تراجم

ألن البرت هاول

حكم وقصص

• قال احد حكماء الهند: ان جرح المسننات يشفى بسرعة، اما جرح الكلمة فلا يشفى.

• وقال اخر: ان شهوات هذا العالم تشبه مياه البحر، اذ كلما شرب منه الانسان.. ازداد عطشه.

• وقيل: ان الخمر تُكسب شاربها اربع خواص. الخاصية الاولى هي من خواص الطاووس، اذ يزهو لونه وحتى حركاته جمالا. ثم خاصية القرد، للعب مع كل شخص. وتليها خاصية الاسد، لانه يتكل على قوته ويتعظم. والخيرا خاصية الخنزير، حيث انه بعد ان يسكر يتلوث بالطين ويتقيأ.

• نظر احد المغفلين في المرآة ولما رأى وجهه ضحك. وعندما سُئل عن سبب ضحكه، قال: انا متعجب من وجهي، اذ من البعيد يبدو جميلا، وولكي لا اراه كذلك.

• كان لاحد التجار عشرة حمير. وكان قد اجرهم لبعض الناس ولما وصل الى ذلك المكان اخذ يعد حميره فكانوا عشرا. فصعد وامتطى احدهم وعاد. وفي طريق العودة اخذ يعد الحمير السائرين امامه، فوجدهم تسعة. فغضب ونزل من حماره وعدهم من جديد، فكانوا عشر. وامتطى حميره مرة اخرى ثم عدّهم فوجدهم تسعة. ونزل مرة اخرى وعدهم ووجدهم عشرة حمير.

عندها قال: حقا ساصاب بالجنون!!، فعندما امتطي، اهلك احد الحمير، لذا ينبغي عليّ ان لا امتطي احدهم، كي لا اخسر ولا واحدا منهم. وهكذا قطع الطريق كلها مشياً على الاقدام وما تجرأ ان يمتطي واحدا من حميره.

• من كتاب "السلوى" لابن العبري.

ممارسة الرجيم لفترات طويلة تهدد الصحة

بهرا ـ وكالات

بعض الأنظمة التي تستخدم لإنقاص الوزن تشكل خطورة على الصحة العامة وتزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، بالإضافة إلى خلل في الجهاز المناعي، وفي هذا الصدد، حذرت دراسة طبية من أن إتباع نظام غذائي لفترات طويلة قد يسهم في إفراز عدد من العناصر الكيميائية الصناعية الملوثة مرتبطة برفع مخاطر الإصابة..

التهاني والاماني

روبرت

تهنئة من الوالدين ادور ناتن ونهرين يؤيل الى طفلهما "روبرت" بمناسبة اطفائه شمعته الاولى من عمره وتهنئة من الجدة خنمجة وروزا ومن الاعمام والعمات والاخوال والخالات ومن جميع الاقرباء والاصدقاء متمنين له الصحة والسعادة.

نوهدرا

• تهنئة من الوالد امير ديلو والوالدة دينا هرمز الى الطفلة "نوهدرا" بمناسبة اطفائها الشمعة الاولى من عمرها وتهنئة من الجد ديلو يوخنا والجدة شالم اوشانا وتهنئة من الجد هرمز انويا والجدة خنا كوريال ومن جميع الاهل والاقارب مع التمنيات بالصحة والعافية والعمر المديد.

آثار الأدوية على القولون

بهرا ـ وكالات

القولون، أو الأمعاء الغليظة، أحد الأجزاء المهمة في الجهاز الهضمي. وتتعلق مهمته الأساسية بتهيئة إخراج فضلات الطعام الذي مر خلال عمليات الهضم، والذي يكون في حالة سائلة عند بدء دخوله إلى القولون قادما من الأمعاء الدقيقة. تظهر اضطرابات عمل القولون على هيئة الإمساك أو الإسهال، إضافة إلى ألم في البطن أو انتفاخ البطن بالغازات. ولبعض أنواع الأدوية تأثيرات سلبية على عمل القولون، ولذا قد يسبب تناول بعضها الإمساك، بينما قد يسبب تناول بعضها الآخر الإسهال. وعندما يؤدي تناول بعض أنواع الأدوية إلى خمول وكسل في عمل شبكة الأعصاب المغذية للقولون، أو خمول وكسل في نشاط الألياف العضلية المغلقة لمجرى القولون، فإن حالات الإمساك قد تظهر على الشخص.

والسبب أن حركة القولون الدافعة لإخراج الفضلات تعتمد على نشاط تلك الشبكات العصبية، كما تعتمد على نشاط انقباضات وانبساطات الألياف العضلية للقولون. وبالتالي يصعب إخراج الفضلات بشكل طبيعي ومريح. والمشكلة في الإمساك لدى المرضى عموما، وخاصة لدى كبار السن، أنه متى ما حصل فإنه يتطلب بضعة أيام، أو بضعة أسابيع كي يزول بالكامل وتعود حالة الإخراج إلى وتيرتها الطبيعية. والأدوية التي تسبب الإمساك كثيرة، ومن أهمها بعض أنواع الأدوية المستخدمة في علاج حالات ارتفاع ضغط الدم، وأدوية فئة مضادات الكولين، وحبوب الحديد التعويضية لمعالجة حالات فقر الدم، الأنيميا، وأدوية علاج حموضة المعدة المحتوية على معدن الألمونيوم، مثل التي في أنواع الشراب الأبيض لمعالجة الحموضة كعقار "مالوكس" الشهير. وعليه، فإن متناولي الأدوية التي قد تسبب الإمساك عليهم التنبه إلى ضرورة الحرص على الإكثار من شرب الماء وتناول السوائل بأنواعها. وكذلك الاهتمام بتناول الأطعمة العالية المحتوى بالألياف النباتية، مثل الخضار والفواكه والحبوب الكاملة غير المقشرة كالتي توجد في خبز البر الأسمر. ومن أفضل الفواكه المشمش والتين والتمر. ويفيد في تخفيف الإمساك الحرص على رياضة المشي بالذات، لأنها تسهم في تحريك عضلات القولون وفي تنشيط الشبكات العصبية له. ومن المهم التذكير بضرورة عدم اللجوء إلى تناول الأدوية الملينة أو الأدوية المهيجة لتنشيط حركة القولون والإخراج. وأن لا يكون ذلك إلا تحت الإشراف الطبي، وعندما لا تفلح الوسائل المتقدمة الذكر في تخفيف الإمساك. والسبب أن لتلك الأدوية أيضا آثارها الجانبية، والوسائل الطبيعية البديلة متوفرة وممكنة. وهناك أدوية ذات تأثيرات تسبب الإسهال. ومن أهمها وأكثرها استخداما هي المضادات الحيوية.

وثمة عدة آليات قد تسبب المضادات الحيوية من خلالها حدوث الإسهال. ومن أهمها هو قضاء المضادات الحيوية على تجمعات مستعمرات البكتيريا الصديقة في القولون. وهذه البكتيريا الصديقة تعمل على تكوين حالة من التوازن داخل بيئة القولون، ولا تعطي مجالا مريحا لنمو وتكاثر أنواع البكتيريا الضارة بالجسم، وبالتالي لا تعطيها الفرصة لإفراز سمومها التي قد تهيج حصول حالات الإسهال وإخراج المخاط والدم مع البراز. وبشكل عملي، تشير المصادر الطبية إلى أن تناول أي نوع من كل أنواع المضادات الحيوية قد يكون سببا في نشوء حالة الإسهال. ومع هذا هناك أنواع دون غيرها من المشهور أن تسبب الإسهال. ومن أهمها نوع "أوغمنتين" من المضادات الحيوية التي تحتوي على عقار أموكسيل. وعقار كلندامايسن ومجموعة عقارات كيفالوسبورين. وهناك أدوية قد تسبب الإسهال عبر آليات لا علاقة لها بتجمعات البكتيريا الصديقة، مثل عقار كوليشيسين، وأدوية تخفيف حموضة المعدة المحتوية على معدن الماغنيسيوم، مثل عقار مالوكس المتقدم الذكر. وهذه النوعيات من الأدوية تعمل على نشوء اضطرابات في الضغط الأسموزي لسائل الفضلات المار من خلال أجزاء القولون. وبالتالي لا تتم بشكل كامل عمليات امتصاص المياه من الفضلات، وتخرج في هيئة أشبه بالسائلة. كما يجب أن لا يغيب عن الذهن أن الإفراط، ولفترات طويلة، في تناول بعض أنواع علاج الإمساك قد يؤدي إلى تلف في النهايات العصبية للقولون، وبالتالي قد يكون سببا في الإسهال.

البرياني العراقي

بهرا ـ وكالات

المقادير:

2 كوب رز بسمتي حبة طويلة (او اي نوعية تفضلونها)

دجاجة مسلوقة ومقلسة او صدور دجاج مسلوق ومقلس ومضاف

الى ماء السلق ورقة غار ،هيل ، فلفل اسود (او لحم مفروم) حسب الرغبة

ملح حسب الرغبة بهار (ملعقة طعام فلفل اسود ،ملعقة كوب هيل مطحون

ملعقة شاي قرنفل مطحون،ملعقة طعام كمون ،وملعقة كوب او شاي قرفة

(دارسين) وملعقة كوب نومي بصرة مطحون(ليمون يابس).

ملعقة شاي شطة (تاباسكو) او اي نوع اخر

نصف كوب فطر مقطع يشوح بملعقة كبيرة زبدة

3 بطاطا كبيرة

اكوب لبن (زبادي)

لوز مقلي بالزبدة

كشمش حسب الرغبة

ملعقة شاي زعفران منقوعة بنصف فنجان قهوة ماء دافيء

شعرية

ماء مغلي

الطريقة:

ينقع الرز بالماء لمدة ساعة

تغسل البطاطس ثم تقشر وتقطع الى مكعبات صغيرة وتقلى في مقلاة على النار

ترفع من الدهن بعد ان تحمر على ورق ماص للدهون

نشوح الفطر المقطع بالزبدة في قدر حجمه متوسط على النار ومن

ثم نرفعه من النار ونضيف له البطاطا المقلية

ونضيف ايضا له الدجاج المسلوق والمقلس والبهارات جميعها وكوب اللبن

وتخلط معا وتوضع جانبا لكي يمتزج الخليط .

نعمل الرز بالطريقة الاعتيادية

نضع ملعقتين كبيرة زبدة في قدر الرز على النار المتوسطة والى ان تسيح الزبدة

نضع الشعرية والقليل من الهيل

والى ان يصبح لونها ذهبيا نضيف الرز المنقوع بعد تصفيته من الماء

ونضيف لهما الملح ويقلبون لمدة دقيقتين ومن ثم نضيف الماء المغلي

الى ان يغمر به ويكون ارتفاع الماء عن الارز بمقدار سلامية واحدة

ومن ثم يوضع على نار هادئة جدا وبعد ان ينشف قليلا نعمل حفرة

في وسط الرز ونضيف الخلطة كلها

ونضع فوقها الزعفران المذوب والمكسرات (اللوز والكشمش) اختياري

ونضع فوقها(الحشوة) ملعقة كوب زبدة او سمنة ويغطى بورق السيليفان

(ورق القصدير)ويغطى القدر ويبقى على نار هادئة جدا الى ان ينضج الرز

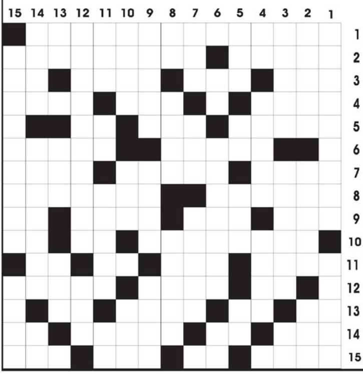
تطفا النار ويبقى على الحرارة ومن ثم يفتح القدر والرائحة خيالية

وتقلب الخلطة مع الرز

ومن ثم توضع في صينية مستديرة او اناء شكله مثل الزورق

ويقدم مع اللبن البارد والمخللات .

اعداد: ناهض حنا السناطي



لكلمات الافقية

1- من اباطرة التاريخ.
2- فيلسوف اغريقي – من اباطرة التاريخ.
3- مس – للترحيب – انعى – مكرر.
4- غشاء "م" – ركضت – سبت.
5- حال – نهاية الجبل – للتألم.
6- منتديات – جهاز مسح اشعاعي.
7- دولة – عكس مرئية – انحط "م".
8- اماني – الواشية "م".
9- طلب – عزاء – نسب – نعم.
10- حوافز – اسكت – علم مذكر.
11- الخصم "م" – لهب – اسم موصول – طقس.
12- للاستفهام – بطاقة – وجدنا.
13- للتعريف – بسط – يحمي – جواب.
14- اتعاب – دق – رمي للجزم.
15- علم مذكر – للنداء – تم – قدح.

الكلمات العمودية

1- عاصمة اسيوية – فتن.
2- عرفه بالحكمة – بريق – اتجه.
3- فيلسوف اغريقي – اصابع – اصلح.
4- نصف سارة – شخصية سياسية هندية – تعذب.
5- من الطيور – للتخير – وقتي – جوهر.
6- للنفي – اتكال – غير ناضج.
7- من اجزاء الخيمة "م" – ساق – يساوي "م".
8- بزل – كل – مدينة في فلسطين.
9- مملكة – تنجز "م" – مدينة في يوغسلافيا.
10- عذبت – عزيمة – مرض.
11- من الحبوب – الرفع في الرياضيات – مد – للتعريف.
12- كتاب عن الحيوانات – حلق.
13- نصف باسل – مكرر – حسن.
14- له رنين – فيلسوف اغريقي – للنفي.
15- مرجع ديني – وافقا "م".

الابراج

الحمل

٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

قد تحدث اليوم بعض التغييرات بخصوص أحوالك المالية الحالية. قم بدراسة مقدار تكاليف المشاريع الجديدة بصورة جيدة قبل التوقيع. ركز في عملك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء

الثور

٢١ نيسان– ٢١ ايار

قد تتأثر مشاعرك بعض الشيء نتيجة أمر خاص في حياتك. تغييرات هامة تحدث في منزلك. قد تبالغ في تعاملك مع المواقف العاطفية فيما يتعلق بعلاقاتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجوزاء

٢٢ ايار– ٢١ حزيران

خطط للجمع بين العمل والترفيه. عليك بالتعامل مع الآخرين من أجل توسيع دائرة معارفك. استخدم ذكاءك وسرعة بديهتك في إحراز نقاط في صالحك وكسب بعض الأصدقاء. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

السرطان

٢٢ حزيران–٢٢ تموز

ستشعر برغبة شديدة في التسوق. حاول الإبقاء على حسن العلاقة مع من تعيش معهم. عليك بوضع أموالك في مكان آمن ومضمون. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الاسد

٢٣ تموز– ٢٢ اب

لا تصمم على رأيك فيما يتعلق بالقيام ببعض التغيرات حول المنزل. تجذب إليك أشخاصا من الطرف الآخر من خلال ذكائك الحاد وجاذبيتك. قد يتردد شريكك في أن يخبرك بمشاعره. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العذراء

٢٣ اب– ٢٣ ايلول

البحث عن مسكن جديد سيكون في صالح جميع الأطراف المعنية. حالتك المزاجية تؤثر عليك كثيرا إذا حاول أحد الأشخاص أن يسيء من سمعتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الميزان

٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١

قدراتك على القيام بكثير من الأعمال تبهر هؤلاء الذين لا ينعمون بنفس مهاراتك الإبداعية. أمامك الكثير من العمل وإذا التزمت به فسوف يحسن ذلك من نظرة رئيسك في العمل لك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء

العقرب

٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢

قد تكون شديد العاطفية فيما يتعلق ببعض المواقف المنزلية. حاول أن تستغل جيداً حظك الجيد الذي يلوح لك في الأفق. قيامك برحلة لزيارة الأقارب أمر مجدي للغاية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

القوس

٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١

اقضي بعض الوقت في الاستماع إل الأطفال ومساعدتهم في الأعمال الصعبة عليهم. اجتهد في عملك واستثماراتك بدلا من حياتك العاطفية هذا الأسبوع. المناقشات الدقيقة قد تؤدي إلى نشوب الخلافات. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الجدي

٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢

زر بعض أصدقائك أو أقاربك الذين لا تراهم كثيراً. لا تخجل إذا كنت ترغب في قضاء المزيد من الوقت مع شخص مميز والقيام بالتزام ما. بعض المشكلات الصحية تقلل من نشاطك وحيويتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الدلو

٢١ كانون ٢– ١٩ شباط

لا تدع ردود فعل الآخرين تؤثر عليك. يمكنك إنشاء صداقات جديدة بالمشاركة في المناسبات الاجتماعية مع زملائك. يمكنك إحراز التقدم إذا ما عرضت أفكارك على رؤسائك الأعلى منك شأناً. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ اذار

حاول التوقف عن الكلام وإعطاء الآخرين فرصة للتكلم. قد تجد أن أفراد عائلتك من الصعب مسايرتهم في الأمور. يمكنك تحقيق التقدم من خلال الاجتهاد في العمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.