاب الى الروائي الفرنسي المشهور السكندر ديماس مؤلف رواية الفرسان الثلاثة وغيرها. وعرض عليه أن يتعاونا معا في كتابه احدى القصص. وفي الحال اجابه "ديماس" في سخرية وكبرياء:

"كيف يمكن ان يتعاون حصان وحمار في جر عربة واحدة". على الفور رد عليه الشاب: "هـذه اهانه ياسيدي كيف تسمح لنفسك ان تصفني بأنني حصان".

اغاثا كريستي

عندما سئلت الكاتبة الانجليزية اغاثا كريستي لماذا تزوجت واحدا من رجال الآثار قالت: "لأني كلما كبرت ازددت قيمة عنده"!!

اينشتاين

كان أينشتاين لا يستغني أبدا عن نظارته.... وذهب ذات مرة إلى أحد المطاعم، واكتشف هناك أن نظارته ليست معه. فلما أتاه "الجرسون" بقائمة الطعام ليقرأها ويختار منها ما يريد، طلب منه أينشتين أن يقرأها له. فاعتذر الجرسون قائلا: "إنني آسف يا سيدي، فأنا أمي جاهل مثلك".

مارك توين

كان الكاتب الأمريكي "مارك توين" مغرما بالراحة، حتى أنه كان يمارس الكتابة والقراءة وهو نائم في سريره، وقلما كان يخرج من غرفة نومه.

وذات يوم جاء أحد الصحفيين لمقابلته، وعندما أخبرته زوجته بذلك قال لها: "دعيه يدخل"... غير أن الزوجة اعترضت قائلة: "هذا لا يليق... هل ستدعه يقف بينما أنت نائم في الفراش"؟

فأجابها "مارك توين": "عندك حق، هذا لا يليق اطلبي من الخادمة أن تعد له فراشا آخر".

الابراج

الحمل
22 اذار - 20 نيسان

لا تجعل رئيسك في العمل يشعرك بتأنيب الضمير لدرجة تجعلك تأخذ العمل معك إلى المنزل. قم بـالأمور التي تشعر فيها بالمتعة. سيقوم سحرك بجذب شخص مميز إليك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الثور
21 نيسان - 21 ايار

تشعر أنك قد أهملت أو تجاهلت رفيقك في الفترة الأخيرة. الانتقال من سكن لآخر من أجل الحصول على مكان أكبر هو الحل الأفضل. ميولك العاطفي في ظل وضعك في المجتمع لن تكون واقعية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الجوزاء
22 ايار - 21 حزيران

لا تكشف عن أمورك الشخصية التي يمكن استخدامها ضدك. ينبغي أن تضع فكرة السفر في اعتبارك. من الأفضل ألا تكثر الكلام مع زملائك. يمكنك القيام ببعض التغييرات التي تحسن بها من مظهرك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

السرطان
22 حزيران - 22 تموز

أسلوبك الدرامي في الحياة قد ينتقل إلى رفيقك. قد تكسب الكثير إذا طرحت أفكارك وجعلت أفراد عائلتك يتضامنون معك بشأنها. هل تريد بالفعل أن تبدأ أمرا مع شخص آخر لم تقتنع به؟ أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الاسد
23 تموز - 22 اب

الانتقال من سكن لآخر من أجل الحصول على مكان أكبر هو الحل الأفضل. قد تتعرف على أصدقاء جدد وتنجح في ممارسة هوايات جديدة. قد تتعرض لبعض المشكلات الصحية في أذنك أو أنفك أو حنجرتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

العذراء
23 اب - 23 ايلول

قد يكون هذا اليوم يومك بالفعل إذا كان لك تأثير كبير على من حولك ولم تسبب لهم أي قلق. اعتمد على نفسك في القيام بأمورك الخاصة. لا تدع طبيعتك العنيدة تتمكن منك وتسيطر عليك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الميزان
24 ايلول - 22 تشرين 1

اعلم جيداً أن مخاطراتك المالية قد تكون معرضة للخسارة. فكر في البحث عن عمل في مكان مختلف من العالم. احرص على تلبية احتياجات أو مطالب الأشخاص كبار السن. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العقرب
23 تشرين 1 - 22 تشرين 2

تخسر كثيرا من وقتك ومالك خلال مخاطرتك بـالأموال. عليك بالسفر في حالة الضرورة من أجل تحقيق المكاسب. اقض بعض الوقت مع الصغار هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

القوس
23 تشرين 2 - 22 كانون 1

لا تقسُ كثيراً على رفيقك. يمكنك الاستمتاع بالكثير من الأمور التي تتضمن مشاركة الأطفال. لا تدعهم يتعاملون مع الأمور بأكثر من حجمها. الحوادث البسيطة أمر وارد في حالة المخاطرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الجدي
23 كانون 1 - 20 كانون 2

الحب أمر ممكن إذا ما اقتربت ممن تحب. لا تدع الآخرين يرتكبون آثاما لا مبرر لها بسبب عدم استطاعتك تنفيذ طلباتهم. لا تسمح لمنافسيك بتشتيت انتباهك أو فرض آرائهم عليك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الدلو
21 كانون 2 - 19 شباط

تغير أسلوبك في الحياة سيفتح المجال أمامك لتحقق مستقبلاً فريدا في الحياة. الخسارة أمر وارد. قم بتطوير بعض أفكارك الجيدة. ركز اهتمامك على عملك أو قم ببعض التغييرات في نفسك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الحوت
20 شباط - 21 اذار

لا تدع الآخرين يستدرجونك في النقاشات التي يديرونها معك. خطط للخروج مع الأصدقاء. حكمتك الهائلة التي تتميز بها تجعلك قادرا على اتخاذ القرارات الصحيحة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

التهاني و الاماني

تهنئة من الوالد جرجيس شابو والوالدة خالدة يونان الى الطفلة "نرجس" بمناسبة اطفائها الشمعة الثانية من عمرها وتهنئة من الجد شابو سولاقة ومن الاعمام والعمات وتهنئة من الجد يونان يوسف ومن الاخوال والخالات ومن جميع الاهل والأقارب مع التمنيات بالصحة والعافية والعمر المديد.

تهنئة من الأب "آشور" والأم "ربيلا" الى ابنهما الغالي "الن" بمناسبة اطفائه الشمعة الاولى من عمره، وتهنئة من الجد اسيا والجدة ماركريت والجد بنيامين ومن جميع الاهل والاقارب متمنين له السعادة والعمر المديد.

يحتفل الوالد "وائل يوسف" وزوجته "ياسمين" من كل عام بعيد ابنتهما "رنين" وستكون كعكة الميلاد هذا العام لبلوغها التاسعة من العمر. اجمل التمنيات للطفلة "رنين" من اخيها "ستيفن" ومن العم "ابو زيد" وكل عام ورنين بخير.

تهنئة من الوالدين "وليم واخلاص" الى الغالي "كوركيس" بمناسبة اطفائه الشمعة الثالثة من عمره المديد وتهنئة من الجده كلي والعمات "مريم وخالدة" وابناء العمة "داليا وداني" والعم "سمير" وتهنئة من الجد والجدة والخالات "بان ولبنى وايمان ورغد" والاخوال "تصير وهيثم".

رزق السيد "عمر خالد البنا" وزوجته "سماح مهذب" بطفلة جميلة سمياها "غزل" جعلها الله من بنات السلامة وأقر الله بها عيون والديها وبهذه المناسبة يتقدم جدو "خالد" وجدو "مهذب" للأبوين بـالتهاني وجميل الأماني وكذلك تهنئة من "ابي ستيفن" و"ابي زيد" مع الدعوات بالحياة الطويلة بحماية الرب.

احتفل التوأم "كرم ومينا" بعيد ميلادهما الخامس اجمل الامنيات من الوالدين "عامر وسرى" واسعد الآمال من جدو "صباح" وجدو "جميل" جعلهما الله من ابناء السلامة.

كلمات متقاطعة

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

الكلمات الأفقية

1 ـ محافظ أسيوط.
2 ـ وزير دفاع إسرائيل
3 ـ عملة اليابان - الشربة العظيمة "م".
4 ـ أذاب بالنار - أثقل نغمة.
5 ـ مجاهد ليبي أعدمه الايطاليون.
6 ـ اختبر بيده - شدة هبوب الريح واضطراب البحر.
7 ـ من الخضر - يلوذ.
8 ـ أديب روسي مؤلف الحرب والسلام.
9 ـ أعلى كل شيء "معكوسة".
10 ـ فيلم لإلهام شاهين وزينة وخالد أبو النجا وانتصار - انتمي.

الكلمات العمودية

1 ـ تمرد وامتناع عن الانقياد "م" - ألعب.
2 ـ أظهرهم ووضحهم - عاصمة بيرو.
3 ـ ضمير الغائبة "م" - متشابهان - جمع حق "م".
4 ـ سائل تفرزه الكليتان "م" - أصدرت أمرا.
5 ـ ضد اخراج - أمر صعب "م".
6 ـ غذاء الرضيع - استكره ولفظ.
7 ـ مرتفع - تافه.
8 ـ تقوم بمبارزة "م" - برم "م".
9 ـ والد "م" - من الفاكهة.
10 ـ "عدلي..." مؤلف حزب الأحرار الدستوريين رئيس وزراء اسبق بمصر - قصص طويلة.