تراجم

ألن البرت هاول

قصص وحكم

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

• عندما شاخ احد الاسود ولم يستطع ان يعيل نفسه، قرر ان يقتات بالحيلة فابعد نفسه وقطن في مغارة. وكان يمسك كل حيوان آت لزيارته ويأكله. ولان الثعلب كان يعلم بمكر الاسد وقف عند الباب ولم يدخل الى المغارة، انما سأل عن حال الاسد من مكانه البعيد. فقال له الاسد: 'لماذا لا تقترب مني وتدخل الى المغارة؟'، فأجابه الثعلب: 'كنت سادخل لولا انني قد رأيت آثار اقدام كثيرة متجهة نحوك بدون عودة'.. وهكذا يحدث للكثير من بني البشر الذين يبتعدون ويعزلون انفسهم، وما يلبثون حتى يقعوا في البلايا.

• قال شخص لكلبه: 'اصعد على السلم، وكل درجة تصعدها اعطيك طعاما'. وعندما صعد الكلب الدرجة الاولى طلبا خبزا، فقال له سيده: 'في النهاية اعطيك مقابل كل الادراج التي صعدتها'، واجابه الكلب: 'اذا اخذت من الدرجة الاولى آمنت بك حتى في البقية'.. تشبه هذه الذين يعدون كثيرا ولا يوفون.

• لان الارنبة تلد ابناء كثيرين، كانت تستهزئ باللبوة وتقول لها: 'انا انجبُ ابناء كثيرين اما انت فتلدين واحدا او اثنين'. فاجابتها اللبوة بالقول: 'وان الد واحدا ، فهو اسد'.. نتعلم من هذا ان ابنا واحدا جيدا افضل من ابناء كثيرين بلا فائدة.

• اخذ كلب قطعة لحم من المطبخ وهرب بها باتجاه النهر. وعندما رأى ظل اللحم في الماء وهو اكبر من القطعة التي يمسكها، ركض وراء الظل. وهنا جاء الغراب واخذ قطعة اللحم. ولما عاد الكلب لم يجد شيئا، وقال في نفسه: 'لانني طمعت بالكثير، فقد ضيعت حتى الذي كان في يدي'.. هذا بموازاة اولئك الذين يطمعون للاكثر.

• وقفت بعوضة على الثور وظنت بانها اثقلت عليه، فقالت له: 'ان كنت ثقيلة عليك سانتقل في الحال'. فقال لها الثور: 'لا عندما اتيت شعرت بك، ولا عندما رحلت دريت'.. هذا بموازاة اولئك الذين هم ضعفاء ويتباهون بانفسهم.

• سمع الحمار صوت البلبل عندما كان يغني، واحب صوت غنائه كثيرا وسأله قائلا: 'ماذا تاكل ليصبح صوتك جميلا هكذا؟'. فاجابه البلبل: 'طعامي هو الظل والهواء'. فلما اراد الحمار ان يشبّه صوته بذلك الصوت الجميل والرائع، وقف في الظل وبدأ ينهق حتى مات من الجوع.. نتعلم من هذا الا ينبغي على الانسان ان يقلد شيئا لا يشبهه.

• اراد الاسد ان ياكل الثور، ولكن قوته لم تمكنه من ذلك. فذهب ودعاه الى العشاء قائلا له: 'لقد اقتنيت خروفا، فتعال عندي لنتعشى به سوية'. وصدق الثور كلام الاسد وذهب. ولما رأى الاخشاب الكثيرة والمراجل الكبيرة المُجهزة، تراجع الى الوراء. وعندما لاحظ الاسد تراجع الثور قال له: 'لماذا تتراجع نحو الخلف؟'. فاجابه الثور: 'لاني ارى انك جهزت للثور وليس للخروف'.. نتعلم من هذا الا يجب ان نصدق العدو مطلقا.

• ترجمة بتصرف من كتاب 'منتخبات سريانية'، الاب لويس كستاز اليسوعي والاب بولس موترد اليسوعي.

الرجل يتصبب عرقا أكثر من المرأة

بهرا وكالات

يبدو أن فكرة 'لمعان' المرأة واختلافها عن الرجل فيما يتعلق بـ'إفراز العرق' قد وجدت ما يدعمها علمياً.

فقد كشفت دراسة يابانية أن على المرأة أن تبذل جهداً أكبر وأكثر من الرجل أثناء التمارين الرياضية، حتى تبدأ بإفراز العرق.

بل وذهبت الدراسة، التي أجرتها جامعتا أوسكا الدولية وكوبي في اليابان، إلى أن الرجال أكثر فاعلية في إفراز العرق من النساء.

وشملت الدراسة التي نشرت في دورية 'إكسبيريمنتال فسيولوجي'، ٣٧ شخصا، منهم ٢٠ امرأة و١٧ رجلا، من بينهم ١٠ نساء و٨ رجال متدربين.

وطلب من المشاركين في الدراسة أن يتمرنوا على دراجة هوائية ثابتة لمدة ساعة، وفي غرفة بدرجة رطوبة نسبية تصل إلى ٤٥ في المائة.

وتوصل الباحثون إلى أن للمشاركين المتدربين معدلات إفراز عرق أعلى على مناطق الجبهة والصدر والظهر والذراعين، تفوق تلك لدى غير المتدربين، على أن الرجال المتدربين كانوا أكثر إفرازا للعرق من النساء المتدربات.

وكان على النساء غير المتدربات أن يبذلن جهداً أكبر لرفع درجة حرارة أجسادهن من أجل حفز الغدة العرقية على الإفراز.

يشار إلى أن دراسة سابقة ذكرت أن مادة كيماوية في إفرازات الرجال من العرق تنشط الدماغ والرغبة الجنسية وتحسن الحالة النفسية لدى النساء.

وبهذا تكون الدراسة قدمت أول دليل مباشر حول مدى تأثير روائح الجسد على أحاسيس الجنس الآخر، وفق فريق البحث من جامعة كاليفورنيا، بيركلي.

وقالت كلير وبارت، التي قادت البحث: 'هذه سابقة، وأول مرة يثبت خلالها التغييرات التي تطرأ على معدل هرمونات النساء بمجرد شم مادة محددة من عرق الرجال.'

وأضافت: 'يحدث الكثير، وما يفوق التفكير، بمجرد شم رائحة الجسم.

المرحون.. يكتئبون أيضاً

بهرا - وكالات

قال بول دوبرستاين من مركز 'روشيستير' الطبي في نيويورك إن أصدقاء وعائلات الأشخاص المرحين قد يفوتوا الإشارات التي تدل على الاكتئاب. وأوضح دوبرستاين في دراسة نشرت في دورية 'علم النفس الدولي' أن المقربين من الشخص المرح لا يتوقعون أن يصاب بالاكتئاب ما سيؤدي إلى تشخيص حالته بشكل خاطئ ويترتب على ذلك نتائج خطرة.

يذكر أن الدراسة شملت ١٩١ شخصاً تجاوزا الستين من العمر ويخضعون للرعاية الصحية وغالباً ما يحضرون إلى العيادات مع شخص مقرب.

ماهي فوائد الموز

بهرا - وكالات

يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعية - سكروز وسكر الفواكه والجلوكوز، مع الألياف بالطبع، يمنحنا الموز دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة. حيث أثبت بحث علمي بأن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة ٩٠ دقيقة. فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين. ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه الموز، فالموز يمنحنا النشاط والصحة. ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض لذلك يجب إضافته دائما

فقر الدم:

يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الهيوغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم.

ضغط الدم:

هذه الفاكهة الاستوائية الفريدة عالية جداً بالبوتاسيوم ولكنه منخفض بالملح، مما يجعله مثاليا لمكافحة ضغط الدم.

الإمساك:

يحتوي الموز على مستوى عال من الألياف، لذلك فأن إدخاله في الحمية الغذائية يساعد على إعادة عمل الأمعاء الطبيعي، كما يساعد على التغلب على المشكلة دون اللجوء إلى أدوية مسهلة.

الحموضة المعوية:

للموز تأثير طبيعي معدّل للحموضة في الجسم، وينصح بتناول الموز للتخلص من الحموضة.

عضات البعوض:

قبل أن تفكري في الكريمات والمراهم، هناك طريق أسهل وأفضل، افركي عضات البعوضة بالجلدة الداخلة البيضاء للموز التي تعمل على تخفيف التورم والاحمرار.

الأعصاب:

لأن الموز غني بفيتامينات مجموعة ب التي تساعد على تهدئة النظام العصبيّ

قرحة المعدة:

يستخدم الموز لعلاج الاضطرابات المعوية بسبب قوامه الناعم. ويعتبر الموز الفاكهة النيئة الوحيدة التي يمكن أن تؤكل دون ضيق في الحالات المرضية. حيث يحيد حموضة المعدة ويخفف التهاب بطانة المعدة.

التدخين:

يمكن أن يساعد الموز الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين. لاحتوائه على فيتامينات ب ٦، وب ١٢، بالإضافة إلى البوتاسيوم، والمغنيسيوم، كما يساعد الجسم على التعافي من تأثيرات انسحاب النيكوتين.

السكتات:

وفقاً لبحث في 'مجلة نيوإنجلند الطبية، 'فإن تناول الموز كجزء من حمية منتظمة يمكن أن يقلل خطر الموت بالسكتة بنسبة ٤٠%.. معلومات قرأتها لكم مع تمنياتي ان تجدوا بين سطورها ماهو نافع ومفيد تحيتي لكم.

التربية القاسية تؤثر على أدمغة الأطفال

بهرا - وكالات

أظهرت الدراسات أن التربية القاسية واستخدام الضرب والصراخ مرتبطة بالقلق عند الأطفال لكن باحثين كنديين يبحثون في كيفية تأثير هذه التربية على الأدمغة.

الباحثة فرانسيوز ماهيو وفريقها في جامعة مونتريال الكندية دراسة لمعرفة كيفية تأثير التربية القاسية على بنية ووظائف الأدمغة عند الأطفال.

وقالت ماهيو إنها وفريقها سيتمكنون من ربط نشاط الدماغ بالخوف والقلق لدى الأطفال، مضيفة "نحن نعلم بأن الممارسات الشائعة مثل الصفع والمعاقبة المفرطة لا تفرض تهذيبا قويا بل على العكس لها أثر نفسي طويل الأمد على الأطفال".

وتوقع الباحثون أن يكون لمنطقتين دماغيتين مسؤولتين عن دائرة الخوف العصبية دوراً في التحكم بالقلق المرتبط بالتربية القاسية.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

تستعيد السيطرة على شؤون حياتك فتحدث التصحيحات اللازمة قد تهتم بمشروع مهني أو فني كبير يسكنك لدرجة الهوس فتتأهب لدفعه للأمام وتستنفر كل طاقاتك باتجاهه تتخذ إجراءات جديدة وتكافح بشراسة من أجل النجاح والسيطرة على الأوضاع اسعد الايام الخميس.

الثور

٢١ نيسان - ٢١ ايار

يدخل القمر برج الحمل فتتغير افكارك وتوجهاتك فتبادر إلى مشاريع جديدة والعمل بطريقة مذهلة تخيف الأخصام وربما تشد منافسة مهمة على بعض العقود أو المواقع اسعد الايام الاحد.

الجوزاء

٢٢ ايار - ٢١ حزيران

من غير المفيد الدخول في نزاعات ومواجهات كلامية والضغط على الامور فانت تعيش صراعاً مع احد الموظفين او مع الادارة وتبدي رايك ولو لم يطلب منك ذلك مطلوب منك الصمت والتأقلم وتقبل الاشياء ريثما تتبدل الامور لمصلحتك اسعد الايام الجمعة.

السرطان

٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

أدعوك إلى التراجع قليلا وعدم المشاركة في منافسات صعبة من تلقاء نفسك كن متحفظا جداً في حياتك الشخصية والاجتماعية اذ قد يتعرض استقرارك العاطفي للتأرجح بسبب المشاكل بينك وبين الحبيب بل على الارجح بسبب كثرة الضغوط الخارجية اسعد الايام الخميس.

الأسد

٢٣ تموز - ٢٢ اب

تشعر بتحسن كبير في هذا الاسبوع الواعد الذي يبشر بالخير والانفراج توقع جوابا إيجابيا وقد تعرف موعداً مهماً أو مفاجأة تتعلق بترقية أو بمنصب وتطلق أفكارا جديدة. الاجواء تشجع على التواصل والتعبير عن الرأي اسعد الايام الاثنين.

العذراء

٢٣ اب - ٢٣ ايلول

تخفّ الضغوطات ويصبح اللقاء أسهل من السابق. قدّم حلولاً وتكيّف مع الأوضاع حتى يأتي الفرج. تبدو الطموحات كبيرة لكن المسؤوليات تزداد ايضا وتحتاج الى برمجة وترتيب اسعد الايام السبت.

الميزان

٢٤ ايلول - ٢٢ تشرين ١

قد يعترف بك الآخرون رائداً في بعض المجالات المهنية والفنية. يقول عنك الناس إنك الشخص المطلوب وأنك قائد يتمتع بشخصية متميزة. أما التحدي الأكبر الآن فهو في التجاوب مع حسّ المغامرة، لكن مع المحافظة على الواقعية في الوقت نفسه اسعد الايام الاحد.

العقرب

٢٣ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢

تبدو الأفضل خلال هذا الاسبوع ولحسن الحظ تكون الظروف اكثر ودية معك تجتاز الحواجز وتحقق الانسجام كذلك قد تتم ا اتفاقات وتعهدات مهمة ويساعدك الحدس على حسن الاختيار وتظهر أنت كمحدّث ممتاز ومفاوض ناجح اسعد الايام الخميس.

القوس

٢٣ تشرين ٢ - ٢٢ كانون ١

يدفعك هذا الاسبوع الى المبادرة بدون خجل او تراجع كما قد تسافر لاسباب متنوعة للاستجمام او للعمل في الحالتين ستكون منشرح الصدر ومغتبطا, تتحسن الأحوال جداً فترتفع المعنويات وتجدد نشاطك أو تتلقى أخباراً ترضيك اسعد الايام الجمعة.

الجدي

٢٣ كانون ١ - ٢٠ كانون ٢

وجود القمر في برج الحمل يجعلك تعيش تجارب تستوجب جهوداً ووعياً ، تجنب تأزيم الامور، وسترى نفسك امام مسؤوليات جديدة من دون الانجرار في التخيلات الوهمية غير المرتكزة الى الواقع كن شديد الحذر في العمليات المالية اسعد الايام السبت.

الدلو

٢١ كانون ٢ - ١٩ شباط

قد تعيش احزانا وتتحمل هموماً اقتصادية ومادية ومهنية تتعلق بوضع متأزم او قانوني او ضرورة تغيير مكان عملك لسبب او لاخر تسود علاقة متشنجة مع زميل او مسؤول ما يثير غضبك ويتحول الى جدال وتحديات تولد الارتباك اسعد الايام الاحد .

الحوت

٢٠ شباط - ٢١ اذار

تزدهر الحياة العاطفية وتعدك الافلاك بلقاءات مميزة تتلقى أخباراً جيدة وأفراحا عائلية ونجاحا ماديا، قد تصر على موقفك فتكسب التأييد وسوف تجد حلا لمشكلة عالقة اترك الامور تتطور على سجيتها اسعد الايام الاربعاء.

التهاني و الاماني

تهنئة من الاهل والاصدقاء الى العروسين 'جابر وفاطمة' لمناسبة زواجهما في ١٠/٨ مع اجمل التهاني، وكذلك تهنئة خاصة من اخ العريس 'الزميل فلاح كامل' الى العروسين مع التهاني والدعاء لهم بالمسرة والحياة السعيدة.. كما وتتقدم اسرة جريدة بهرا الى العروسين باجمل التهاني وبالرفاه والبنين.

• تهنئة من الوالدين سمير وعشتار الى ابنهما 'زيا' بمناسبة عيد ميلاده.. مع التمنيات له بالصحة والسعادة الدائمة.

• تهنئة من الاب والام والخال علي ومن بيت الجد ومن بيت الجدة والاعمام الى الطفلة 'وئام وسلم' بمناسبة اطفاءها الشمعة السادسة ويتمنون لها دوام الصحة والسلامة والحياة السعيدة.

• بمناسبة خطوبة هيمن وسوزان... تتقدم بالتهنئة كل من والدة الخطيب نجوى وشقيقه هديل وزوجته هنا ومن شقيقته هناء وزوجها سمير ومن شقيقته هدى وزوجها زيا ومن والدة الخطيبة كوليانا وهاول ومن مازن ونتاشا.

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		■						■				

افقي

1- من سمى الجزائر بهذا الاسم
2- مسلسل مصري شهير
3- تكرار الشيء - مدينة تركيه
4-سنم - اخذ برأيهم
5- ماركة سيارات- نبسط- نصف 'عنزة'
6- متشابهة - راية - احدى زوجات النبي ابراهيم
7- تكرهك - البيرق
8- ضمير متصل - كميائي عربي
9- اهتزاز الارض 'معكوسة' - علاج
10- ساعد 'معكوسة' - اسم علم مؤنث 'معكوسة'- شح
11- ذكاء 'مبعثرة' - حرف جر
12- يعقدا - مكان نزول الماء

عامودي

1- من سور القران الكريم - عاصمة اوربية
2- فلم سوري
3- من الاقوام التي غضب الاله عليها - مدينة يابانية
4- جماعة من الناس - ريق
5- اسم علم مؤنث - للاتكاء عليها
6- متشابهة- عكس لا
7- زعيم افريقي شهير
8- يجلُ - الطين 'معكوسه'
9- الهندوراسي 'مبعثرة'
10- وشي + اغلظ اوتار العود - متشابهة - مرتفع
11- انت بالاجنبية - بيت الاسد
12- برم 'معكوسة'+ منعت - اول مؤذن في الاسلام.