تراجم

ألن البرت هاول

قصص وحكم واخبار تاريخية

* احد المجانين لبس فروة شعرها من الداخل، وعندما ساله الناس عن سبب ذلك قال: "لو كان الله يعلم بان الفروة من الداخل يكون شعرها كثيرا، ما كان قد خلقها للغنم من الخارج.

* ومجنون اخر، حين سُئل عن موطنه قال: "ان ولادتي كانت في سنجار، ولكنني تربيت في دير مار بهنام. اذ جرت العادة ان يؤخذ المجانين وهم مقيدون الى هناك، لكي ينتفعوا من قوة القديس.

* احد المجانين حين اجتمع حوله بعض الصبية، قيل له: "اذهب واخف نفسك في مكان ما، كي يتفرق الاطفال من حولك". فاجاب: "فليذهبوا هم حين يجتمعون!".

* ومجنون اخر قال له احد الرجال: "لماذا انت ساكن بمكانك وها ان الرئيس يوزع دينارين لكل مجنون؟". فاجاب: "اظهر لي الدينارين اللذين اخذتهما ان كنت صادقا!".

* قيل في احد الكتب العبرية، في الزمن الذي نُشر النبي إشعيا. ان رجلا طويلا مكث عند رجل اخر. وبدأ الضيف يقص على رب البيت ويقول: "لا تظن بان الله يهمل قاتلي النبي، بل في هذا العالم يجازيهم". فقال له رب البيت: "انا كنت واحدا من الذين امسكوا المنشار".

وبينما هم يتحدثون.. بدأ سراج البيت يطقطق، وفي الحال مدّ رب البيت يده لاصلاحه.. فعلقت النار باصابعه. لان النفط كان يستخدم في ايقاد السراج بتلك الايام. وهنا قرّب رب البيت فمه ليبصق على اصابعه، فعلقت النار بلحيته ووجهه، فذهب ورمى نفسه في حوض ماء.. وهناك احترق كله بالماء.

(من كانت رقبته غليظة، كان غضوبا كالجاموس. ومن كانت رقبته طويلة وضعيفة، فهو خوّاف كالأيل. ومن كانت رقبته قصيرة جدا، فهو مخادع كالذئب).

* من كتاب "السلوى" لابن العبري.

ركن الطبخ

القيمة العراقية

بهرا ـ وكالات

المقادير:

- * كيلو حمص ويفضل المجروش.
- * نصف كيلو لحم غنم او لحم بقر.
- * ربع كيلو بصل مفروم.
- * 200 غرام معجون طماطم.
- * 100 غرام شحم غنم ويفضل من خلفية الخروف.
- * ملعقة كبيرة كمون مطحونة.
- * ملعقة كبيرة قرفة مطحونة (الدارسين).
- * ملعقة كبيرة بهار حلو (المعروف في العراق ب كبابة).
- *ملعقتان كبيرتان من مسحوق الليمون اليابس.

الطريقة:

يحمر البصل في الزيت الغزير ثم يضاف اليه الشحم ويقلب معه قليلا.... ثم يضاف اللحم ويقلب معه لمدة دقيقة ثم يضاف اليه الحمص المنقوع في الماء لليلة كاملة. يترك على النار الى ان يهرس الحمص مع اللحم ثم نقوم بعدها بعملية الهرس اليدوي بعد انزال القدر من النار حتى يختلط اللحم بالحمص فلا يبقى اثر للحم من اثر الهرس الي يستخدم له في العراق ما يعرف ب (المدكاكة) وهي الة خشبية مختلفة الاحجام ذات راس عريض وذراع. ثم يعاد وضع القدر على النار وتضاف له كمية من الماء ثم يضاف المعجون والبهارات والليمون اليابس ويبقى على نار هادئة مع التحريك المستمر.

ملاحظة: يحذر من ترك القدر على النار دون تحريك لئلا يحترق من الاسفل وتفقد الطبخة طعمها وتاكل مع الرز.

بطاطا معدلة وراثيا تحتوي على بروتينات مضاعفة

بهرا ـ وكالات

طوّر علماء هنود بطاطا معدلة وراثياً قالوا إنها تحتوي على بروتينات أكثر بـ 60% من البطاطا العادية.

وذكرت وكالة "برس ترست" الهندية أن باحثين في المعهد الوطني لأبحاث جينوم النباتات تمكنوا من تطوير بطاطا تحتوي على بروتينات أكثر بـ 60% من البطاطا المعروفة وعلى كميات أعلى من الأحماض الأمينية.

وقال الباحثون إن هذه البطاطا ستحظى بقبول الجماهير أكثر من غيرها من المحاصيل المعدلة وراثيا إذ يستخدم فيها جينات من محصول آخر مزهر صالح للأكل.

سرالرشاقة.. تناول الطعام مع الآخرين

بهرا ـ وكالات

أكدت دراسة فرنسية أن تناول الفرنسيين الطعام مع أشخاص آخرين هو أحد أسرار رشاقتهم، رغم ما يعرف عنهم من عشقهم وحبهم للطعام. الدراسة التي نشرت تقول، يقلل تناول وجبات الطعام في جو عائلي بشكل منتظم من خطورة الإصابة بالبدانة لدى الفرنسيين. وتبين أن الفرنسيين يتناولون حوالي 90% من السعرات الحرارية أثناء الوجبات الأساسية، و 10% بشكل جانبي بين الوجبات. أما الأمريكيون، فيتناولون 20% من سعراتهم الحرارية خارج الوجبات الأساسية، كوجبات ثانوية وأغذية من أجل التسلية. تصل نسبة البدانة في فرنسا، حسب المعهد، الى نحو 15% مقارنة بـ 27% في أمريكا. تعتبر أوقات الوجبات في فرنسا جزء من الحياة الاجتماعية، في حين أن تناول الطعام في الولايات المتحدة يأخذ شكل الحدث الفني حسب تحليل باحثي المعهد. يساهم تناول الطعام مع آخرين في خفض النهم للطعام. وتأخذ 15% من الوجبات في فرنسا طابع الولائم والمأدبات التي يتناول فيها الفرنسيون طعامهم بشكل احتفالي، سواء في الدعوات أو في المطاعم في مناسبات معينة.

لماذا يلجأ الطفل إلى الكذب؟

بهرا ـ وكالات

عندما يصادف أحدنا مشكلة ما أو يقع في مأزق محرج أو يحدث له أمر سيء، تختلف أساليب تعبيره حول المشكلة الواقعة، وغالباً ما يفضّل البعض كبت مشاعر الغضب والاستياء الناتجة جراء الحادثة وتجاوز الأزمة بصمت.

وأما الأطفال فكثيرا ما يعبرون عن مشاكلهم ومشاكل محيطهم بعادات سيئة أو سلوكيات سلبية كونهم لا يملكون مهارة الكبار في الكبت والتحليل والتخطيط لما سيحدث بعد الإفصاح عن حقيقة ما يشعرون به. وتعتبر هذه السلوكيات متواضعة ومكشوفة بالنسبة لمن هم أكبر سنا، وغالبا يريد الطفل من ورائها جذب الانتباه ولفت النظر أو حتى إرضاء طلبات معينة أو التخلص من مأزق معين. ومن أشهر هذه العادات البكاء والصراخ اللذين يستمران أحيانا دون انقطاع لمدة طويلة، وهو الأمر الذي نراه متمثلا في الشارع بصورة طفل يصرخ بكل قواه وأب أو أم حائرين لا يعرفان ماذا يفعلان لإسكاته. وتتعلق نوبات الغضب هذه برغبة الطفل في فرض قوة إرادته على والديه أو أي شخص آخر، وجعل هذه الإرادة تنتصر على إرادة الغير، وكل هذا كما قلنا في سبيل الإنصات إلى مطالبه وتنفيذها. وإذا أطاعه والداه لإيقافه عن الصراخ المزعج، صارت هذه الوسيلة الحل الأمثل له في كل مرة حتى يربح الحرب. وهذا الكلام لا يعني أن نؤدبه "نضربه" بشدة حتى نعدله عن هذه العادة، لأن هذا العلاج لربما يؤدي إلى خلخلة ثقته بنفسه وتكسير شخصيته التي تبنى منذ الصغر.

وهناك سلوك آخر متكرر بين أطفال كثيرين، وهو "تبليل الفراش"، تلك العادة التي تحدث في الليل عندما يكون الطفل ضمن حالة اللاوعي. ولهذا لا نستفيد من سؤال الطفل بشكل مباشر عما يزعجه لأنه هو نفسه لا يعرفها بصراحة. و باعتبار مخاوفه كامنة في اللاوعي يلجأ إلى تبليل الفراش ليتحرر من خوفه وانزعاجه.

وتقول آن غاد في كتابها "عاداتنا تفضح أسرارنا": "لربما يوجد أحيانا إحساس بالذنب أو الخجل والخزي وليس لدى الطفل وسيلة أخرى للتعبير عنه غير تبليل الفراش. وأول خطوة في حل هذه المشكلة هي في التعرف جيدا على محيط طفلنا المدرسي والمجموعة التي يلعب معها والبحث في العائلة أيضا". وهذا الحل ينطبق على كل السلوكيات السلبية الملاحظة على أطفالنا. وأما الكذب فهو السلوك الذي يجدر بنا الانتباه إليه كثيرا إذا ما لاحظناه متكررا عند الطفل، لأنه في هذه الحالة ينتقل من كونه طبيعيا وقد يحصل مع أي شخص سواء أكان صغيرا أو كبيرا إلى كونه حالة مرضية يجب الوقوف عندها كثيرا. وأثناء البحث عن أسباب الكذب وهل هو وراثي أم مكتسب؟ نتوصل إلى أنه يمكن أن يكون هناك احتمال وجود بذور الكذب في نفس الطفل كأية صفة أخرى من صفاته، ولكن من المؤكد أن الكذب يتعلم بالاتصال الجماعي وله علاقة وثيقة بالوسط المحيط وبالبيئة الحاضنة للطفل. وإذا كانت التربية في البيت أو المدرسة قائمة على القسوة والكبت والعنف، وعلى عدم السماح للطفل بالتعبير عن مكنوناته ومخاوفه فإنه يلجأ إلى الكذب كطريقة مثالية للحصول على ما يريد وليأخذ المكانة المتميزة التي يريد أن يكون فيها.

وعلاج هذا السلوك يصب في سبل الوقاية منه، فعلينا أولا تفهم حاجات الطفل وظروفه التي دفعته إلى الكذب، وبعدها علينا السماح لمشاعره بالظهور بالطريقة التي نراها مناسبة لإمكانياته وشخصيته. وفي النهاية فإن العقل السليم في الجسم السليم، وهذا ما لا تنتبه إليه عائلات كثيرة مجبورة أو غير مجبورة على ذلك، وهو ما تؤكده أختصاصية التغذية رشا نجمة لما تقول أن " الأهل يجب أن يمتلكوا وعيا صحيا يورثونه لأولادهم، فالوعي الصحي كفيل بحماية الأولاد داخل البيت وخارجه، والتغذية الصحية والمدروسة تفيد كثيرا في علاج الكثير من السلوكيات الخاطئة عند الصغار وعند الكبار".

وطبعاً فإن معاملة الطفل برفق وجعله يشعر بالمحبة والحنان اللذين يحتضنانه، وكسب ثقته وتوظيف مهاراته وتشجيعه الدائم على الحديث والتعبير عن ذاته يجعله يشعر بالأمان وبالتالي لا يضطر إلى ممارسة عادات خاطئة أو سلوكيات سلبية ولو بالحد الأدنى. ولا ننسى أن توفير الجو الهادئ للطفل خاصة ضمن فضاء عائلته وإقامة حوارات معه، يوفر علينا الكثير من العلاج المستقبلي لأي تصرف خاطئ.

التهاني والاماني

دكلص و مورين

* تهنئة من الأهل والأصدقاء إلى "دكلص وموربن" بمناسبة الخطوبة، مع التمنيات باكتمال فرحتهم، بدخولهم القفص الذهبي وهم متوجون بالإكليل المقدس، وكذلك تهنئة خاصة من الوالدين "انويا ومادلين" إلى ابنتهما مورين متمنين لها ولخطيبها دوام التوفيق والنجاح في حياتهم المستقبلية...

* وسط جو بهيج ضم الاهل والاحباب احتفلت الطفلة المحبوبة لانا صلاح زينل باطفاء شمعتها الخامسة وبهذه المناسبة العزيزة نتقدم لها باحلى التهاني وارق الامنيات وعقبال العيد المئوي.

* اطفأ الطفل ايلمار اويتر شمعته الاولى وسط فرحة الوالدين اويتر ايليا وفرنسية منصور وقدمت التهاني والتبريكات من اخواته واخوانه ومن اعمامه كوركيس وسركيس وغريب ايليا وعمته شمامي وجداته سكنة وبنا وجده منصور ومن جميع الاهل والاقرباء.

كلمات متقاطعة

لكلمات الافقية

1 ـ أفضل منتخب لكرة القدم خلال2008 اختاره الاتحاد الإفريقي.

2 ـ ضمير الغائب/ يبينون لها الحكم في مسألة(معكوسة).

3 ـ محافظ اسوان.

4 ـ تشحذ(معكوسة)/ تهدم.

5 ـ تستمران وتدومان.

6 ـ نبات عنب الثعلب(معكوسة)/ نصف غائر.

7 ـ عاصمة كوت ديفوار.

8 ـ ضمير متصل/ موسيقار مصري.

9 ـ نهر بسويسرا وفرنسا/ لقب مخترع التليفون/ رمز رياضي(معكوسة).

10 ـ فيلم لأحمد فلوكس واحمد السعدني

الكلمات العمودية

1 ـ ذو أهمية/ عاصمة الأردن.

2 ـ نحفظ في مكان أمين(معكوسة)/ قائد الثورة العرابية بمصر(معكوسة).

3 ـ يمتد(معكوسة)/ من الطيور.

4 ـ اعتراها الخوف/ اتركنا وشأننا.

5 ـ حسن وجمل/ تلبس اللجام.

6 ـ ملائم/ أكسب.

7 ـ نغمة موسيقية/ الحفير حول المكان(معكوسة).

8 ـ يتغطي(معكوسة).

9 ـ فيلسوف يوناني برع في الرياضيات والفلك.

10 ـ يرشدنا/ كامل.

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

الألبان والثوم يقللان من خطر الإصابة بسرطان القولون

بهرا ـ وكالات

كشفت دراسة أمريكية أن تناول كوبين أو أكثر من اللبن يوميا يمكن أن يقلا خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 22% . وفي دراسة حديثة أجريت على أكثر من 1800 أمريكي من البالغين، أوضحت أن من يكثرون من تناول وجبات غذائية غنية بالأحماض الدهنية من نوع أوميجا-3، تميزوا بانخفاض مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم لديهم بنسبة 39% ، وينصح الباحثون لتحقيق هذه الفوائد بتناول وجبتين على الأقل من الأسماك الدهنية أسبوعيا مثل السردين والماكريل والتونة والسالمون، وهي كمية كافية للحفاظ على القلب أيضا في حالة صحية سليمة. وخلصت دراستان أمريكيتان موسعتان إلى أن فصوص الثوم غنية بمضادات الأكسدة التي تلعب دورا مهما وأساسيا في ايقاف نشاط الخلايا السرطانية بالقولون، وينصح الخبراء بتناول خمسة فصوص للثوم أسبوعيا، نيئة أي غير مطبوخة، لتقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بنسبة 31% في المتوسط.

الابراج

الحمل

22 اذار - 20 نيسان

حاول ألا تترك الأمور دون مواجهة إذا كنت تشعر أنك جرحت مشاعر أحد الأشخاص. عليك بالتخطيط لقضاء بعض الوقت مع من تحب. لا تدخل في أي مخاطرات مالية لا تعرف نتائجها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الثور

21 نيسان- 21 ايار

ينبغي أن تفكر جيداً في وسائل تزيد من خلالها مكاسبك. ابدأ في عمل الأشياء بنفسك أو إعادة استخدامهم بدلا من شراء الأشياء الجاهزة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجوزاء

22 ايار- 21 حزيران

الوقت قد لا يكون مناسباً لإظهار ما لديك من أفكار. تستهويك اليوم ممارسة بعض الأنشطة الرياضية خارج المنزل. اهتم بالمشاريع التي تحسن من صورتك وستحقق الكثير من النجاح. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

السرطان

22 حزيران-22 تموز

حالتك المزاجية تجعل لديك رغبة شديدة في الاجتماع بالكثيرين. حاول أن تقضي أوقاتا رومانسية ممتعة مع الشخص الذي تحبه. جائزة مالية في طريقها اليك هذه الايام . أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الاسد

23 تموز- 22 اب

الأمور التي تتعلق بمنزلك تسير في صالحك. اجتهد في عملك واستثماراتك بدلا من حياتك العاطفية. تستطيع أن تجد الأجهزة التي تحتاجها وأفضل الملحقات الجديدة لمنزلك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

العذراء

23 اب- 23 ايلول

لا توافق الآخرين على القيام بأي تغيير تجميلي في مظهرك . قد تنال تقدير الآخرين إذا طرحت أفكارك وتمسكت جيدا بمعتقداتك أمامهم. لا تمل إلى كل ما فيه متعة لك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الميزان

24 ايلول- 22 تشرين 1

الانجذاب العاطفي من طرف واحد أمر وارد. حاول أن تنتقل إلى وظيفة قيادية إذا كنت تعزم بالفعل على ذلك. مهاراتك القيادية ستعزز من موقفك أمام الآخرين. لا تقس كثيرا على رفيقك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

العقرب

23 تشرين 1 -22 تشرين 2

استخدم ذكاءك وسرعة بديهتك في إحراز نقاط في صالحك وكسب بعض الأصدقاء. قد تشعر باضطراب عاطفي. من الأفضل هذه الأيام أن تكون صداقات بدلا من علاقات حميمة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

القوس

23 تشرين 2 - 22 كانون 1

اقض بعض الوقت في الاستماع لمشاكل أفراد الأسرة. لا تسمح للأصدقاء بإجبارك على اقتطاع الوقت. كن شجاعا عند الإقدام على الأنشطة والقرارات المتعلقة بتحسين ذاتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الجدي

23 كانون 1-20 كانون 2

لا تسرف في إنفاقك على الأمور الترفيهية وغير الاساسية. تأكد من دراسة جميع التفاصيل التي تشعر أنها قد تعرضك للخطر فيما بعد. مشكلات بسبب انشغالك الدائم تزعجك كثيراً. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الدلو

21 كانون 2- 19 شباط

اطلب نصيحة صديق مقرب منك. علاقة رومانسية محتملة في حالة المشاركة في أشكال غير معتادة من المتعة والترفيه. إذا استغليت طاقاتك في ممارسة أنشطة بدنية فإنك ستستطيع أن تتفادى أي مواجهات. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين

الحوت

20 شباط - 21 اذار

عملك الجاد وإخلاصك فيه يساعد على نجاحك، لذا استمر في ذلك وابذل أفضل جهودك في القيام بمهمتك. تحكم في جميع الأمور عندما تتعلق بالتعامل مع العملاء والزملاء. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.