٧ آب

في يوم الشهيد يؤكد شعبنا
رفضه لمحاولات الوصايا على ارادته وقراره "ح.د.آ"

بهـرا
العدد ٥٤٨ – الاحد ٨ آب ٢٠١٠م – ٦٧٦٠ آ
Bahra No. 548 Sun. 8 Aug. 2010

تراجم

ألن البرت هاول

الإناء الخشبي
The wooden bowel

عاش رجل مسن ونحيل مع ابنه وزوجة ابنه وحفيده ذي الاربع سنوات. كانت يدي الرجل ترتجفان، ونظرات عينيه مشوشة، وخطواته متعثرة. وكانت العائلة تأكل معا كل ليلة على مائدة الطعام. ولكن يدي الرجل المرتجفة ونظرات الخجل جعلت تناول الطعام صعبا نوعا ما بالنسبة اليه..

البازلاء انزلقت من ملعقته على الارض.. وعندما يمسك القدح غالبا ما يسكب الحليب على غطاء المائدة. كان الابن وزوجته غاضبين ومنزعجين من هذه الفوضى.. "علينا ان نفعل شيئا ما". لقد تحملت بما فيه الكفاية من سكبه الحليب والطعام على الارض والفوضى التي يحدثها على المائدة .

لذا قرر الابن وزوجته ان يضعا مائدة صغيرة في احدى زوايا الغرفة ، وهناك سوف ياكل الجد لوحده بينما تستمتع بقية العائلة بتناول الطعام لوحدها. ومنذ ان كسر الجد صحنا او اثنين، كان طعامه يوضع في اناء خشبي. احيانا عندما توجه العائلة انظارها الى الزاوية كانت تلاحظ بعض الدموع في عينيه لانه يأكل وحيدا. وغالبا ما كانت كلمات الابن وزوجته قاسية عليه وتحمل نبرة من التحذير عندما يسقط الشوكة او يسكب الطعام.. اما الابن ذو الاربع سنوات فقد كان يلاحظ ما يجري بصمت..

وفي مساء احد الايام وقبل تناول العشاء، لاحظ الزوج ابنه وهو يلعب ببعض قطع الاخشاب على الارض، فسأله برقة: "ما الذي تصنعه من هذه الاخشاب؟"، فاجاب الطفل بعفوية: "نعم.. انني اصنع اناءا خشبيا صغيرا لك ولامي لتاكلان به طعامكما حين اكبر"، ثم ابتسم الطفل وعاد الى عمله. اصابت الكلمات الوالدين بشدة بحيث صارا عاجزين عن الكلام!، ثم اغرورقت اعينهما بالدموع.. لم يقولا اي شيء ولكنهما عرفا ما عليهما ان يفعلاه..

ذلك المساء، اخذ الزوج بيدي والده المسن وقاده بلطف الى مائدة طعام العائلة. ولبقية حياته، صار الجد يأكل كل وجبة مع العائلة. ومنذ ذلك الحين لم يهتم الابن او زوجته بسقوط الشوكة او سكب الحليب او تلويث غطاء المائدة.

ان الاطفال مدركون جيدا لما يحدث، وعيونهم تلاحظ .. آذانهم تصغي.. وعقولهم غالبا ما تفسر الرسائل التي تصلها. فان رأونا نحيط العائلة بجو من السعادة، فهم سيقلدوننا في ذلك لبقية حياتهم. اما الوالدان الحكيمان فيدركان بان كل يوم يبنون فيه انما يصنعون مستقبل ابنائهما.. لذا فلنكن بنائين حكماء ومثل عالٍ لابنائنا. اهتم بنفسك.. وباولئك الذين تحبهم.. اليوم، وكل يوم.

* من موقع indianchild بتصرف.

وجود أخت في العائلة يجلب السعادة

بهرا ـ وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن وجود أخت في العائلة يساهم في صحة المراهقين العقلية ويمنحهم المزيد من السعادة.

وذكرت أن دراسة أعدتها الباحثة لورا باديلا وولكر من جامعة "بريغهام يونغ" في يوتاه أظهرت أن الشقيقات يحمين من الاكتئاب أكثر من الأشقاء، فيما لم يظهر أن الأشقاء يؤثرون على احتمالات إصابة المراهقين بالاكتئاب.

وعزت الباحثة ذلك الى أن الفتيات يملن إلى التكلم عن مشاعرهن أكثر من الفتيان، ما يجعلهن مؤتمنات على أسرار أشقائهن.

ووجد الباحثون علاقة تربط العواطف بين الأخوة باحتمالات الإصابة بالاكتئاب ولم تختلف نتيجة الدراسة مع فارق العمر.

وشملت الدراسة أطفالاً تتراوح أعمارهم بين ١٠ و١٤ سنة ينتمون إلى ٣٩٥ عائلة مختلفة، لديها أكثر من طفل واحد.

وقالت وولكر إنه حتى لو تشاجر المراهق مع شقيقته فان وجود العاطفة في العلاقة يحمي من الانحراف والاكتئاب ويعزز الكرم والمحبة تجاه الآخرين مثلما يحصل حين ينال الطفل تربية جيدة.

غير أن وولكر حذرت من أن الشجار المستمر قد يؤدي إلى الانحراف ،مشيرة الى أن الشجار العادي طبيعي ويعزز العلاقة أكثر من خلال تعليم الأشخاص كيفية التصرف حين يواجهون مشكلة صعبة.

انواع التجميل

بهرا ـ وكالات

الحليب المنظف

يقوم بتنظيف بشرة الوجه والرقبة بعمق لإزالة طبقات المكياج والأوساخ التي تتراكم على البشرة وتسد مساماتها دون أن يتركها جافه . يستخدم قبل وضع المكياج وكذلك لإزالة المكياج وقبل استخدام البخار للبشرة . طريقة استخدامه توضع نقاط منه على الوجه بتوزيع الحليب بطريقه دائريه مستخدمه اطراف اصابعك ويفرد كاملا على الوجه والرقبة ثم يزال بالقطن بعكس اتجاه وضع المكياج.

فرشاة احمر الخدود

هي أصغر حجماً من فرشاة البودرة ولكنها أيضاً ناعمة ومخصصة لوضع حمرة الخدود بشكل صحيح ومنها نوعان: الاول لتحديد شكله ودقة التوزيع والثانية للنشرها على الوجه. وينصح بعدم استخدم الفرش الصغيرة التي تأتي مع علبة البلاشر لأنها تكون عادةً قاسية ولا تسمح بتوزيع البلاشر جيداً . كذلك البعد عن الفرش المصنوعة من النايلون.

مرطبات البشرة

تستخدم لزيادة نعومة البشرة وتغطي البشرة بطبقة تحمي الجلد. ننصحك بعدم استخدام المرطبات المصنعة لأنها مصنوعة من مشتقات البترول التي تغطي الجلد بطبقة من الزيت وتمنع المسام من التنفس بصورة صحية . وننصحك بالمرطبات الطبيعية التي تحتوي على زيوت نباتية مثل زيت اللوز والأفوكادو.

فائدة بودرة الوجه

تضفي جمالا على البشرة وتوضع بعد كريم الاساس تجعل البشرة مخملية وتلائم البشرة الدهنية والبشرة ذات المسام الواسع وتساعد على الاحتفاظ بالمكياج لفترة طويلة وتمتص الدهون وتبعد اللمعة عن البشرة الدهنية وتخفي الشوائب والحبوب والزيون . كما تثبت لون الروج والشدو.

محدد الشفتين

هذا القلم هو أداة متممة لأبراز جمال الشفاة ولون روج الشفاة يمكن عن طريقه تغيير حجم الشفاة بتصغيرها أو تكبيرها . ويمكنك التنسيق بين لون المحدد والروج مع مراعاة تناسقهما وإلا أصبح شكل الشفتين غير جميل

اسفنجة كريم الأساس

هذه إسفنجة خاصة تستعمل بعد أن ترطب قليلاً بالماء فهي تساعد على تثبيت كريم الأساس وتحول دون تكتله. وللمحافظة عليها لمدة طويلة يمكنك غسلها بالماء والصابون من وقت الى آخر.

الصداقة الحقيقية قد تساعد في إطالة العمر

GETTY IMAGES

بهرا ـ وكالات

يُعتقد أن الإقلاع عن التدخين وممارسة الرياضية البدنية خطوات هامة نحو حياة مديدة وصحية، إلا أن دراسة جديدة وجدت عاملاً آخر قد يساعد في إطالة العمر، وهي عقد صداقات.

ويقول الباحثون إن الدراسة، التي اعتمدت على مراجعة ١٤٨ دراسة مختلفة حول العلاقات الاجتماعية والوفيات، وجدت أن من يتمتعون بعلاقات اجتماعية قوية، ارتفعت بينهم احتمالات طول العمر بواقع ٥٠ في المائة، مما يؤكد أهمية الصداقة للصحة العامة.

ويؤكد البحث ما كشفته دراسات سابقة بأن الصداقة تعتبر مصدراً هاماً من مصادر السعادة الحقيقية، ولا تقل أهمية عن السعادة التي تولدها الحياة العائلية، وتزداد أهمية الصداقة مع التقدم بالعمر.

وقال الطبيب النفسي، جوليان هولت-لونستاد، من جامعة "برايتام يونغ" في يوتاه: "أعتقد أننا وجدنا دليلا قاطعا على أن العلاقات الاجتماعية ينبغي أن تؤخذ على محمل الجد، إلى حد بعيد من حيث خفض معدل الوفيات".

وفي البحث الذي شمل ١٤٨ دراسة مختلفة، ومشاركة ٣٨٠ ألف شخص، جرت متابعتهم على مدى سبع سنوات ونصف، في المتوسط، قام الباحثون بقياس العلاقات الاجتماعية بعدد من الطرق، من بينها النظر إلى حجم الشبكة الاجتماعية للمشارك، وإذا ما كان متزوجاً أم يعيش عازبا، بالإضافة إلى تقدير مفهوم العلاقات بالنسبة للمشاركين، وكيفية اندماجهم في الشبكات الاجتماعية أو المجتمعية.

وفسر هولت-لونستاد ذلك التأثير بأن علاقتنا يمكن أن تؤثر على صحتنا بطرق شتى، على سبيل المثال، يمكن أن تساعدنا على التعامل مع الضغوط العصبية التي قد يكون لها تأثير قاتل.

وتابع: "عندما نمر بأوقات عصيبة في حياتنا، وندرك بأن هناك من يمكننا الاعتماد عليهم أو التوجه إليهم، هذا يجعل الأمر أقل إجهادا لأننا ندرك بأنه يمكننا التعامل مع الوضع".

ويرى الخبراء في الدراسة، التي نشرت في دورية "PLoS" الطبية، أن الصديق يوفر الدعم الاجتماعي من جهة، والإرشاد، والمساعدة المادية، لأن العلاقة مستمدة من الثقة المتبادلة بين الطرفين، إضافة إلى ذلك فإن الروابط المشتركة بين الأصدقاء تجعلهم يقضون وقتاً ممتعاً حتى في الأوقات العصيبة.

وكانت دراسات سابقة قد وجدت أن سر طول العمر هو زيادة عدد الأصدقاء، وأن الحياة الاجتماعية النشيطة تزيد من كفاءة جهاز المناعة، مما يكسب الإنسان تسعة أعوام إضافية.

وأوضح العلماء أيضاً أن الايجابية في مواجهة الهموم اليومية تزيد من العمر، بواقع سبعة أعوام ونصف العام.

الابراج

الحمل
٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

ان التنافر بين جوبيتير مع بلوتون اللذين يشكلان مربعا في برج الحمل والجدي يحمل إليك المصاعب، ويجعل أهدافك بعيدة المنال. ما يدعوك الى كبح جماح نفسك والحد من المصاريف والى الاقتصاد في كل شيء يوم السعد الاحد.

الثور
٢١ نيسان– ٢١ ايار

ناقش بوضوح ولا تفسح المجال لاي سوء تفاهم ركز على عملك واوضاعك الصحية وابحث عن مجال للتفاهم وعن زاوية هادئة تراجع فيها اوضاعك، تغلب على خجلك وخذ المبادرة وقم بخطوة جريئة يوم السعد الاربعاء.

الجوزاء
٢٢ ايار– ٢١ حزيران

حافظ على توازنك حتى لا تصاب بخيبة أمل، تزود بالمعرفة بلوغا للنجاح، حاول ان تبحث عن الاسباب الحقيقية لتأجيل التسويات والمماطلة يوم السعد الجمعة.

السرطان
٢٢ حزيران–٢٢ تموز

قد تتلقى خبرا استثنائيا يجعلك سعيدا او يطرأ ما يزرع الفرح في نفسك يحالفك الحظ لكي تظهر مهارتك في التعاطي مع الاخرين كما انك قدرتك الخيالية تتيح لك التألق في مجالك وقد ترتاح اكثر الى الاجواء العائلية يوم السعد الاثنين.

الاسد
٢٣ تموز– ٢٢ اب

سوف تلمس هذه الضغوط وتشعر بها لا تخضع للتجربة فهي ستكون قاسية! ولا تعتمد أية وسيلة ملتوية كي لا تعاقب بشدة. أكمل عملك بهدوء ولا تهمل الواجبات. يوم السعد الاحد.

العذراء
٢٣ اب– ٢٣ ايلول

ستفتح أمامك أبواب الفرص و ما عليك سوى التقدم بثبات و جرأة و ستجد أنه بمجرد فتح باب الحوار و إقامة تواصل ستسهل الحياة و تنمو الطاقات و تزدهر المواهب إن قدرتك الفكرية سوف توصلك إلى النجاح. يوم السعد السبت.

الميزان
٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١

قد يظهر لاعب قوي على الساحة ليشكّل منافسة صعبة تثير الإرباك و التوتر. قد تلغى مواعيد و تتعرقل المشاريع إصبر حتى تتبدد الغيوم حافظ على مكتسباتك بهدوء تام و لا تجازف بها حاليا. يوم السعد الاربعاء.

العقرب
٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢

حاول أن تتعاطف مع أحبائك وأن تبقى منطقيًا ومعتدلاً في مواقفك. لا تبالغ في انفعالاتك ولا تصب نار غضبك على أحد. تمالك اعصابك وهدئ من روعك. سوف تحتاج بالتأكيد الى منفذ للطاقة المتأججة في داخلك يوم السعد الخميس.

القوس
٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١

أنت تتمتّع برؤية إيجابية للحياة وتناضل من أجل الحقيقة وتصل اليها في الوقت المحدّد. ثابر ولا تستسلم. ارسم الطريق ولا تتراجع. تقدّم بثقة وسرعان ما تجد نفسك ترتقي سلم الحياة يوم السعد الثلاثاء.

الجدي
٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢

من الأفضل ألاّ تقتحم هذا الشهر ومن الحكمة أن تكون محايداً حافظ على برودة أعصابك عند مناقشة المواضيع الحساسة والتي تتطلب دقّة وتركيزا كاملين. يوم السعد الاحد.

الدلو
٢١ كانون ٢– ١٩ شباط

ترقّبٌ وانتظارٌ يكون عنوان يومك توقّع تأجيلاً لمسألة مهمة شارك في المؤتمرات أو ورشات العمل لتثقف نفسك. لا تقف متفرّجاً على قطار المعرفة يمرّ أمامك مرور الكرام تجنّب المبادرة وسيطر على انفعالاتك يوم السعد الجمعة.

الحوت
٢٠ شباط –٢١ اذار

يمنحك هذا الاسبوع طاقة هائلة للتحرك على مستويات مختلفة ويسمح لك بالتواصل حتى مع المنافسين. تزدهر الصداقات والعلاقات العامة وتحظى باهتمام الآخرين يوم السعد الخميس.

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 عاصمتها أمستردام/ خاطر.
2 ـ متشابهة/ خلاف أحبه.
3 ـ عاصمتها كوناكري.
4 ـ لاصق القرابة/ من أساسيات المطبخ اللبناني.
5 ـ موسيقار فرنسي.
6 ـ قام بتدنيسه.
7 ـ مغنية أمريكية.
8 ـ جمع/ متشابهان.
9 ـ جراح مصري عالمي راحل.
10 ـ فيلم لمحمد سعد ونور/ عدسة جامعة للأشعة.

الكلمات العمودية

1 ـ ما تم إلغاؤها "م"/ داوي بالعلاج.
2 ـ إلهام "م"/ يزيل.
3 ـ صبغة/ نهر بفرنسا وسويسرا/ مص العظم.
4 ـ يعيشون "م"/ "...كاسترو" رئيس كوبا السابق.
5 ـ أحب "م"/ كسوة طير.
6 ـ أمر منكر/ زهر أبيض.
7 ـ جزيرة فرنسية.
8 ـ قمح/ خدرك بالبنج "م"/ قف.
9 ـ يباريها "م".
10 ـ يخصه/ أحد كواكب المجموعة الشمسية "م".