بهـرا

العدد 554 – الاحد 3 تشرين الاول 2010م – 6760 آ

Bahra No. 554 Sun. 3 oct. 2010

تراجم

ألن البرت هاول

معاني الاسماء

ܪܵܡܐܝܠ – رام ايل – ومعناها الله العالي والعظيم، واليوم يُقال "راميل".

ܩܢܫܪܝܢ – قنشرين – ومعناها قن النسور، وهي بلدة قديمة .

ܐܘܪܡܝܐ – اورميا – اي الارض التي تكثر فيها المياه، وتقع في ايران.

ܒܒܐܝܠ – باول – هي كلمة مركبة ومعناها باب الاله، وتدعى بالعربية بابل.

ܡܪܝܡ – مريم – وهي كلمة مركبة من ܡܪܬܐ ܕܝܡܐ ومعناها سيدة البحر، وكان هذا الاسم يطلق على الفتاة اليهودية الجميلة.

ܝܘܚܢܢ – يوخنا – وهي ايضا كلمة مركبة ومعناها "الله حنان او حنون"، يدعى بالعربية "يحيى".

ܫܘܫܢ – شوشَن – اي زهرة السوسن.

ܝܫܘܥ – يسوع – ومعناها المخلّص.

ܒܪܨܒܥܐ – برصباعي – ومعناها ابن الصباغ.

ܫܡܥܐܝܠ – شمائيل – وهي كلمة مركبة معناها "سمع الله او استجاب"، تقابلها في العربية اسماعيل.

ܗܒܝܠ – هاول – كلمة مركبة ايضا ومعناها "الله يعطي" وهو اسم احد ابناء سيدنا آدم عليه السلام.

ܩܫܬܐ ܕܡܪܢ – قشتا دمارن – معناها "قوس ربنا" اي "قوس قزح" الذي عاهد به الله البشر بيد نوح بان لا يرسل طوفانا على الارض مرة اخرى.

ܚܕܒܫܒܐ – خوشابا – اي يوم الاحد.

ܐܝܠ ܩܘܫܬܐ – ايل قوشتا – ومعناه اله الحق.

ܕܢܝܐܝܠ – دانيال – معناه حكم الله.

ܝܘܣܦ – يوسف – اي الله يزيد.

ܟܢܘܢ – كانون – ومعناه الموقد باللغة السريانية. ومن هنا جاءت تسمية شهري كانون الاول والثاني، اذ كان الناس يوقدون النار في هذه الفترة الباردة.

اللمس يعالج جميع الآلام

بهرا ـ وكالات

وجدت دراسة بريطانية ان اللمس هو طريقة مهمة لإرسال صورة عن جسمنا إلى الدماغ، وأن لمس جروحنا أو الأماكن التي تؤلم في جسمنا يخفف الألم.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" ان باحثين في جامعة لندن وجدوا أن اللمس هو أفضل أسلوب يُقدّم فيه الجسم للدماغ وهو أساسي لتخفيف الألم الحاد.

إلاّ انهم قالوا ان هذا الأمر لا يحصل حين يلمس شخص ما جروحنا. ودرس الباحثون من معهد العلوم العصبية الإدراكية في جامعة لندن تأثير لمس الذات عند أشخاص تم إشعارهم بالألم بواسطة اختبار يسمى "وهم الشوي الحراري".

وفي هذا الاختبار طلب من الأشخاص المشاركين وضع اصبع السبابة في الماء الساخن والبنصر في الماء البارد ما أشعرهم بأن الإصبع الوسطى ساخنة إلى حد الألم الشديد.

وطلب بعدها من المشاركين الضغط على الإصبع التي تؤلمهم بأصابع اليد الأخرى ما أدى إلى انخفاض الشعور بالألم بنسبة 64%.

وقال البروفيسور باتريك هاغار من المعهد ان لمسنا لجسمنا تجعل الدماغ يأخذ صورة أكثر شمولية عن الجسم.

النساء يعتذرن أكثر من الرجال لأنهن عاطفيات

بهرا ـ وكالات

أذا كنتَ تظن أن النساء تقلن "أنا آسفة" أكثر من الرجال فأنت على حق، إذ أظهرتِ دراسة جديدة أن النساء أكثر اعتذاراً من الرجال كونهن يعتبرن أنفسهن يخطئن أكثر من الرجال.

وذكر موقع "لايف ساينس" الأميركي أن باحثين في جامعة "واترلو" في اونتاريو بكندا وجدوا أن الرجال لا يعتذرون كثيراً ليس مقاومة منهم للاعتراف بأخطائهم بل لأن سقف الأمور التي يعتبرون أنها تستأهل التصحيح أعلى منه عند النساء.

وقالت الباحثة المشاركة في الدراسة كارينا ستشومان إن "الرجال لا يقاومون الاعتذار لأنهم يظنون بأن ذلك سيجعلهم يبدون ضعافا أو لأنهم لا يريدون أن يكونوا مسؤولين عن أفعالهم.. بل إنهم يعتذرون كما النساء عندما يعتبرون أنفسهم أخطؤوا. إنهم فقط يظنون أنهم يقترفون أخطاء أقل من النساء".

وتبين من خلال الدراسة التي شملت 33 طالبا جامعيا أن النساء يعتذرن أكثر ويقترفن أفعالاً هجومية أكثر، لكن نسبة الرجال والنساء الذين يعتذرون عند اقتراف الأخطاء هي نفسها 81 بالمئة.

وظهر أيضاً أن الرجال اقل احتمالاً لأن يكونوا ضحايا الأخطاء.

وتوقعت ستشومان بأن النساء قد تكن يعتبرن أن كثيرا من الأمور تستحق الاعتذار كونهن يظهرن اهتماما أكثر بالعواطف وبتعزيز الانسجام في علاقاتهن.

الاخبار للاطفال أيضا!

بهرا ـ وكالات

يتلقى أطفال العالم بشكل عام الأخبار، بطريقة مباشرة أو غير مباشرة من خلال أفراد أسرهم أو غيرهم ممن هم أكبر سنا، بيد أن الطفل لا يستوعب غالبا الخبر الذي يسمع الكبار يتحدثون عنه بالطريقة التقليدية. وانطلاقا من شعار "الأخبار أيضا يمكن أن تكون ممتعة"، تبدأ وكالة الأنباء الألمانية "د.ب.أ" اعتبارا من يوم الإثنين المقبل الرابع من تشرين الاول2010 في تقديم خدمة إخبارية جديدة موجهة للأطفال. وتستعرض موضوعات الخدمة الجديدة أهم الأحداث السياسية العالمية المكتوبة بطريقة مبسطة وبلغة سلسة تهدف إلى تقريب الطفل من المواد الإخبارية التي ربما يعتقد أنها جافة ولا تستهويه. و تقدم الخدمة الجديدة موضوعاتها للطفل بداية من معرفته القراءة واستيعابه لما يقرأه هو أو ما يقرأه الآخرون له بهدف تقريبه من الأحداث اليومية العالمية بطريقة سلسة تخاطب عقله وإداركه. وتوفر الخدمة في الوقت نفسه موضوعات علمية واجتماعية وفنية وبيئية متنوعة تهدف لإشباع تعطش الأطفال لمعرفة خبايا عالم الحيوان والفضاء أو انجذابه لمشاهير التمثيل والموسيقى ممن هم في سن مقارب له. و سوف تبث الوكالة مرة كل أسبوع عشرة موضوعات على الأقل مصحوبة بصور وجرافيك بشكل يجعلها محل ثقة من قبل كافة وسائل الإعلام المهتمة بتقديم خدماتها للأجيال الجديدة.

و تعتبر خدمة الأطفال التي تقدمها وكالة الأنباء الألمانية مثالية للمطبوعات الخاصة بالأطفال أو صفحات الأطفال المتخصصة وكذلك وسائل الإعلام المرئية والمسموعة. لن تساعد هذه الموضوعات، فحسب، على تقريب الطفل في منطقتنا العربية من حياة وهوايات أقرانه في دول أخرى بعيدة، بل الاهم هو أنها تهدف إلى أن تغرس فيه حب القراءة منذ تعلمه كيف يقرأ.

العصائر تخفض الوزن وتشفي بعض الأمراض

بهرا ـ وكالات

زاد في الفترة الأخيرة، خاصة في الدول الغربية الاعتماد في الغذاء على عصائر بعض أنواع الخضراوات والفواكه الطازجة بغرض التخسيس، أو بغرض زيادة حيوية الجسم وتقويته بالفيتامينات والمعادن.

وتتميز عصائر الخضراوات والفواكه بحسن المذاق وسهولة التحضير، ويمكن تحضيرها بكميات كبيرة نسبيا وتحفظ في الثلاجة بحيث توخذ منها يوميا بضعة أكواب، ويشير الدكتور عدلي صبور استشاري السمنة والنحافة إلى أنه ليس هناك غذاء يضاهي العصير في تركيزه وسهولة هضمه، ففي كوب واحد نحصل على كميات مضاعفة من الفيتامينات والمعادن والإنزيمات أكثر مما لو تناولنا قطعة فاكهة، والشرط الأساسي للاستفادة من العصير هو أن تكون الخضراوات والفواكه طازجة وجديدة وغير فاقدة لقيمتها الغذائية.

العصائر تحتوي على قيمة غذائية مركزة ولا شيء يضاهي تناول العصائر الطازجة.. فهي ليست منعشة ولذيذة فحسب، بل تحتوي على قيمة غذائية مركزة، لا نستطيع الحصول عليها بنفس الكمية إذا تناولنا الفاكهة نفسها، وذلك لأسباب واضحة.

نستطيع أن نستخلص أكثر من ثمرة من العصير، بينما في الأكل قد لا نستطيع تناول أكثر من ثمرة واحدة، هذا إذا تذكرنا تناول الفاكهة في غمرة انشغالنا، كما أن فوائد العصائر الصحية تعطينا الطاقة اللازمة خلال أسابيع الريجيم الأولى، ويمكن تناولها بدون أي إضافة للسكر، بدلا من تناول الكافيين الذي يتسبب في حدوث الصداع والتوتر مع الريجيم.

Mona_daloo3ah

هموم العمل تسبب الأرق

بهرا ـ وكالات

أظهرت دراسة جديدة نشرتها صحيفة ديلي اكسبريس أن معظم البريطانيين يكافحون من أجل الحصول على ليلة نوم مريحة بسبب مخاوف العمل.

ووجدت الدراسة إن 69% من البريطانيين اعترفوا بأنهم يجدون صعوبة في النوم بسبب مشاكل العمل، فيما حمّل نصفهم الركود والخشية من فقدان وظائفهم مسؤولية أرقهم.

وقالت الدراسة التي شملت 3000 بريطاني إن واحدا من كل ثلاثة من هؤلاء يحلمون بعملهم مرتين على الأقل في الأسبوع وخاصة أيام الأحد.

واضافت أن 39% من البريطانيين يستيقظون خلال نومهم مرة واحدة على الأقل جراء قلقهم على مستقبل وظائفهم بسبب الأوضاع الاقتصادية الصعبة التي تمر بها بلادهم.

ورأت الدراسة أن أحلام العمل هي جزء أساسي من حياة البريطانيين، لكنها شددت على ضرورة عدم السماح للقلق والاجهاد بالتأثير على نومهم وتشكيل حاجز أمامهم يمنعهم من الحصول على الراحة.

دجاج متبل محمر

المقادير

1500غ دجاج

3 م ك معجون طماطم

1 م ك تباسكو

1 م ك لبن

1 م ك خردل

رشة توابل

طريقة التحضير

اخلطي اللبن مع معجون الطماطم وضعي التوابل ومن ثم أضيفي الدجاج المقطع 8 قطع. ضعي التباسكو والخردل وثم اقلي الدجاج وقدميه مع الأرز.

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 عاهل البحرين.

2 ـ اعلامية مصرية.

3 ـ شيد/ يحسم "م"/ جواب.

4 ـ اسكت/ جمعه/ عشيرة.

5 ـ من الكائنات المائية حركة المقاومة الاسلامية بفلسطين.

6 ـ نهر بسويسرا/ إجعله يري.

7 ـ ثمر من الموالح يسهم في علاج هشاشة العظام.

8 ـ كاتب وقاص مصري.

9 ـ تلقنها شفاهة "م"/ اتسع.

10 ـ فيلم لمصطفي قمر وداليا البحيري وريهام عبدالغفور.

الكلمات العمودية

1 ـ عدها وأحصاها/ أغنية لعبدالحليم.

2 ـ كتل الشحم مجدبة علي ظهر البعير "م"/ علن.

3 ـ عرائس/ طليق/ متشابهة.

4 ـ بواسطتي/ للتمني/ سنمها "م".

5 ـ تتخذ مهنة "م"/... الشناوي" ممثل مصري "م".

6 ـ جماعة من الناس/ مكيال للسوائل.

7 ـ سوستة/ نار مشتعلة.

8 ـ حاجز/ مطلبهما "م".

9 ـ يعترف بها/ ظهر وبان.

10 ـ كتم عيب السلعة عن المشتري/ يوضح "م".

الابراج

الحمل

22 اذار – 20 نيسان

لقد قيمت الموقف بشكل جيد مما ساعدك على الوصول لأفكار خاصة بادخار الأموال. حالتك المزاجية مناسبة للخروج ولقاء الأصدقاء. الاختلاط بالآخرين أمر له فوائد عديدة غير المتعة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الثور

21 نيسان – 21 ايار

توقع الجوائز أو الهدايا أو الأموال من الاستثمارات أو الضرائب. تواجه خلافات مع شركائك. كن متخصصا وستتقدم بطريقة سريعة. تحتاج الى القيام بشيء حيوي ومختلف. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجوزاء

22 ايار – 21 حزيران

رفيقك سيدفعك للقيام بأمور لا ترغب بالفعل في تنفيذها. لن تستطيع إرضاء من تعيش معهم بصرف النظر عما تفعله هذا الأسبوع. يوم مناسب لكي تهتم باستثماراتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

السرطان

22 حزيران –22 تموز

قد تجد مسؤولياتك العائلية تزداد وتتراكم عليك. اقض وقتاً مع نفسك لتتجنب أي خلافات مع أفراد العائلة. حاول أن تقنع صديقاً مقربا لك أن يطلب إجازة ويقضيها معك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الاسد

23 تموز – 22 اب

عبر عما لديك من أفكار الآن. يمكنك اتخاذ بعض القرارات الخاصة بالعمل هذا الأسبوع ويكون لها تأثير كبير على منصبك. رغبتك في مساعدة الآخرين ستؤدي إلى إرهاقك إذا لم تتعلم الرفض. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

العذراء

23 اب – 23 ايلول

قدرتك على رؤية وجهات نظر الآخرين ستمكنك من التوصل إلى الاتفاقيات المنطقية. لا تهمل المشاكل الصحية التي قد تراها تافهة نتيجة للضغط الذي تتعرض له. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الميزان

24 ايلول – 22 تشرين 1

تبلي بلاء حسنًا أمام الناس وبينك وبين نفسك، والخيار لك. في حالة التركيز، يمكنك التعامل مع العديد من الأنشطة الاجتماعية. رفيقك في حاجة إلى الاهتمام والرعاية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العقرب

23 تشرين 1 –22 تشرين 2

قد لا يتفهم شريكك في العمل تقلب حالتك المزاجية ولكن بعد أن تخبره بالسبب من ذلك فإنك قد تتفادى كثيرا من الخلافات بينكما. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

القوس

23 تشرين 2 – 22 كانون 1

عليك مشاركة الكثير ممن تهتم بهم. إنك غير صريح تماماً مع نفسك والوقت يكون مناسبا الآن لكي تعيد التفكير في مشاعرك ودوافعك من جديد. ستسعد كثيرا بما تجده من إثارة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الجدي

23 كانون 1–20 كانون 2

قد تواجه مشكلة في التعامل مع الآخرين. قد تتطور أمورك العاطفية إذا ناقشت خططك المستقبلية. تلقى تقديرا كبيرا إذا التزمت بالموعد المحدد للانتهاء من إحدى الأعمال. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الدلو

21 كانون 2 – 19 شباط

مسؤولياتك التي يوليها لك بعض أقاربك الأكبر منك سناً قد تشكل عبئا كبيرا بالنسبة لك. حاول التغلب على أي شعور بخيبة الأمل من خلال القيام ببعض التعديلات. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الحوت

20 شباط – 21 اذار

الإفراط في المتعة قد يكون مشكلة. لا تغضب ولكن حاول أن تتوخى حذرك جيداً. ابحث عن بعض التغيرات الشخصية. قد تتعرض لبعض الصعاب مع رفيقك بشأن الأمور العاطفية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.