تراجم

ألن البرت هاول

الزواج
Marriage

عندما عدت الى البيت ذلك المساء كانت زوجتي تعد العشاء، امسكت بيدها وقلت: "لدي شيئا لاقوله لك". ثم جلسنا واكلنا بهدوء، ومرة اخرى لاحظت الاسى في عينيها. ومن حيث لم اكن اعلم كيف ابدأ كلامي.. جعلت فكرتي واضحة لديها.. "اريد الطلاق". لم تظهر علامات الغضب عليها من كلامي هذا ولكنها سالتني عن السبب، فتحاشيت الاجابة عن سؤالها ما جعلها تغضب وترمي بصحنها وتصرخ بصوت عال: "انت لست رجلا". في تلك الليلة لم نستطع التحدث مع بعضنا فقد كانت زوجتي تبكي، وكنت اعلم بانها تبحث عن اسباب تدهور علاقتنا ولكنني لم استطع ان اعطيها جوابا مقنعا، فقد كنت اشفق عليها بينما كان قلبي وفكري مع "ديو" التي صارت مقربة مني اكثر منها.

باحساس عميق بالذنب حضرت ورقة طلاقنا التي نصت على ان بامكانها اقتناء منزلنا وسيارتنا وحصة ثلاثين من المائة من شركتي.. ولكن زوجتي اخذت الورقة ومزقتها. المرأة التي قضت معي عشر سنوات من عمرها اصبحت اليوم غريبة عني.

وفي اليوم التالي عدت الى المنزل متاخرا ووجدتها تكتب شيئا ما، ولم اتناول العشاء حينها اذ كنت مرهقا من قضاء يوم حافل مع ديو. وفي الصباح، قدمت لي شروط الطلاق: لم تكن تريد مني شيئا سوى فترة شهر واحد قبل الطلاق، وطلبت ان نعيش خلال هذه الفترة حياة عادية قدر استطاعتنا، وكانت اسبابها بسيطة: "ابننا لديه امتحان في هذا الشهر ولا اريده ان يفشل فيه بسبب زواجنا المتأرجح". فقبلت بهذا الشرط ولكن كان لديها الكثير.. ارادت مني ان اتذكر كيف حملتها الى غرفة نومنا في يوم الزفاف، وطلبت ان احملها كل يوم في هذا الشهر من غرفة نومنا وحتى الباب الخارجي، كل صباح. وقتئذ فكرت بانها ستصاب بالجنون، ولكنني وافقت على طلبها. ثم اخبرت ديو عن شروط زوجتي فضحكت عليها بشدة واصفة اياها بانها "سخيفة"، واضافت باستهزاء: "لا يهم ما الحيل التي تراودها، ولكن على اية حال ستواجه الطلاق".

لم نتلامس كلانا انا وزوجتي منذ ان اعلمتها بنيتي للطلاق منها، ولذا عندما حملتها في اليوم الاول، شعر كلانا بالجفاء وبانه ثقيل على الاخر، وكان ابننا يقف ويصفق ويهتف: "ابي يحمل امي بين ذراعيه". كلماته هذه جعلتني اشعر بالالم، ولكنني واصلت حملها من غرفتنا عشرة امتار وحتى الباب الخارجي، فاغلقت عيناها وقالت برقة: "لا تخبر ابننا عن الطلاق". فاومأت برأسي بالموافقة وانزلتها عند الباب، فذهبت الى موقف الحافلة نحو عملها، وبدوري قدت السيارة نحو دائرة العمل.

وفي اليوم الثاني مثل كلانا الدور جيدا، اذ مالت زوجتي على صدري وشممت حينها رائحتها الاخاذة فادركت بانني لم انظر جيدا الى هذه المرأة الجميلة لفترة طويلة. وفي اليوم الرابع عندما حملتها شعرت بالالفة والمودة بيننا.. "نعم هذه هي المرأة التي اعطتني عشر سنوات من عمرها". وفي اليوم التالي بدأ شعورنا بالالفة ينمو ويكبر، ولم اخبر ديو بهذا.. وبدأت احمل زوجتي وانتقل بها بسهولة.. كسهولة انقضاء هذا الشهر. ويوما ما كانت تختار ملابسها ولكنها لم تجد ما يناسبها، فتنهدت وقالت: "كل ملابسي اصبحت كبيرة علي". فعرفت حينها لماذا كانت تسهل عملية حملها يوما بعد اخر. ولصدمتي.. ادركت بانها تحمل الالم والمرض الكبيرين في قلبها.. ودون وعي مني لمست رأسها. فجاء ابني حينها وقال: "ابي حان الوقت لتحمل امي"، بالنسبة اليه صار هذا المشهد جزءا من حياته. فاشارت زوجتي الى ابننا ليقترب منها ثم عانقته بشدة.. اما انا فادرت وجهي في الحال خوفا من ان اغير رأيي في هذه الدقيقة المؤثرة. ثم حملتها بين ذراعي ومشيت بها حتى الباب الخارجي بينما احاطت رقبتي بيديها الرقيقتين.. شعرت وكأنه كان اليوم الاول من زواجنا. ثم كان اليوم الاخير من الشهر حيث حملتها بين ذراعي.. لم اكن اعلم قط بان الالفة هي ما كانت تعوزنا.

قدت السيارة نحو الدائرة، واثناء وصولي نزلت منها مسرعا.. صعدت السلالم دون اضاعة دقيقة واحدة.. "ديو.. لم اعد اريد ان انطلق بعد الان". غضبت ديو وصفعتني واجهشت بالبكاء قائلة: "هل انت مريض؟ كيف تقول لي هذا؟".. "انا اسف ديو لا اريد الطلاق من زوجتي، لربما كان زواجنا مملا بعض الشيء كوننا لم نقدر انا وزوجتي التفاصيل المهمة في حياتنا، ولكني ادركت منذ ان حملتها بين ذراعي ان عليّ ان احملها كل يوم حتى مماتي". وبعد هذا الموقف.. ذهبت الى محل الزهور لاشتري باقة ورد لزوجتي.. كتبت عليها "ساحملك كل صباح وحتى اخر يوم في حياتي".

ذلك المساء عدت الى المنزل حاملا بيدي باقة الزهور، والابتسامة على وجهي.. اسرعت في صعود السلالم.. فقط لاجد ان زوجتي ممددة على السرير.. ميتة.

التفاصيل الصغيرة في حياتنا هي اهم ما في علاقتنا، وليس القصر او السيارة او الثروة والمال المودع في البنك، وانما هذه عوامل تؤدي الى السعادة، ولكن لا تجلبها. لذا اهتم بهذه التفاصيل الدقيقة في علاقاتك لتجد الالفة والمودة والاستمرار دائما.

• من موقع fropki بتصرف.

باحثون يوصون الحكومات بتحديد نسب ملزمة لملح الأطعمة

بهرا-وكالات

أفادت دراسة أجرتها جامعة كوينزلاند الأسترالية بأن تحديد نسب إلزامية من الملح في الأطعمة المصنعة بدلا من ترك تنظيم مستوياته لمنتجي المواد الغذائية، قد يؤدي إلى تقليص معدل الإصابة بأمراض القلب بحوالي ١٨ بالمئة.

وتوصلت الدراسة إلى أن النصيحة الغذائية غير فعالة من حيث التكلفة ولا تساهم في تراجع نسب أمراض القلب والشرايين سوى بأقل من ٠,٥ بالمئة، فيما تساهم القيود الاختيارية التي تتخذها بعض الشركات في تراجع الأمراض بنسبة واحد بالمئة. لكن الدراسة كشفت أنه إذا تم إلزام كافة الشركات بتخفيف نسب الملح فعندها سيتم تقليص أمراض القلب بنسبة ١٨ بالمئة.

ويؤكد الباحثون أن "اتباع نهج أكثر صرامة من أجل تحسين صحة القلب أمر مبرر". وقالوا إن "شركات تصنيع الأغذية لديها مسؤولية لجني المال من أجل أصحاب الأسهم إلا أن لديها مسؤولية تجاه المجتمع" معتبرين أنه في حال فشل الشركات في تحمل مسؤولياتها فإنه ينبغي تدخل الحكومات وفرض قيود.

وكشفت الدراسة أن ٩٤ بالمئة من الرجال و ٦٤ بالمئة من النساء في أستراليا يتناولون ملحا أكثر مما يوصى به، بينما ارتفعت النسبة في الولايات المتحدة بشكل حاد إذ أظهرت دراسة حديثة أن تسعة بين كل عشرة أميركيين يأكلون كثيرا جدا من الملح. وترتبط الأغذية التي تحتوي على نسب عالية من الملح بأمراض القلب بسبب ارتباطها بارتفاع ضغط الدم بالدرجة الأولى، كما أن تناول الكثير من الملح يعرض الأشخاص لخطر الإصابة بالسكتات الدماغية فضلا عن الأمراض المزمنة التي تستنزف موارد الصحة العامة. وتعتمد أستراليا برنامجا يشجع الشركات على تخفيف نسب الملح في الأغذية التي تصنعها مقابل وضع علامة صحة على علب منتجاتها.

سبع خطوات للرشاقة

بهرا – وكالات

تسعى كل سيدة إلى أنّ تحصل على جسم رشيق أو أن تحافظ على الأقل على جسمها المعتدل من دون زيادة في الوزن تصل إلى درجة البدانة. فيما يلي نصائح نقدمها لك، إن اتبعتها ستحققين هذا الحلم بكل بساطة:

1– ركزي على تناول الأطعمة من اللونين الأخضر والأحمر لأنها غنية بالفيتامينات والمعادن، يمكنك مثلاً تناول الفاكهة والخضراوات الحمراء كالتفاح والبندورة، ومن اللون الأخضر تناولي التفاح الأخضر، العنب بكمية معتدلة، والخيار والخس والجرجير والنعناع والبقدونس وسواها.

2 –اختاري النوعية المفيدة من الأطعمة، وميزي بين الدهون الضارة وتلك النافعة. يمكنك أن تركزي على تناول السمك والسلمون والجزر واللوز وهي تساعد الجسم على محاربة الكثير من الأمراض.

3– اعلمي أن تناول السلطات وحده غير كاف ولا يمد الجسم بالتغذية المطلوبة.. فلابدّ من تناول اللحوم الحمراء والدجاج أيضاً بطريقة الشي لا القلي.

4– من المشروبات: تناولي الشاي الأخضر أو الأعشاب لأنها مفيدة في طرد السموم، ولا تنسي أن شرب الماء يساعد على إدرار البول ويحمي الجسم من الجفاف ويخلصه من الدهون الزائدة.

5– احسبي دائما حسابا للسعرات الحرارية التي يمكن أن تتراكم في الجسم خاصة إذا كنت لا تمارسين الرياضة بشكل منتظم، وحاولي أن لا يتعدى مجموعة السعرات التي تتناولينها يوميا أكثر من ١٨٠٠ سعرة حرارية.

6– اعلمي أن ممارسة الرياضة هي الكفيلة بأن توصلك إلى الجسم المثالي وننصح بممارستها على الأقل ثلاث مرات أسبوعيا، أو ممارسة رياضة المشي لأن الرياضة تساعد على حرق الدهون وتحسين الدورة الدموية وتمنح الجسم لياقة مميزة.

7– اعلمي أخيراً أن ممارسة الرياضة مع نظام غذائي صحي سيوصلك حتماً إلى جسم رشيق لطالما حلمت به.

التهاني و الاماني

تهنئة من الاهل والاصدقاء الى العروسين "أثيل ورامينا" لمناسبة زواجهما مع اجمل التهاني لهما.. وتهنئة خاصة من والدي العريس "اسماعيل وارلخيت" ومن اهل العروسة مع التمنيات لهم بالحياة السعيدة..

كذلك تهنئة من الاخوات جنان وحنان ولليان وجيهان وجوليان ومن الاهل في بغداد "سمير وميسون وكاترين" مع التمنيات لهما بالمسرة وبالرفاه والبنين.

تهنئة من الوالدين سمير وجنان الى الطفل المحبوب "اوجين" بمناسبة عيد ميلاده.. وتهنئة من الاعمام امير ومارتن وزوجاتهم وتهنئة خاصة من الجدة "خونزة" ومن الاهل في بغداد "العمة ميسون والعم سمير وابنته كاترين" وكذلك تهنئة من الجد اسماعيل والجدة ارلخيت ومن الاخوال والخالات وتهنئة من جميع الاهل في دهوك مع التمنيات له بالعمر المديد.

تهنئة من الوالد بنيامين ياقو والوالدة نوهدرا إسحق إلى ابنتهما المحبوبة أوليفيا بمناسبة إطفائها الشمعة الرابعة من عمرها المديد. وتهنئة من الجدة فرجينيا ومن الأعمام ولسن وهيثم وزوجته فينا والعمات جوان وسوزان وزوجها.

ومن الجد إسحق ياقو والجدة قريال والأخوال أثليل ونيراري والخالات نينوى وهدرا وخطيبها ومن وأيليت وشليمون.

تهنئة من الوالدين الى الطفلة" لارسا" بمناسبة اطفائها الشمعة الثالثة من عمرها المديد وكذلك تهنئة من الجد والجدة والعم سرحدون والعمة ريما ونهرين وزوجة العمة فينيا وتهنئة من جميع الاهل والاقرباء متمنين لها دوام الصحة والعافية.

اوجين

اوليفيا

لارسا

إبتكار جهاز للنوم يحل مشكلة الأرق

بهرا-وكالات

من أجل نوم، عميق ومريح، يمر الدماغ بنبضات كهربائية تبدو، على جهاز تخطيط كهرباء الدماغ، كأنها موجات تسونامي، بطيئة وغير ضارة، تمحو من الذهن القلق والأفكار السوداوية. في كل ليلة، يعبر الدماغ حوالي الألف من هذه الموجات. وثمة فترة زمنية، هي ثانية واحدة، تفصل بين موجة وأخرى. تقنيا، تعتبر هذه الموجات الميزة الرئيسية لمراحل النوم العميق. ويفيدنا الباحثون في جامعة "ويسكونسن" الأميركية، أنهم نجحوا في توليد هذه الموجات الكهربائية الدماغية اصطناعياً بفضل جهاز يعمل على تحفيز الدماغ مغناطيسيا. يذكر أن الحفز المغناطيسي للدماغ تقنية مستعملة كذلك لعلاج بعض أنواع الاكتئاب. يعبر الحقل المغناطيسي الدماغ من دون أن تتبدد قوته وبصورة لا تسبب الألم. وتهدف مهمة هذا الحقل الى تغيير النشاط الكهربائي للدماغ.

ولا يستبعد الخبراء أن يتحول هذا الجهاز، قريبا، الى علاج مضاد للأرق. اذ ان كل نبضة مغناطيسية، يتم توليدها اصطناعيا عن طريقه، قادرة أن تتحول الى موجة مشابهة جدا لما ينجح الدماغ في انتاجه طبيعيا أثناء النوم. بالنسبة للدماغ المتعب، فان الموجات البطيئة تستطيع اخماده بالراحة المطلوبة. ويزداد عدد هذه الموجات كلما تراكمت ساعات النوم المتأخرة على كل من يعاني من أرق. وكلما زادت مراحل النوم عمقا كلما تراجع عدد الموجات البطيئة التي يولدها الدماغ. إضافة الى إمكان مكافحة الأرق، بوساطة جهاز النوم هذا، سيحاول الباحثون دراسة استعماله لتركيز النوم العميق ضمن ساعات قليلة فقط. ما يجعل الدماغ قادر على استعادة طاقته في وقت أقصر من الطبيعي "٧ الى ٨ ساعات". في ما يتعلق بالشكل النهائي لجهاز النوم، فانه من الممكن أن يكون على شكل هاتف محمول!

الابراج

الحمل
٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

لاشك أنك تعاني من قلق وخوف في بعض الأحيان، الخوف من المجهول أو من أعداء متخفين، أو من وضع علم أو ظروف قاهرة، أو أي شيء تضخمه في رأسك وتراه مريكا ويثير عندك الاضطراب اسعد الايام الأربعاء.

الثور
٢١ نيسان– ٢١ ايار

يبارك الحظ اعمالك ويحسن من اوضاعك المهنية والمالية ويعدك بنتائج مذهلة تخص مشاريعك القصيرة والبعيدة المدى، تحقق نصراً وتصافق النجاح الذي تستحق، او قد تبدل مواقعك او مكان اقامتك اسعد الايام الجمعة.

الجوزاء
٢٢ ايار– ٢١ حزيران

يصعب عليك التعبير عن عواطفك واسفك أو تقلق بشأن بعض أفراد العائلة. قد تشعر بالعجز وتبحث عن حماية معنوية، في تقرّبك من بعض الأصدقاء. ربما تحاول مساعدة من لا يريد أن يتجاوب معك، أو تجد نفسك بين اتجاهين ويصعب عليك الخيار اسعد الايام السبت.

السرطان
٢٢ حزيران–٢٢ تموز

تراوح مكانك في هذا الاسبوع الهادىء الذي يحمل بعض الأعمال المتكتمة البعيدة عن الضوء، ومشاريع تتسم بالسريّة في بعض الأحيان أو تتطلب الابتعاد عن الأضواء. تسعى، عزيزي برج السرطان، إلى تغيير مسار بعض الأمور ، وتتاح لك الفرصة لذلك اسعد

الاسد
٢٣ تموز– ٢٢ اب

تمارس سحرك وتكتسب شعبية فيحيط بك المحبون والمعجبون. أما إذا كنتِ خالياً فتتلقى دعوات كثيرة يجب ألا ترفضها، لأن الفلك يعدك بلقاء يحقق أحلامك. قد تفرح بممارسة هواية جديدة او ولادة طفل او بعلاقة حب كثف تحركاتك فالحظوظ لا تدوم اسعد الايام الخميس.

العذراء
٢٣ اب– ٢٣ ايلول

تنطلق سعيداً وواثقاً وتنسّق الأعمال مع الزملاء والمسؤولين أو الموظفين. تتكلل كل مساعيك بالنجاح إجمالاً، فتستعيد الثقة بالنفس، بعد فترة من التردد، وتحقق أمانيك، وما إن تواجه مشكلة صعبة حتى تأتيك الحلول اسعد الايام الاثنين.

الميزان
٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١

تتحمس للعمل وتلهث وراء الأخبار والمعلومات والتقاط الفرص أو الزبائن أو المتعاونين. تواصل السعي لتثبيت أوضاعك في مجالات مالية أو مهنية. تناسبك التطورات التي تتجه نحو تنفيذ بعض الرغبات اسعد الايام السبت.

العقرب
٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢

قد ترهق أعصابك . لاشك أنك تعاني من قلق وخوف في بعض الأحيان ، الخوف من المجهول أو من أعداء متخفين، أو من وضع علم أو ظروف قاهرة، أو أي شيء تضخمه في رأسك وتراه مريكاً ويثير عندك الاضطراب اسعد الايام الاحد.

القوس
٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

يلمع نجمك بقوّة وتسحر الناس بجاذبيتك وفصاحتك وحماستك. إذ أنك تتبع اسلوباً جذاباً وسهلاً يرضي الجميع ويضمن حقهم فيلتفون حولك ويدعمون أفكارك الخلاقة اسعد الايام الاربعاء.

الجدي
٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢

تعيش يوما ايجابياً يجعلك تشرق ببريق خاص وتبدي حماسة في الحب وفي العمل تقوم بالجهود اللازمة بدون كلل او تعب قد تباشر بعلاقات عاطفية جديدة ترتكز على اسس ثابتة وواضحة اذ انك تلبي دعوات كثيرة وتشارك بمناسبات قد تكون مميزة جدا لك اسعد الايام السبت.

الدلو
٢١ كانون ٢– ١٩ شباط

متوتّر وقليل الصبر تتململ من أسلوب الجميع وتوزّع الملاحظات لتسيء الى المعاونين الذين ينفرون من طباعك الحادة. تثير الفوضى والبلبلة أينما حللت وتستفزّ من حولك غير آبه بالنتائج المترتبة على تصرّفك الطائش وغير الحكيم اسعد الايام الخميس.

الحوت
٢٠ شباط – ٢١ اذار

اخشَ على وظيفتك هذا الاسبوع لأنك مثال المشاغب وتشكّل خطراً على استقرار المحيط المهني الذي تعمل فيه. النصحك بعدم اثارة اي خلاف وأدعوك الى الانسحاب من اي نزاع. خصمك قويّ وقد ينوي السيطرة عليك او على مكانك اسعد الايام الثلاثاء.

كلمات متقاطعة

الكلمات الأفقية

1 ــ أمين علم الجبهة الديمقراطية لتحرير فلسطين.
2 ــ المكان الذي يحل فيه/ اسم لجمع من بني آدم(معكوسة).
3 ــ للنداء/ عبد/ ضد فر.
4 ــ حزن(معكوسة)/ الجعة.
5 ــ شاعر مصري.
6 ــ يخصنا(معكوسة).
7 ــ مجموعة قصصية لفؤاد قنديل.
8 ــ المشعر الحرام.
9 ــ موضع السير/ زهر أبيض.
10 ــ مركز بمحافظة الدقهلية/ والدة الزوج

الكلمات الرأسية

1 ــ آله نفخ خشبية/ وكالة فضاء أمريكية.
2 ــ أوجاع/ مكيال للسوائل(معكوسة).
3 ــ بحر/ مايقلي عليها(معكوسة).
4 ــ مادة سوداء تتخلف من إحراق الخشب/ أصيب بأزمة.
5 ــ مباح/ أرخيهما(معكوسة).
6 ــ حاكي/ عظمة.
7 ــ برع وأجاد/ ذو فرح.
8 ــ سيدة(معكوسة)/ يعيده.
9 ــ (٠٠٠ كالسو رنيكس) دودة تمزق جدار الأمعاء/ نغمة موسيقية.
10 ــ تدهشنه(معكوسة).

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