تراجم

ألن البرت هاول

قصص وحكم

للعلاّمة "ابن العبري" مجموعة حكايات كتبها باللغتين العربية والسريانية، ويبدو انه اقتبسها من عدة مصادر، ومن هذه الحكايات:

- كان لاحد الفلاسفة ابنة وقد تقدم رجلان لخطبتها، احدهما فقير والاخر غني. فاعطى الفيلسوف ابنته للفقير. ولما سأله الناس: "لماذا فعلت هذا؟!"، قال: "ان الغني جاهل، واخشى ان يصبح فقيرا. اما هذا الفقير فهو حكيم، ولذا ارى انه سيغتني".
- قال ارسطو للاسكندر: "لا تضع سرك بين شخصين، فان كُشف لن تستطع ان تتحقق ايا منهما قد كشفه. واذا حاسبت كليهما، فستظلم الذي لم يكشفه. وان تركتهما بلا محاسبة، فستكون قد ظلمت الذي حفظ سرك".
- خطب احد الرجال امرأة نحيلة. ولما سُئل عن سبب ذلك قال: "اخترت من البلية اقلها".
- سُئل سقراط عن موعد الاكل، فاجاب: "للذي يملك، متى ما جاع. وللذي لا يملك، فمتى ما وجد اكل".
- كانت عنزة واقفة على السطح، واخذت تسب وتشتم الذئب. فقال لها الذئب: "ما انت التي تشتمينني، انما المكان الذي تقفين عليه".
- قالت احدى الخنافس لامها: "اينما ذهبت يصق عليّ بنو البشر". فقالت لها امها: "بسبب جمالك ورائحتك العطرة".
- عندما دخل اللصوص الى بيت احد الرجال ليلا وبدؤوا يفتشون لم يجدوا شيئا، قال لهم سيد البيت: "ايها الاصحاب الافاضل، الشيء الذي تبحثون عنه في هذا البيت ليلا، قد بحثت عنه طيلة النهار ولم اجده".
- ذهب احد مفسري الاحلام من تكريت الى بابل، فقيل له ان في بابل الكثير من مفسري الاحلام بعكس تكريت، فلماذا انتقلت الى هنا؟. فاجابهم المفسر قائلا: "ان البق لا يدع التكريتيين ان ينامون، لذا لا نجد احلاما كثيرة لتفسرها.. وهكذا ينحصر عملنا".
- اصبح اسد وذئب وثعلب اصدقاء، وحينما اصطادوا عنزة وايلا وارنبا. قال الاسد للذئب: "قسم هذه الوليمة بيننا". فقال الذئب: "العنزة لك، والايل من نصيبي، والارنب للثعلب". ولما سمع الاسد هذا الكلام غضب واطبق على الذئب وخنقه. ثم قال للثعلب: "حان دورك.. قسّم هذه الوليمة بيننا". فقال الثعلب: "لتكن العنزة وجبة فطورك، والارنب لغدائك، والايل لعشائك". فسأل الاسد الثعلب قائلا: "اين تعلمت هذا التقسيم العادل؟". اجاب الثعلب: "تعلمته من الذئب المرمي امامك يا سيدي الملك".
- ترجمة بتصرف من كتاب "منتخبات سريانية"، الاب لويس كستاز اليسوعي، والاب بولس موترد اليسوعي.

صدق أو لا تصدق..

قيلولة بعد الظهر قد تجعلك أكثر ذكاءً !!

بهرا ـ وكالات

بالرغم من أن نتائجها أولية، جاءت دراسة تقول أن نوم القيلولة لمدة طويلة في فترة الظهر، قد يساعد على تذكر الأشياء، فعندما تعيد تشغيل أجهزة الكمبيوتر تجد أنها تعمل بشكل أفضل وأكثر سلاسة.

وقال ماثيو ووكر مؤلف الدراسة وهو أستاذ مساعد في جامعة كاليفورنيا في بيركلي: إن النوم ليس فقط راحة للجسم، إنه راحة للعقل أيضاً. وقام ووكر وزملاؤه بتقسيم ٣٩ شخصاً بالغا إلى مجموعتين، في فترة الظهيرة قام جميع الأشخاص بالمشاركة في تدريبات الذاكرة والتي يُطلب منهم فيها تذكر الوجوه وتذكر الأسماء أيضا، ثم قام الباحثون بإجراء تدريب آخر للذاكرة في الساعة السادسة مساءً بعد أن كان عشرون شخصاً قاموا بالنوم في فترة القيلولة لمدة ١٠٠ دقيقة. وكانت نتائج الاختبار المسائي أن نتائج الأشخاص الذيم ظلوا مستيقظين أقل من نتائج الأشخاص الذين ناموا القيلولة بنسبة ١٠%، وقال ووكر أن الذين يقومون بالنوم فترة الظهيرة هدفهم هو تعزيز الذاكرة.

وأضاف قائلاً: هذا دليل آخر على أن النوم يساعد في استرجاع الذكريات، وهذا يوحي بأن النوم ليس فقط مهما قبل الدراسة أو العمل ولكنه مفيد بعدها أيضا. وأضاف قائلا أنه من المهم جداً النوم حيث إنه يعمل على الراحة الذهنية للعقل، وبإجراء بعض الاختبارات التي تتبع النشاط الكهربائي في المخ وجد الباحثون أن الذاكرة تكون في حالة انتعاش مذهل خصوصا في فترة النوم العميق.

وقال ووكر: إن قدرة الدماغ على استيعاب المعلومات ليست مستقرة، فيمكننا تشبيه الدماغ بقطعة الاسفنج، فهي تصبح مغمورة بالمياة كلما استمر التزود بالمعلومات طوال اليوم.

تقول جيسكا باين: أستاذ مساعد في جامعة نوتردام أن نتائج الدراسة هي شيء جديد إضافي إلى أسباب أهمية النوم بالنسبة لنا. وتقول باين: إن أهم شيء ناتج عن الدراسة هو الرسالة المُرسلة إلى الطلاب ومن يعاني من ضعف ذاكرته بسبب شيخوخته بأن النوم مهم جداً بالنسبة لهم.

بحوث أخرى قالت أن النوم يمكنه أن يجعلك تفكر بطريقة ابداعية، إضافة إلى تحسين الذاكرة طويلة الأمد، والحفاظ على الذكريات الهامة. وقد قدمت نتائج تلك الدراسة في الاجتماع السنوي للجمعية الأمريكية للعلوم المتقدمة في مدينة سان دييغو.

الجوز يخفض ضغط الدم

بهرا ـ وكالات

ذكر أن الباحثين في جامعة بنسلفانيا وجدوا أن الجوز الذي يحتوي على الدهون المتعددة غير المشبعة له تأثير على استقرار ضغط الدم وخصوصا في أوقات الإجهاد.

وقالت الباحثة شيلا وست المشاركة في الدراسة "إنها أول دراسة تظهر بأن الجوز وزيته يخفضان ضغط الدم أثناء الإجهاد".

وتبين أن معدل ضغط الدم الانبساطي انخفض بشكل ملحوظ عند وجود الجوز أو زيته في النظام الغذائي لمن شملتهم الدراسة ويعانون من الإجهاد.

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن الجوز قد يساعد في خفض معدلات الكولسترول.

امور تجعل الزوج مبتسما!

بهرا ـ وكالات

وصايا مهمة لكل زوجة لتبث السعادة في حياة زوجها ورفيق دربها ومن ثم ينعكس ذلك على نفسها واسرتها وأهم مافي الامر احتساب الاجر عند الله

1- أظهري له حبك وأكديه.. مثال ذلك: الإتصال به إذا تأخر عن العودة إلى المنزل حتى لو كنت غضبانة منه..

2- تجهيز الطعام الذي يحبه في وقته دون أن يطلبه منك..

3- ضمه وتقبيله عند دخوله وخروجه من المنزل..

4- استقبليه وأنتِ بكامل زينتك ومتعطرة ومبتسمة..

5- أحسني الظن به دائماً، وثقي به..

6- لا تذكري أهله إلا بخير ولا تنسي أن تهدي لأمه بين فترة وأخرى هدية مناسبة..

7- إجعلي بيتك جنة يسعد في الجلوس بين ارجائها من حيث الترتيب وحسن التنظيم والتجديد والتغيير غير المتكلف به واثيري الروائح العطرية في المنزل المحببة إليه..

8- اشغلي مكيف غرفة النوم على البارد في فصل الصيف خاصة عند عودته من عمله ظهرا، أودافئا في فصل الشتاء..

9- اهتمي بضيوفه وبالغي في ذلك..

10- ابتسمي في وجهه كلما التقت أعينكما..

11- اسمعيه كلماتك الحلوة ودعواتك الصالحة له..

12- اهتمي بنظافة أبنائه واجعليهم كالوردة الفواح عطرها..

13- قومي على رعايته واهتمي به أكثر عند مرضه.

14- إحذري أن يرتفع صوتك على صوته حتى لو كنت مازحة..

15- لا تنشغلي عنه أثناء وجوده بالمكالمة والقراءة وتنظيف المنزل..

16- إذا اصطحبك إلى السوق خذي رأيه في مشترياتك واثني على ذوقه..

17- إذا أراد السفر اكتبي له رسالة تعبرين عن اشتياقك له وعطري ملابس نومه بعطرك حتى يتذكرك أثناء سفره..

18- إذا غضبت منه واعتذر إليك إقبلي إعتذاره على الفور، وإذا لم يعتذر بادري أنتِ بالإعتذار..

عادات النوم لها دور في تنظيم الوزن

بهرا ـ وكالات

أظهرت دراسة أمريكية أن عدم الحصول على القسط الكافي من النوم ربما يمنع من يتبعون نظاما غذائيا لإنقاص الوزن من فقد الدهون في الجسم.

وهذه الدراسة التي نشرت الاثنين في دورية الطب الداخلي دليل إضافي على أن عادات النوم لها دور في تنظيم الوزن وتظهر أن من يسعون لإنقاص الوزن ربما يحتاجون إلى التأكد من أنهم يأخذون القسط الكافي من النوم كل ليلة.

وشملت الدراسة عشرة من الرجال والنساء كانوا يعانون من الوزن الزائد وأقاموا في مختبر للنوم على فترتين منفصلتين كل منها لمدة أسبوعين. وخلال الفترتين اتبعوا نفس النظام الغذائي من حيث تقييد السعرات الحرارية لكن في إحدى الفترتين ناموا ثماني ساعات ونصف الساعة في حين ناموا لخمس ساعات ونصف الساعة في الفترة الأخرى.

ووجد الباحثون من جامعة شيكاجو أن المشاركين في الدراسة فقدوا نفس الوزن خلال الفترتين والذي بلغ نحو ثلاثة كيلوجرامات في المتوسط. لكن خلال الفترة التي لم يناموا فيها لفترة كافية فقدوا أنسجة لا تحتوي على دهون بقدر أكبر من فقد الدهون ذاتها بينما كان نصف الوزن المفقود في الفترة الثانية يرجع إلى فقد دهون. وقال الدكتور بلامن بينيف الأستاذ المساعد بكلية الطب جامعة شيكاجو "فقدوا نفس الوزن لكن المكونات كانت مختلفة."

وأضاف أن من ينجحون في إنقاص الوزن دائما ما يفقدون كمية معينة من الأنسجة التي لا تحتوي على دهون لكنهم يريدون الحد من تلك الكمية لصالح فقد الدهون ذاتها.

لكن للدراسة عددا من المحاذير. فإلى جانب ضآلة عدد المشاركين فيها فإنها تبحث في فقد الوزن على المدى القصير فقط. وقال بينيف إن هناك حاجة لمزيد من البحث لمعرفة ساعات النوم التي يمكن أن تؤثر على تركيبة جسم من يتبعون نظاما غذائيا بمرور الوقت.

التهاني والاماني

- تهنئة من الوالدين والأهل والأصدقاء إلى "امار وهند" بمناسبة الخطوبة، مع التمنيات بتمام الفرحة لدخول القفص الذهبي.

أقراص الكبة المقلية

المقادير:

كيلو من اللحم "الهبرة".
كيلو برغل ناعم.
بصلة واحدة.
2 ملعقتا طعام من الملح.
1/2 ملعقة صغيرة من البهار.
1/2 ملعقة صغيرة من القرفة.
1/2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود.
6 أكواب زيت لقلي الأقراص.

الحشو

7بصلات.
2 أوقيتان من اللحم المفروم.
كوب سمن أو زيت نباتي.
رشة بهار، رشة قرفة.
ملعقة طعام من الملح.
2 ملعقتا طعام من السماق.
كوب من الجوز المفروم.

الطريقة

ـ يفرم اللحم فرماً ناعماً جداً بمطحنة اللحم مرتين.

ـ ينقى البرغل من الأحجار ويصوّل ويصفّى من الماء.

ـ تفرم البصلة ناعماً وتعجن باليد مع اللحم.

ـ تضاف التوابل إلى اللحم والبرغل ويعجن الخليط جيدا ويفرم في مطحنة اللحم.

ـ يضاف كوب من الماء البارد تدريجياً لعجينة الكبة أثناء عجنها باليد.

ـ عندما تصبح العجينة متماسكة ولزجة، تترك جانباً وتغطى بقطعة قماش مبللة حتى لا تجف.

ـ في هذه الأثناء يحضّر الحشو فيفرم البصل ناعما ويوضع السمن في المقلاة، ويضاف إليه البصل ويوضع على نار متوسطة.

ـ تضاف التوابل واللحم إلى البصل ويحرك الخليط جيداً على النار مدة ١٥ دقيقة.

ـ يرفع عن النار ويضاف الجوز المفروم والسماق إلى الخليط ويحرك جيداً.

ـ تقسم عجينة الكبة إلى قطع بحجم البيضة الصغيرة إن كان المطلوب كبة صغيرة أو تقطع إلى حجم أكبر حسب الطلب.

ـ تجوف كل قطعة بنقرها بالأصبع وتحشى بالحشو

ـ ترتب الأقراص في صينية حتى تنتهي كمية الكبة.

ـ يوضع الزيت في مقلاة عميقة على نار متوسطة. وعندما يحمى الزيت توضع الأقراص الواحد تلو الآخر "حسب سعة المقلاة" وتحرك بعد دقيقتين من إلقائها في الزيت الساخن.

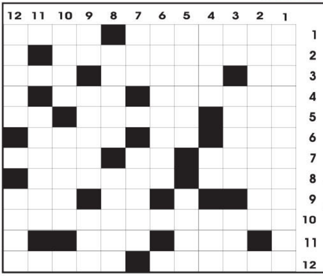
ـ عندما تحمرّ الأقراص، ترفع بملعقة كثيرة الثقوب.

ـ تزين الأقراص بأوراق النعناع وتؤكل ساخنة مع سلطة خيار باللبن أو مع سلطة الخضر المشكلة.

الكمية ١٩ قرصاً كبيراً أو ٦٠ قرصاً صغيراً جداً.

كلمات متقاطعة

اعداد: فرنك جارلس ايرم



الكلمات الأفقية

1- اصلب مادة في جسم الانسان – عاصمة اسيوية.
2- مطربه لبنانية.
3- ركيزة – مدينة تركية – حسن الكلام.
4- مادة مطرية – مصرف.
5- ثلثا ينوح – ضمير – شتم.
6-جزاء – متشابهه – مرض خطر/م.
7- حقيقة/ م – انت بالاجنبية – اكدُ.
8- تلعب – مدينة افغانية.
9- ضوء باللهجة البدوية – ثلثا دهر في الفندق.
10- مسلسل سوري.
11- اصلح البناء – حرف ابجدي.
12- حجر ثمين – العضلة الاهم في الانسان.

الكلمات العمودية

1- اغنية لام كلثوم.
2- ولاية امريكية.
3- متشابهة – مركبة البحري متشابهة.
4- من انواع القرده – انت بالانكليزية اقوام.
5- اتباع هتلر – في الملعب.
6- الة حربية قديمة.
7- اسم مذكر/م – الاقتراب/م.
8- يستعمل لغربلة البرغل – موقع الولادة –/م.
9- حيوان قطبي- نسلاه – نوع من اشجار الزينة.
10- من الازهار – ريقي.
11- سهر معهن.
12- من الانبياء – معطاء.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

قد تفتقر إلى المهارة الفكرية التي تتمتع بها غالبا أو تعيش جوا من التردد وعدم الثقة بالنفس قد يصعب عليك التفاهم مع المحيط وربما تواجه انقطاعا لحوار او لنقاش ينصحك الفلك بمراجعة الطبيب اذا شعرت بتعب في القلب او في المعدة يوم السعد الجمعة.

الثور

٢١ نيسان– ٢١ ايار

تكون بداية هذا الاسبوع جيدة لا بل ممتازة ولا توحي بما قد يأتي لاحقا تتحمس ثم تقع في القلق وتشعر ان افكارك مشوشة انت الذي يثق بنفسه وبقدراته وخياراته ولا يتأثر باحد عادة فتميل الى الاستسلام وتفقد العزيمة القوية التي تميزك يوم السعد الاحد.

الجوزاء

٢٢ ايار– ٢١ حزيران

تسير بخطى ثابتة نحو إنجاز بعض الأعمال والتوقيع على عقود أو الارتباط بعمل جديد تبصر مشاريع عديدة النور ويكون لإشراقك الشخصي أثر في ترك انطباع جيد. يوم السعد السبت .

السرطان

٢٢ حزيران–٢٢ تموز

قد يخدم هذا اليوم موهبتك وانفتاحك على الاعتبارات الجديدة . أما فضولك الأسطوري فيجعلك تهتم بالناس وحاجاتهم وأوضاعهم النفسية ، وتلتقط بحدسك الممتاز التفاصيل وما وراء النظرة أو النبرة أو الكلمات يوم السعد الخميس.

الاسد

٢٣ تموز– ٢٢ اب

قد تهتم بقضايا مالية مرتبطة بأحد المقربين منك وتتعلّق بعقارات أو ديون أو عملية بناء أو مناصب رسمية وإدارية وربما سياسية. تلاحق دراسات جديدة أو نشاطات تتطلب الكثير من الاعتناء والمثابرة، وقد تطلب مساعدة بعض الأصدقاء في الأوقات الدقيقة يوم السعد الاربعاء.

العذراء

٢٣ اب– ٢٣ ايلول

تجنب التحدي والاستفزاز في التصرف لا توجه الانتقاد ولا الملاحظات حاذر الشجار مع الشريك. انها فترة متقلبة قد تولد جوا من سوء التفاهم أو من الالتباس تعيش نوعا من التغييرات وقد تخوض حربا لإقناع الاخرين بوجهة نظر أو بعملية مالية أو بخيار يوم السعد الاحد.

الميزان

٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١

انتبه للتفاصيل وكن متأنياً قد تستاء من الفوضى والتأخير والالتباسات. حافظ على مصالحك ولا تعرضها للخطر. لن تسمع جوابا تعاني من تراجع في المعنويات فارغ وغير مثمر لاحق عملك شخصيا وبدقة تفاديا للاخفاق يوم السعد الاثنين.

العقرب

٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢

لا شك انك تسيطر على الاوضاع اكثر من السابق وتبدو اعصابك متينة ، كما يبدو حكمك على الأمور صائبا وتصرّفاتك سليمة وتنقلاتك مباركة. يتحسن وضعك المالي قد توقّع على عقود، أو تباشر بدراسات ناجحة يوم السعد السبت.

القوس

٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١

تتحسن الاحوال فتشعر بجو اكثر امانا كما يحمل اليك هذا اليوم طالعاً جيداً وحظا كبيرا ويسهل لك مغامرة مادية ، باستطاعتك مناقشة مواضيع جدية بنجاح وتشعر بالقوة والحظ وتبدو مؤمناً بقدراتك ، قد تسافر او تنتقل الى مكان آخر يوم السعد الجمعة.

الجدي

٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢

تكون الانفعالات كثيرة وقد يطرأ خلاف تحاول أن تسوّيه بسرعة. ينصحك الفلك بالهدوء لا تعط أهمية كبيرة لبعض الثرثرة ولا تصدق كلاماً واهماً أو وعوداً غير حقيقية. دقق في التفاصيل وخصص الوقت لدرس كل الملفات يوم السعد الاحد.

الدلو

٢١ كانون ٢– ١٩ شباط

ترتاح بعض الشيء من المضايقات والعداوات ابتعد عن الجدال وحاول تقديم بعض التنازلات املا منك في تلطيف الاجواء قد تهتم بأمر معاملات ادارية وتتصدر الامور المالية اهتماماتك وحسنا تفعل بدعم عروضك وتوظيفاتك يوم السعد الخميس.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ اذار

لا تتدخل في شؤون لا تعنيك توقع اللامتوقّع من التغييرات والانتفاضات. تعاني من افكار سوداء وتكون طباعك صعبة ولا يعجبك شيء حاذر من اليأس والتشاؤم وارع ظروفك الصحية فانت تفتقد الى الحيوية والحصانة يوم السعد الاحد.