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 هناك ديكان يتقاتلان مع بعضهما، الذي خسر النزال ذهب وخبأ نفسه في مكان ما. اما الذي غلب فصعد الى سطح عال وبدأ يصيح ويتباهى بنفسه. فرآه النسر وانقض عليه واخذه بعيدا.. نتعلم من هذا ان لا ينبغي على الانسان ان يتباهى ويتفاخر بقوّته وجبروته.

* رأى الثور احد الاسود نائما فنطحه وقتله. فاخذت ام الاسد تبكي عليه. وحينها رآها خنزير بري فقال لها: "كم من امثالك قد بكوا على الذين قتلهم ابنك واكلهم حينما كان حيا؟!!".. هذا يوازي اولئك الذين بجهلهم لا يبصرون، ويلومون الاخرين.

* اقترب اسد من ثورين وهما واقفان مقابل بعضهما البعض، وكانت قرونهما متشابكة ومتحدة وتسد طريق الاسد. فاحتال الاسد واقترب من احدهما ووعده بان لا يؤذيه اذا سلّم صديقه اليه.. ثم قتل الاسد كلا الثورين.. يشبه هذا الحدث عندما تكون المدن متحدة مع بعضها، فلا يقدر ان يستخف بها احد. ولكن اذا انقسمت على بعضها، فستهلك.

* عطش ايل وتوجه الى عين ماء ليشرب منها، وعندما رأى ظله في الماء، حزن كثيرا بسبب نحافة ارجله، وفرح بشدة لبهاء وجمال قرونه. وفجأة هجم عليه الصيادون.. واخذ يجري ويجري بسرعة كبيرة حتى ابتعد عن الصيادين، ولما وصل الى الغابة علقت قرونه بالاشجار.. وهنا ادركه الصيادون وقتلوه. واثناء موته قال: "الويل لضعيف النفس، فالذي حزنت لإجله صار سبب إحيائي، والذي أسرّني إهلكني".. نتعلم من هذا ألا لا ينبغي على الانسان ان يمجد شيئا الا بعد ان يختبره ويجده عونا له.

* وجدت الكلاب جلد اسد وبدأت تنبشه. فرآها الثعلب وقال لها: "لو كان هذا الاسد حيا لرأيتم ان اظافره اشد قوة من اسنانكم".. هذا يشير الى اولئك الذين يستخفون بالناس العظماء عندما يقعون في الضيق.

* اصطاد الصيادون اسدا بمصيدتهم. فجاء الفأر وقطع حبال المصيدة ثم هرب الاسد ونجا بحياته، وقال لنفسه: "يجب ألا نستخف بشيء او نقطع الامل.. فها انا الاسد قد صار الفأر سببا لكوني على قيد الحياة مرة اخرى".. نتعلم من هذا ان في زمن الضيق يمكن ان ينجو اناس عظماء بايدي اناس بسطاء.

* رأى الحمار الوحشي الحمار العادي وهو مذلول، وكان يستهزيء به قائلا: "انا ابن احرار، واعيش في الجبال متنعما بالغذاء هناك بلا عمل او تعب. اما انت فتضرب كل يوم وتسحب..". وبينما كان الحمار الوحشي يتكلم بهذه الجمل.. وبدون علم منه رأى اسدا واقفا بقربه، ولم يتجرأ الاسد ان يقترب من الحمار لان صاحبه كان معه. ثم وبكل سهولة اطبق الاسد على الحمار الوحشي الذي لم يجد له منقذا.. نتعلم من هذا ان الناس الذين لا يعملون عملا ولا يريدون ان يكونوا تحت امرة اي شخص، تكسر رقبتهم بسهولة.

* ترجمة بتصرف من كتاب "منتخبات سريانية"، الاب لويس كستاز اليسوعي والاب بولس موترد اليسوعي.

من أقوال اينشتاين

الشيئان اللذان ليس لهما حدود، الكون و غباء الإنسان، مع أني لست متأكدا بخصوص الكون.
أجمل إحساس هو الغموض، إنه مصدر الفن والعلوم.
كل ما هو عظيم وملهم صنعه إنسان عَمل بحرية.
الحقيقة هي ما يثبُت أمام امتحان التجربة.
الخيال أهم من المعرفة.
الحقيقة ليست سوى وهم، لكنه وهم ثابت.
أنا لا أفكر بالمستقبل، إنه يأتي بسرعة.
من لم يخطئ، لم يجرب شيئا جديدا.
العلم ليس سوى إعادة ترتيب لتفكيرك اليومي.
الثقافة هي ما يبقى بعد أن تنسى كل ما تعلمته في المدرسة.
أنا لا أعرف السلاح الذي سيستخدمه الإنسان في الحرب العالمية الثالثة، لكني أعرف أنه سيستخدم العصا والحجر في الحرب العالمية الرابعة.
أثمن ما في العالم هو الحدس أو الفكرة اللامعة.
أنا لست موهوب، أنا فضولي.
بين الماضي والحاضر والمستقبل ليس هناك سوى وهم في تفكير العقل البشري..إذا لاحظتم إن - الأوقات الحزينة نشعر بها إنها طويلة بينما الأيام الفرحة تمر كالدقيقة - وهذه هي النسبية.
العقل البديهي هو هبة مقدسة، والعقل المعقول هو خادم مثمر..لقد اختلقنا مجتمع يحترم الخادم وينسى الهبة المقدسة.

هرمون مضاد للتوتر يقاوم الشيخوخة

بهرا.وكالات

أظهرت دراسة طبية حديثة دور أحد الهرمونات المضادة للتوتر فى تأخير زحف الشيخوخة، ثم المحافظة على قوة وسلامة العضلات لدى المسنين.

وأكدت الدراسة التي نشرتها مؤخرا مجلة "توب سانتيه" دور هرمون "إتش. إس. بي.10" داخل الخلية، وبشكل خاص فى المايتوكوندريون "مصانع الطاقة فى الخلية".

وترى المجلة الطبية الأكثر انتشارا في أوروبا أن دراسة وظائف هذا الهرمون قد تثبت أهميته فى إيجاد علاج للمسنين، الذين يكونون أكثر عرضة للإصابة بتلف العضلات نتيجة التقدم بالسن.

ويوجد هرمون "إتش. إس. بي.10" لدى جميع الكائنات الحية، وهو يساعد على مراقبة التداخلات بين البروتينات فى الجسم وتنظيمها، ويستجيب كذلك لعوامل التوتر البيئية مثل ممارسة الرياضة والالتهابات من خلال زيادة مستويات إنتاجه داخل الخلية.

وأوضحت الدراسة أنه فى داخل "المايتوكوندريون" تنتج المواد الكيميائية غير المستقرة، التى قد تلحق الضرر بأجزاء من الخلية، حيث يشكل ذلك جزءا مهما من عملية الشيخوخة، لذا تغدو العضلات أضعف وأصغر حجما، وتصبح أكثر عرضة للتلف بسبب التوتر".

وأشارت إلى أن الأشخاص الذين تراوح أعمارهم بين خمسين وسبعين عاما يفقدون نحو ربع الكتلة العضلية، منبهة إلى أن ضعف العضلات قد يزيد من مخاطر التعرض لحوادث السقوط، التى تعد مسببا رئيسيا للإصابات والوفاة عند من تجاوزت أعمارهم الخامسة والستين.

كما أظهرت أن زيادة مستويات هذا الهرمون داخل "المايتوكوندريون"، يؤخر من زحف الشيخوخة على الجسم من خلال المحافظة على قوة العضلات.

عشر نساء لا ينساهن الرجل

بهرا.وكالات

على اختلاف الرجال و طبيعتهم.. هناك صورة لامرأة لا يستطيع الرجل أن ينساها يرى هذه المرأة دائما متجسدة في صورة شريكة الحياة المرأة المنتمية هي المرأة التي تنتمي إلى واقع هذا الرجل و حياته.. تشاركه و تحضره في كل لحظة و تشعر بكل تفاصيل حياته من أفراحه و أحزانه و أفكاره و خططه.. التي لا يشعر أنها متفرجة و تراقب الأحداث بل هي من يعيش في قلب الحدث و كل اللحظات التي تمر بالرجل.. هذه المرأة التي تشعر الرجل بأنها منتمية إلى عالمه الخاص.. امرأة لا ينساها الرجل لأنها مرتبطة بجميع ذكريات حياته.

المرأة الصبورة

الرجل لا ينسى امرأة صبرت و تحملت شاركت أحداثا و ضغوطات معه.. بل كانت طوق النجاة و الحضن الدافئ الذي يلجأ إليه في الأزمات.. المرأة التي ترفع عنه همومه و تعلم جيدا متى يجب أن تكون حاضره و ما الذي يجب أن تقوله بحنان و حب و تصبر حتى على طبيعته و تتعامل معها بحكمة .. فهذه المرأة لا يستطيع الرجل نسيانها مهما كان.

المرأة المستمتعة

يحب الرجل أن يتشارك المتعة مع زوجته و يرضى حين تكون مستمتعة معه في لحظات كثيرة و مختلفة.. حتى في أدق التفاصيل و أصغر الأمور و أن لا معنى لحياتها من دونه.. هذه المرأة يصعب أن ينساها الرجل فهي ستجعل من كل لحظة بينهما ذكرى جميلة و ممتعة تبقى للأبد.

المرأة الذكية

المرأة الذكية هي التي تعرف جيدا كيف تتعامل مع الرجل الشريك و تتفهم أن لكل رجل طبيعته و عقله الخاص به فتعلم متى تتحدث إليه و متى تطلب منه و متى تصمت و تستمع و ليس هذا فحسب بل و تعلم كيف تجعل زوجها يظهر و يبرز و يتقدم للأمام لأنها تدعم الثقة في نفسه و تعزز شخصيته دائما.. هذه المرأة لا ينساها الرجل فهي شريكة نجاح قائم و يشعر بأنه يفكر بشكل أعمق و أوضح حين يكون معها.

المرأة الأنثى

المرأة الأنثى تجعل من شريك حياتها رجلا.. و كلما زادت أنوثتها شعر الرجل برجولته أكثر فأكثر فهي دون أن تحاول أن تبرز تلك الأنوثة أو حتى تلفت النظر إليها من حديثها أو ملابسها فإنه يشعر بها عندما يجلس معها.. أنوثة داخلية حقيقية يشعر بها الرجل و لا يراها.. هذه المرأة يحبها الرجل و يحب رقتها و لا يتمكن من نسيانها.

المرأة الجوهر

الرجل لا ينسى امرأة تتمتع بجمال و دفئ داخلي و شخصية مستقرة متصالحة مع نفسها و تفضل الهدوء و الاستقرار و لا تتوه وسط الزحام و تكون المرجع و العقل المشارك و الزهرة الجميلة وسط أشواك و ضغوط الحياة.. تلك المرأة تلفت الرجل فيعطي هذا الجمال الذي لا يراه سواه اهتماما خاصا لأنها تنفرد و تتميز به.

المرأة العفوية

يحب الرجل تلك المرأة التي تتصرف و تفكر بعفوية.. فلا تتكلف و لا تتصنع في كلامها و تصرفاتها فيشعر أن حياته معها كتاب مفتوح يبادلها فيه الصراحة و الوضوح ليكون على قدر ذلك الصفاء و تلك البراءة فالرجل يفضل أن تكون شريكته بريئة و عفوية أكثر من كونها جميلة.

المرأة الحنونة

المرأة الحنونة هي امرأة ذات مشاعر فياضة و أحاسيس مرهفة تستطيع أن تغرق الرجل في بحر من الحنان و العطف يشعر معها و كأنها ليست الزوجة و الحبيبة فقط.. بل هي الأم أحيانا.. فالرجل في حقيقته طفل كبير و لكن مع فارق أن متطلبات هذا الطفل تفوق كثيرا متطلبات طفل صغير فهو ينتظر من شريكته أن تغمره كليا بالحنان و العطف الدائم.

المرأة المعطاءة و المضحية

هذه المرأة تترك أثرا لا ينسى لدى الرجل فهو يشعر بوجودها و بأنها حاضرة دائما لتمده بكل ما تملك و كل ما تستطيع.. تقدم التضحيات و تعطي من دون حساب.. الرجل بطبعه يرغب دائما بأن يكون صاحب الحق في الحصول على كل ما يمكنه الحصول عليه دون شروط مقابلة و دون مصالح متبادلة و هو يكره المرأة التي تدون تضحياتها و عطائها لتحاصره بها من وقت لآخر.

المرأة القوية الضعيفة

يحب الرجل أن تعلم المرأة متى يجب أن تكون قوية و متى عليها أن تضعف و يفضل شريكة تمده بالقوة و يستمد منها الصلابة و لكنه لا يحبها قوية في كل الظروف حتى يشعر بقوته.. و لا يحبها ضعيفة دائما حتى لا يشعر بسلبيتها.

التهاني و الاماني

* تهنئة من الوالد ايشو هرمز والوالدة اسية سولاقا الى الطفل اشور بمناسبة اطفائه الشمعة الخامسة من عمره وتهنئة من شقيقه سركون وشقيقته نينوي ومن كافة الاهل والاقارب متمنين له العمر المديد.

سامي وفيان

تهنئة من الاهل والاقارب للعروسين "سامي وفيان" بمناسبة الزواج.. وتهنئة خاصة من والدة العريس "خاوا" في استراليا ووالدي العروس "اسخريا ميخائيل وليلى شمعون" متمنين لهما التوفيق والحياة السعيدة.. وتهنئة من اسرة جريدة بهرا الى العروسين.. الف الف مباوك وبالرفاه والبنين...

لمسات خريفية بألوان الربيع

بهرا.وكالات

جو الخريف يصيب كثيرا من السيدات بالاكتئاب نتيجة قصر النهار وظهور الغيوم في فترة الصباح، لذا ينصح خبراء الصحة النفسية بإجراء بعض التغيرات في ديكور المنزل وإدخال الألوان خاصة في غرف المعيشة والطعام، مما يساعد على التخلص من هذا الشعور.

ولا يوجد أفضل من أوراق الشجر، الطبيعية او الصناعية، لتزيين المنزل وإضفاء لمسات خريفية عليه، خاصة إذا كانت بأكثر من لون كالأخضر والأصفر والبرتقالي. فعلى سبيل المثال، بدلا من ترتيب الأطباق والأكواب على مائدة الطعام فارغة، جربي أن تعدي وحدة تزيين ببعض الأطباق والمزهريات الشفافة ثم ضعي داخلها أوراق الشجر مختلفة الشكل واللون ثم ضعيها في وسط المائدة.

وإذا كانت غرفة المعيشه بها مكتبة، اجعليها تشع بالألوان المبهجة التي يكون مصدرها النباتات وأوراق الشجر الملونة. على أن يتم ترتيبها بشكل عشوائي. ولا تخجلي من استخدام الأطباق مختلفة الأحجام للزينة. ويمكنك استغلال نفس الفكرة لتزيين الأرفف المفتوحة في المطبخ مع إضافة بعض الأطباق مختلفة الأحجام والنقوش. وبالنسبة لأثاث غرفة المعيشة، سيكون من الصعب جدا تغييره كلما يحل فصل جديد، إلا أنه يمكنك تغيير شكله بالكامل بقليل من الإكسسوارات، كالخدديات الصغيرة.

ولكي تجعلي للمنزل طابعا موحدا، اختاري قماش عليه نفس أوراق الشجر التي استخدمتيها لتزيين طاولة الطعام. أما في غرفة الطعام، فتستطيعين أن تختاري مجموعة من المزهريات متنوعة الأشكال والأحجام لتزيين طاولة الطعام بالورود والزهور.

الابراج

الحمل
22 اذار - 20 نيسان

حاول أن تتعامل مع الأمور التي لا دخل لك فيها بصدر رحب واستمر في أداء عملك. رحلات الترفيه والمتعة تساعدك في العثور على الإثارة ولقاء أحباب محتملين بالإضافة إلى الحصول على خبرات جديدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الثور
21 نيسان - 21 ايار

مشكلات بسبب انشغالك الدائم تزعجك كثيراً. بعض الخلافات تنشأ هذا الأسبوع إذا اضطررت للتعامل مع بعض الجماعات الجدلية. يمكنك تحقيق الرخاء من خلال الاستثمار العقاري والاعتمادات المشتركة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجوزاء
22 ايار - 21 حزيران

اشترك في بعض الرحلات أو الدورات التدريبية التي تزيد من بصيرتك ومعرفتك كثيرا. توقع وجود تغيرات خاصة بأفراد العائلة. تتاح أمامك الكثير من الفرص ولكنك في مقابل ذلك تدفع الثمن. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس

السرطان
22 حزيران - 22 تموز

تسعد كثيراً بالوقت الذي تقضيه في الراحة أكثر مما كنت تتوقعه. إنته من عملك واقض بعض الوقت مع العائلة وستشعر بالسعادة. قد تواجه مشاكل في التحكم في أموالك هذا الأسبوع. الشعور بالغربة قد ينتج عن سوء الفهم. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الأسد
23 تموز - 22 اب

علاقتك بالشريك تتسم بالصراحة وقد تكون الفترة مناسبة لمصارحة الحبيب، لاتسمح لأحد ان يستغل طيبتك، حاول ان تقض بعض الوقت مع الأقارب والاصدقاء، جائزة مالية قيمة في الطريق اليك، اسعد ايامك هذا الاسبوع هو يوم الجمعة.

العذراء
23 اب - 23 ايلول

التعامل مع الأجانب يكون مجدياً لك للغاية وينير آفاقك كثيراً. ركز على الأعمال الخاصة بتجميل المنزل. تفاصيل دقيقة ينتج عنها فوارق كبيرة. حاول أن تتجنب أي مناقشات جادة مع من تحبهم. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء

الميزان
24 ايلول - 22 تشرين 1

احذر ألا تتسبب في خلاف ينتج عنه مباعدة مع الآخرين. يمكنك تصحيح موقفك معه بقضاء بعض الوقت معا في مكان مفضل لكما. قد تكسب الكثير من خلال الأعمال الإضافية أو الاستثمارات الخاصة بالملكيات. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العقرب
23 تشرين 1 - 22 تشرين 2

شخصيتك الساحرة تجذب إليك بعض الأشخاص من الجنس الآخر هذا الأسبوع. عبر عما لديك من أفكار بالفعل لا بالقول. لديك القدرة على القيام بالتغييرات التي تشعر أنها ضرورية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

القوس
23 تشرين 2 - 22 كانون 1

لا تتسرع في قراراتك الشخصية. غضبك ينتج عن إقراض أو اقتراض الأموال. قد تجد خططك مكلفة أكثر من المتوقع. حساسيتك قد توصلك لدرجة الحماقة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الجدي
23 كانون 1 - 20 كانون 2

سيسيء الآخرون فهمك في حالة تدخلك في مشاكلهم. قد تحتاج لإخبار شخص ما بمشاعرك الحقيقية نحوه. تأكد أنك وضعت احتياطاتك مقدما. اهتمامك الرئيسي هو إنفاق القليل من الأموال قدر الإمكان. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الدلو
21 كانون 2 - 19 شباط

راحة بسيطة تصنع المعجزات. هناك الكثير من الفرص والتغيرات. يوم مناسب لكي تتعرف على أشخاص تريد أن تشد انتباههم. يمكنك الاستمتاع في حالة المشاركة واتباع الجماعة من أجل التغيير. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الحوت
20 شباط - 21 اذار

يمكنك الدخول في صفقات مالية تربحك مزيداً من المال. لديك بعض الأفكار الجيدة بخصوص تغيير شكل منزلك. حاول ألا تترك الأمور دون مواجهة إذا كنت تشعر أنك جرحت مشاعر أحد الأشخاص. يرجع عجز المال إلى بعض المشكلات. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

كلمات متقاطعة

اعداد: فرنك جارلس ابرم

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												■
2								■				
3					■						■	
4			■	■						■		
5					■					■		
6					■			■				
7				■					■			
8					■			■	■			
9					■	■	■				■	
10	■	■									■	
11			■						■	■		■
12						■						■

الكلمات الافقية
1- رسام ايطالي.
2- عاصمة زائير - ماركة سيارات.
3- من الفاكهة - يشارط.
4- ثلثا هند - عاصمة مغربية - من الاحماض "م".
5- حان وقتها - مادة بناء + شاي بالاجنبية - ثلثا يوم.
6- مدينة فرنسية - اغلظ اوتاد العود "م" - انحرفا.
7- حجزا الطريق - عصير الشعير - حرفة.
8- من يحرك المجذاف "م" - خاصتي - فضلات الحيوانات "م".
9- علم مؤنث - الهي.
10- مطرب لبناني شاب.
11- حرفان من دموع - دولة شيوعية.
12- نقاط استناد - عناءه.

لكلمات العمودية
1- اغنية لام كلثوم - مايجري في الشرايين.
2- ممثل سوري - طعم العلقم.
3- شيد - مسابقات رمضانية.
4- سرق من جبيبه خلسة "م" - ثلثا تنم - ضرائب كمركية.
5- للندبة - من الفاكهة.
6- رئيس لبناني سابق - نعم بالاجنبية.
7- ممثلة سورية شابة - خبز بالهجة المصرية.
8- ثلثا اكتم - منطقة لبنانية.
9- القش اليابس الضعيف - والد "م".
10- الاسم الاول لولاية امريكية - نوع من انواع الدبابات "م".
11- حب - نبات متسلق - ضمير منفصل "م".
12- عالم رياضيات عربي.