تراجم

ألن البرت هاول

مرجان الحكمة
ܡܪܓܢܐ ܕܚܟܡܬܐ

مجموعة من الامثال الاشورية:

- اذا احسنت، فلتكن بالخفية.
- ان لم تكن وردة، فلا تكن شوكة.
- الخبز اليابس في بيتك افضل من اللحم المشوي في الغربة.
- الهدم اسهل من البناء.

اثنان لا يستطيعان الرؤية: الاعمى والجاهل.

- كثيرون يتكلمون كالفلاسفة ولكنهم يعيشون كالجهلاء.
- الشمعة لا تضيء لنفسها.
- اختر زوجتك باذنك وليس بعينك.
- اللسان لم يخلق من الحديد، لكنه يقطع بصورة اشد من الحديد.
- الساعات المفرحة تنقضي بسرعة.
- تأنّى في اختيار صديقك.
- لا تعلّم الجاهل كلام الحكماء، لانه ثقيل عليه.
- اذا قابلك عدوك بالسوء، فقابله بالحكمة.
- الانسان يفكر، والله يدبّر.
- كن حذرا من عدوك مرة، ومن صديقك الف مرة.
- من لم يتذوق المر، لم يعرف ما هي الحلاوة.
- حياة الانسان هي كاوراق الشجر.
- الحرية لا تُنال الاّ بإراقة الدم.
- تعثر الانسان بقدمه افضل من تعثره بلسانه.
- الوقت الضائع لا يمكن اعادته مرة اخرى.
- كل انسان عدو نفسه.
- التجربة ام العلم.
- مترجمة من كتاب ܡܪܓܢܐ ܕܚܟܡܬܐ للسيد [illegible].

عصير الكرز الحامض يخفض حالات الأرق

بهرا ـ وكالات

اكتشف باحثون أميركيون ان شرب عصير الكرز الحامض يومياً يمكن أن يساعد في محاربة الأرق لأنه يحتوي على مادة الميلاتونين التي تنظم دورة النوم والاستيقاظ في الجسم. وقال الباحثون في جامعتي بنسلفانيا وروتشستر ومركز "في آبي" ان ١٥ راشدا شربوا كمية من عصير الكرز الحامض في الصباح والمساء طوال اسبوعين، وتمت مقارنتهم مع أشخاص شربوا عصيرا آخرا طوال الفترة عينها. وتبين ان المجموعة الأولى كسبت حوالي ١٧ دقيقة بعد الخلود إلى النوم، كما أفادوا عن تراجع ملحوظ في حالات الأرق، في حين ان المجموعة الثانية لم تفد عن أية تغيرات تذكر لجهة الأرق. وقال راسل رايتر من جامعة تكساس "عند استهلاك عصير الكرز الحامض بشكل دائم، يمكنه أن ينظم دورة النوم الطبيعية ويزيد من فعاليته، بمعنى انه يقلص الوقت الذي يستغرقه المرء حتى يغط في النوم".

التدخين السلبي و"الاجتماعي" مضران بالصحة

بهرا ـ وكالات

قاعدة عامة لا توجد موانع من استخدام الأعشاب الطبية كعامل مساعد في زيادة الوزن وعلاج النحافة، لذا ينصح معظم الاختصاصيين بعدم تناول أي عشب إلا بعد معرفة تامة لمكوناته وجرعاته، ويفضل أن يكون تحت إشراف طبي كامل. ويقدم لنا اختصاصيو التخسيس عدة وصفات طبية مكونة من الأعشاب الطبية لعلاج النحافة.

الوصفة الأولى:

يحضر حب العزيز ويدق ثم ينقع في الماء لمدة ليلة كاملة، ثم يهرس ويصفى ويضاف اليه السكر ثم يشرب لمدة أسبوعين.

الوصفة الثانية:

يوضع التين واليانسون مع قليل من الماء في إناء ويترك قليلا على نار هادئة ويداوم النحيف على الإفطار من هذا الخليط لمدة أربعين يوما.

الوصفة الثالثة:

يوضع ١٥٠ جراما من الحلبة في كمية من الماء وتغلى على النار أربع أو خمس مرات وتغلى كل مرة بماء جديد ثم تسحق ناعما ويضاف إليها مثل وزنها من الدقيق الناعم ويضاف إليه اللبن البقري حتى يتكون شراب ناضج ثم يضاف إليها عسل النحل ويحرك قليلا على النار ويشرب ساخنا.

نصائح لعلاج النحافة:

تناول الطعام في أماكن مفتوحة هادئة ويفضل أن يتم تناول الطعام مع مجموعة.

يمكن اللجوء للأدوية الفاتحة للشهية والتي تساعد على تناول الطعام مثل فيتامين ب٦ إضافة البهارات والأعشاب إلى الطعام لإعطاء الطعام النكهة الفاتحة للشهية.

البحث عن أي مرض عضوي أو نفسي يسبب سد الشهية والاجتهاد في علاجه، فكثيرا ما يكون سبب النحافة أمراض هرمونية أو عضوية. لذلك:

إذا شعرت أن وزنك في نزول مستمر فسارع إلى الطبيب للفحص والكشف عن الأسباب مع تحليل هرمونات الغدة الدرقية ونسبة السكر بالدم.

العمل على التحليل المستمر للكشف عن الديدان المختلفة التي كثيرا ما تكون سبب نحافة. تناول السلطات الخضراء بكميات معتدلة لفتح الشهية وإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح الضرورية له.. واحذر في الوقت نفسه الإفراط منها.

لا تكثر من تناول الماء قبل أو أثناء الطعام حتى لا يقلل من شهيتك. تناول ٦ وجبات صغيرة أفضل من وجبتين كبيرتين فهذا أسهل في عملية الهضم والامتصاص وأكثر فائدة في زيادة الوزن.

تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والماغنسيوم فهي تساعد في هدوء أعصابك وتجعلك هادئا ومطمئنا.

تناول ٢ ملعقة من عسل النحل مع ملعقة من خل التفاح قبل النوم تعطيك نوما هادئا وتمنع عنك الأرق قبل وأثناء النوم.

كفتة بالطحينة عراقية

بهرا ـ وكالات

المقادير:

نصف كغم لحمة مفرومة ناعماً
بصلة كبيرة
باقة بقدونس
ملح وبهار وقرفة.

الصلصة:

كوب خل
4/3 كوب طحينة
ربع كوب عصير ليمون
كوب ماء
نصف كوب زبدة أو زيت نباتي
ملح
نصف كوب صنوبر.

الطريقة:

تقشر البصلة وتفرم فرماً ناعماً جداً وكذلك البقدونس بعد غسله. ويخلط اللحم والبقدونس والبصل مع الملح والتوابل ويعجن جيداً وتوضع اللحمة في صينية.

وبعد ذلك يوضع الخل والماء والليمون والطحينية مع الملح في وعاء يخفق المزيج حتى يصبح لزجا. ثم تضاف صلصة الطحينة إلى الكفتة وننثر حبوب الصنوبر فوقها. توضع الصينية في فرن ساخن مدة نصف ساعة.. وتقدم ساخنة وتؤكل مع البطاطا المقلية.

التهاني و الاماني

- تهنئة من الوالدين "يوخنا وهيلين" الى ابنتهما المحبوبة "مني" بمناسبة عيد ميلادها وأطفائها الشمعة السادسة من عمرها.

وتهنئة من الاخوان كوركيس ومريم وسركيس وكذلك من الجد "هرمز" والجدات " كنجي واكلنتين" ومن العمة ماري والخال هرمز وجميع الاهل والاصدقاء مع تمنياتهم للحلوة منى بالعمر المديد والصحة والسعادة.

- تهنئة من الوالدين "فلاح ومريم" الى ابنتهما المحبوبة "هيلين" لمناسبة اطفائها الشمعة الثالثة وسط فرحة الاهل والاقارب. وكذلك تهنئة من الزملاء في جريدة بهرا الى الحلوة "هيلين" مع التمنيات لها بالعمر المديد.

تهنئة من الوالد عماد والوالدة هيلو لابنتهم الغالية مريم بمناسبة اطفائها الشمعة الثالثة وتهنئة من الخال والخالات وزوجة الخال هيلين واولاد الخال والجد هرمز والجدة كنجى متمنين لها حياة سعيدة تحت رعاية الرب.

تهنئة من الأهل والأصدقاء إلى "عاطف و سوزان" بمناسبة الخطوبة ، مع التمنيات باكتمال فرحتهم ، بدخولهم القفص الذهبي وهم مكللون بالإكليل المقدس ، وكذلك تهنئة خاصة من الوالدين ميخائيل و لطيفة إلى ولدهما عاطف متمنين له ولخطيبته دوام الموفيق والنجاح في حياتهم المستقبلية ...

طرق فعالة لعلاج النحافة

بهرا ـ وكالات

تقول دراسة علمية حديثة إن التدخين السلبي والاجتماعي مضران للصحة وتأثيرهما مماثل للتدخين بانتظام.

وقال د. رونالد كريستال، من كلية "ويل كورنيل الطبية": "التعرض لدخان السجائر سيئ لك، وخلايا رئتيك تدرك ذلك أيضاً، وهي ذات الخلايا محور المرض".

وفي الدراسة، قام طاقم الباحثين بأخذ عينات بول من ١٢١ مشاركاً لتحديد مدى تعرضهم لدخان السجائر بقياس معدل النيكوتين ومادة يفرزها الجسم نتيجة تعرضه للمادة، لتحديد إذا ما كان المشاركين من المدخنين بانتظام أو غير مدخنين أو إذا ما كانوا يتعرضون لمعدلات ضئيلة من دخان السجائر.

ثم قام الباحثون بأخذ عينة صغيرة من خلايا بطانة المجاري الهوائية للمشاركين، وهذه الخلايا، وتدعى الخلايا الظهارية epithelial cells، وهو إجراء أساسي لتحديد الأمراض الناجمة عن التدخين، مثل سرطان الرئة.

ووجد العلماء أن التعرض لأدنى مستوى من دخان السجائر ينجم عنه نشاطا جيني غير طبيعيا يمكن رصده في الخلايا الظهارية، حتى عند عدم المدخنين والذين يدخنون أحيانا "التدخين الاجتماعي".

والتدخين السلبي هو تعرض غير المدخن لدخان التبغ المحترق في بيئات مغلقة. وكانت إحصائية نشرتها منظمة الصحة العالمية العام الماضي، كشفت أن التدخين السلبي قد أشارت إلى أنه يقف وراء حدوث ثمن الوفيات المرتبطة بالتدخين، ومؤكدة أن تهيئة بيئات خالية تماماً من ذلك الدخان هي الوسيلة الوحيدة لحماية الناس. وذكرت أن دخان التبغ غير المباشر يتسبب في وقوع ٦٠٠ ألف من الوفيات المبكرة كل عام. كما أنّ هناك أكثر من ٤٠٠٠ مادة كيميائية في دخان التبغ وقد بات معروفاً أنّ ٢٥٠ مادة منها تلحق أضراراً بالصحة وأنّ أكثر من ٥٠ منها تسبّب السرطان.

والأسبوع الماضي، حذر مركز المكافحة والوقاية من الأمراض الأمريكي من عودة التدخين بقوة في الأفلام الجديدة، إذ يظهر المزيد من النجوم والأبطال وهم يقبلون على السجائر والكحول، ما يجعلهم "قدوة سيئة" للمراهقين الذين يميلون عادة لتقليد النجوم. وقال المركز إنه بعد التراجع الكبير في مشاهد التدخين على الشاشة في العقدين الماضيين، إلا أن تلك المناظر عادت بقوة، رغم تحذيرات المركز المتكرر من أن ألف مراهق ينضمون يوميا إلى نادي المدخنين في الولايات المتحدة.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

خذ وقتك الكافي قبل أن تتخذ أي قرار شخصي. عليك بالمزيد من البحث قبل أن تتوصل إلى قرار نهائي. تحدث إلى أشخاص لهم سلطة ونفوذ عاليين عن خططك التي تفكر فيها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الثور

٢١ نيسان- ٢١ ايار

عنادك الشديد وغيرة رفيقك منك يسببان لك بعض المشكلات. كن أكثر صدقاً وصراحة في تعاملاتك وحاول ألا تفقد أعصابك بسهولة. الشخص الذي تحبه لا يرغب أن يسمع أي انتقادات منك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الجوزاء

٢٢ ايار- ٢١ حزيران

قد تفقد أعصابك في حالة الإسراف أو السماح للأطفال باستغلالك ماديا. حاذر من إرهاق نفسك في الرياضة. قد تتراجع عن الآخرين في حالة قضاء الوقت في مناقشة أمور تافهة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

السرطان

٢٢ حزيران-٢٢ تموز

تزداد علاقتك بمن حولك قوة وصلابة. اتصل بمعارفك وأصدقائك لتتعرف على أحدث الأخبار. تحصل على أفضل المنتجات إذا قمت بالتسوق هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الاسد

٢٣ تموز- ٢٢ اب

لا تصد رفيقك وتبتعد عنه. تحتاج إلى أن تقوم بتغييرات ترفع من شأنك أمام نفسك مثل تغيير تسريحة شعرك أو صورة جديدة. انجز المشاريع القديمة قبل بدء أي شيء جديد. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

العذراء

٢٣ اب- ٢٣ ايلول

من السهل إنهاء الأوراق الشخصية في حالة بذل المزيد من الجهد. قد يشعر شريك الحياة بالغضب نتيجة عدم اهتمامك الكافي باحتياجاته. ستواجه بعض مشاكل المعدة إذا لم تحافظ على نظامك الغذائي. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الميزان

٢٤ ايلول- ٢٢ تشرين ١

قد تقع في مشاكل مع من تحب بسبب محاولاته لفرض قيود على حريتك. الأشخاص الذين تحبهم يبدون بعض التصرفات غير اللائقة لذا فلابد أن تتخذ بداخلك بعض القرارات الشخصية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العقرب

٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢

حاول أن تستغل جيداً حظك الجيد الذي يلوح لك في الأفق. الأشياء لا تكون في الحقيقة مماثلة لما تبدو عليه. تأتيك اليوم بعض الفرص لإنشاء علاقات رومانسية إذا شاركت في أنشطة جماعية . أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

القوس

٢٣ تشرين٢ - ٢٢ كانون ١

قدرتك على جذب الآخرين لك تزيد كثيراً من شهرتك. تقوم بتغيرات في منزلك قد تسعد الجميع. مساهماتك المتميزة لبعض المنظمات تحسن كثيراً من سمعتك. تجنب أي ثرثرة تافهة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الجدي

٢٣ كانون ١-٢٠ كانون ٢

لا تبالغ في مقاييسك للأمور. أقاربك لن يوافقوك على الطريقة التي تتعامل بها في حل مشكلاتك الشخصية. السفر والأنشطة الاجتماعية تشركك في الأحاديث المفيدة . أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الدلو

٢١ كانون ٢- ١٩ شباط

تجنب إثارة المشاكل مع أسرتك فلن يغير تبرمهم من الأمر شيئا. الاستثمارات العقارية تكون مجدية لك كثيرا. لا تأخذ كل شيء بشكل أكثر جدية. لا يمكنك عيش حياتك كلها من أجل الآخرين. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الحوت

٢٠ شباط - ٢١ اذار

قد تتوقع أن رفيقك يشعر نحوك بالاستياء وأنه يضع أمامك بعض الخيارات وإلا فإنه سيبتعد عنك. تجنب أي أعمال تجعلك تحتك بأشخاص من الصعب التعامل معهم. حاول أن تهدئ من نفسك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

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- النحت الدولي يقام دوريا بأسوان
2- وجهوا اليهما الادانة
3 - فنانة مصرية جمعت بين التمثيل والانتاج -أطلي
4 - أول صحفي يدخل مدينة بورسعيد أثناء العدوان الثلاثي علي مصر ١٩٥٦
5 - يخصه
6 - "ميجيل.." وزير خارجية أسبانيا
7 -زوجة الرئيس الفرنسي نيكولا ساركوزي ٨ - أحرق بحديدة محماة- متشابهان
9 - تجيب " معكوسة"- عاصمة الصومال
10- قليلة " معكوسة" - سائل الحياة

الكلمات الرأسية

1- أوجاع - خديعة
2- قاموا بالسحب - جواب
3- تايلاند سابقا - يعاد مرة بعد أخري "معكوسة"
4-حبر - تقال في التليفون
5 - عاد "معكوسة" - صحيفة لندنية
6 -ضعف- حرنار
7 - وقت وجود الشمس في كبد السماء-نرغبه
8 - يرشد- جبال بالصين
9 ـ ثومة(مبعثرة) - طرف مدبب - جذب نحوها
١٠ - " ادوارد.." مصور تأثيري فرنسي - يؤنب