تراجم

ألن البرت هاول

توصيفات

Cool meanings

السيجارة: مقدار من التبغ ملفوف في ورق، ونار متقدة في نهايتها، واحمق عند النهاية الاخرى.

الزواج: اتفاقية بين شخصين، حيث يخسر الرجل عزوبيته وتقتني المرأة سيدها.

الطلاق: هو زمن المستقبل للزواج.

غرفة المؤتمر: هو مكان حيث كل شخص يتكلم ولا احد يستمع. وفيما بعد، الكل يعترض.

الابتسامة: هي عبارة عن منحنى يجمع الكثير من المعاني.

الدائرة: انها مكان تستريح فيه من حياة المنزل الشاقة.

الغ..: علامة تجعل الاخرين يصدقون بانك تعلم اكثر مما تعرفه بالفعل.

اللجنة: هي افراد لا يستطيعون القيام باي شيء بمفردهم، ويجتمعون ليقرروا بان لا شيء يمكن ان يتحقق بالعمل سوية.

التجربة: وصف يطلقه الرجل على اخطائه.

القنبلة الذرية: اختراع لينهي كل الاختراعات.

الفيلسوف: شخص احمق يعذب نفسه في حياته، ليكون محط الحديث بعد مماته.

المتشائم: هو شخص يقول بان "الراء" اخر حرف في 'صفر'، بدلا من أن يقول انه اول حرف في 'رفاهية'.

البخيل: هو من عاش بفقر ليموت بغنى.

الاب: هو مصرفي بالفطرة.

المدير: هو من يكون مبكرا عندما تكون متاخرا.. ومتاخرا عندما تكون مبكرا.

السياسي: شخص يهز يدك قبل الانتخابات، ويهز ثقتك بعدها.

الطبيب: هو شخص يقتل امراضك بالحبوب، ويقتلك فيما بعد بفواتيره.

الحب يقول: اذا احتجت اي شيء فساكون بجانبك.

الصداقة تقول: لن تحتاج اي شيء مادمت الى جانبك.

• من موقع fropkl بتصرف.

الحمل بتوائم يضاعف مخاطر الولادة

بهرا- وكالات

أظهرت دراسة ألمانية جديدة أن المخاطر التي يمكن التعرض لها أثناء الحمل بتوائم تتضاعف وتصل إلى ٤٠%.

وقال الباحثون من جامعتي "شاريت برلين" و"ماغدبرغ" إن ١٤ حالة حمل من بين ١٠٠٠ تكون حالات حمل بتوائم، وأن خطر وفاة أحد التوائم يرتفع عند وجودهم في المشيمة نفسها أي في حالة التوائم المتشابهة، بشكل أكبر مما لو كانوا منفصلين كل في مشيمة مختلفة.

ولفت الأطباء إلى أن فترات الحمل تقصر في حالات التوائم، فهي تصل إلى ٣٦ أسبوعاً في حال التوأمين، و٣٢ أسبوعاً في حالة التوائم الثلاثة، و٣٠ أسبوعا للأربعة.

لكن الأطباء ذكروا بإمكانية التخفيف من بعض المخاطر المتعلقة بالحمل بتوائم عبر المراقبة الحثيثة ومن بين هذه المخاطر تعرض التوأم لمتلازمة انتقال الدم من توأم لآخر القاتلة.

للمحافظة على شعر ناعم وقوي.. إليك أهم النصائح

بهرا- وكالات

مع حلول فصل الشتاء، يحتاج الشعر إلى مزيد من العناية والرعاية بسبب ما يلحق به نتيجة التغيرات السريعة التي يتعرض لها الشخص بين التدفئة الداخلية الجافة ودرجات الحرارة الباردة في الخارج، مع الأخذ في الإعتبار أن درجات الحرارة المنخفضة تؤدي إلى جفاف الشعر. يحذر أندريه ميرتنز مصفف شعر المشاهير في برلين من إن هذه الظروف قد تؤدي إلى تلف الشعر وتقلص حجمه واصابة فروة الرأس بالتهيج. ويتفاعل الشعر بشكل سيء مع هذه المشكلات ليصبح الشعر بعد ذلك ضعيفا. وللتغلب على هذه المشكلات يتعين استخدام الشامبو ومنتجات العناية بالشعر لإعداده لمواجهة فصل الشتاء، بما يساعد علي زيادة مقاومته وحمايته من العوامل الجوية الخارجية. وقال ميرتنز إن المستحضرات الطبية الخاصة بالحماية من أشعة الشمس ربما يكون لها فائدة في مثل هذه الحالات، حيث تحتوي هذه المواد على العديد من المكونات المفيدة، وبالإضافة إلى أنها توفر الحماية من الأشعة فوق البنفسجية، فإنها تحتوي أيضا على مادة السيراميد لحماية الجلد والجلسرين المرطب وحتى البروفيتامينات التي تبقي على الشعر لينا ناعما. ومع ذلك، فإن غطاء الرأس في كل من الصيف والشتاء وخاصة وقت التزلج، هو أفضل حماية للشعر.

الكاري علاج فعال لأمراض الكبد

بهرا- وكالات

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن مادة في نبتة الكركم التي يستخرج منها مسحوق الكاري تدعى 'كوركومين' تعد واعدة في منع الإصابة بتلف الكبد نتيجة مرض الكبد الدهني.

وذكر أن باحثين في جامعة 'سانت لويس' وجدوا قدرة كبيرة للكاري على محاربة نوع سائد من مرض الكبد الدهني يؤدي إلى تفتت الكبد أو السرطان والموت.

وقال الطبيب المسؤول عن الدراسة انبينغ شين 'فيما لا يزال البحث على الحيوان والإنسان بحاجة للاختبار إلا أن دراستنا تشير إلى أن الكوركومين قد تكون علاجا فعالا ومانعا لتلف الكبد المرتبط بمرض الكبد الدهني'.

وأشار شين إلى أن ارتفاع مادة اللبتين في الدم يظهر عند المصابين بالسمنة ومرض السكري النوع "٢" ما قد يساهم في تلف الكبد، وقال إن "اللبتين تلعب دوراً خطيراً في التلف الكبدي".

الابراج

الحمل

٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

تكثر الزيارات والمفاوضات كما بامكانك خوض تجربة شخصية بناءة، وربما تقدم على توقيع عقد. قد تعيد الحساب في قرارات سابقة وتكون عنصراً فعالاً في محيطك، تبدو مرناً على طاولة المفاوضات وقد توقع على عقد أو تناقش تمويلاً أو إرثا يوم السعد الاربعاء.

الثور

٢١ نيسان - ٢١ ايار

ينتقل مركور الى البيت الثالث اي الى الحمل ليفتح صفحة ايجابية جديدة في حياتك حيث تقوم بعمل متميز وتساعد بعض المحتاجين حولك وتصوب الاهداف والاوضاع يوم السعد الاحد.

الجوزاء

٢٢ ايار - ٢١ حزيران

طباعك متقلبة وكلامك جارح قد تستاء من تصرف احد افراد العائلة، ستجد نفسك امام ظروف مربكة، وقد تحزنك بعض التطورات فحاول الا تتوقف عند هكذا لحظات لفترة طويلة لا تؤزم الوضع بل عالجه بهدوء يوم السعد الجمعة.

السرطان

٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

ترتفع حظوظك وتبدو حيويتك ممتازة تتلقى خبراً ساراً أو مفاجأة لا تضيع الفرص ولا تترك ثانية بدون القيام بالمساعي الحميدة لإحراز النجاح. تمارس سحراً وتثير اهتمام الكثيرين سارع الى المصالحة ولا تكن عنيداً كي لا تندم لاحقاً يوم السعد الخميس.

الاسد

٢٣ تموز - ٢٢ اب

يدخول مركور الى الحمل فيلتقي مع القمر ويثير بعض الجدال في مجالك المهني ومع بعض الزملاء والعاملين حاذر من مواجهات واحتكاكات وكلام جارح يوم السعد السبت.

العذراء

٢٣ اب - ٢٣ ايلول

تبدو خلاقا جداً قد تكسب مالا ويكون حظك جيداً تناقش أموراً مالية وتقوم باستثمار او بعملية شراء وقد تسمع بخبر يتعلق بعمل جديد يوم السعد الاثنين.

الميزان

٢٤ ايلول - ٢٢ تشرين ١

اسبوع جيد على الصعيد العاطفي، علاقة مشوقة تشق طريقها الى قلبك لتزيل عنك قلقاً سابقاً ما يجعلك أكثر قدرة على شرح ما في قلبك وترجمة معاناتك الى كلام يوم السعد الاحد.

العقرب

٢٣ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢

تسير بثقة كبيرة بالنفس وتتقدم بخطى ثابتة، يكون الحظ الى جانبك لتجد نفسك على طاولة المفاوضات تناقش مواضيع رئيسة. تبدو مشرقا في هذه الفترة الجميلة الذي يسمح لك بعقد علاقات مفيدة وبتوسيع الآفاق وتعميق المعرفة يوم السعد الخميس.

القوس

٢٣ تشرين ٢ - ٢٢ كانون ١

بالرغم من شدة الضغوطات أجواء إيجابية قد ترافقك، تشتد العزيمة وتكبر الحيوية تكون اتصالاتك غنية ومثمرة، تنخرط في حركة اجتماعية أو فكرية أو ثقافية وتجتمع لنقاشات بناءة روج لعملك وأفكارك يوم السعد الاربعاء.

الجدي

٢٣ كانون ١ - ٢٠ كانون ٢

تكون الحظوظ قوية تُتاح لك فرصة استثنائية للتحرّر من قيود فتتخذ قراراتك بدون التطلع إلى الوراء وتفرح بالمستجدات كن جريئاً ولا تتخلف عن الدفاع عن حقك يوم السعد الخميس.

الدلو

٢١ كانون ٢ - ١٩ شباط

تطرأ مشاكل مع المحيط ما يلزمك على البدء بعملية تنظيف في حياتك فتلغي ما لم يعد نافعا لكن الفلك ينصحك بعدم استفزاز أحداً تجنب التسلط وفرض الرأي لا تحاول إقناع أحد بالإنضمام الى مشاريعك وانسَ هذا الأمر يوم السعد الثلاثاء.

الحوت

٢٠ شباط - ٢١ اذار

تسعى الى التقدّم في هذا الاسبوع الايجابي وتقلجيء الكثيرين بنشاطك الدؤوب ونفسيتك المرتاحة. كما أنك لن تكون وحيداً، بل هنالك أصدقاء وزملاء ومسؤولون مستعدّون للوقوف الى جانبك حين تشاء يوم السعد الاحد.

العادات السيئة تقصر عمر الرجال

بهرا- وكالات

كشف تقرير أعده فريق من العلماء الأمريكيين أن النساء تتميزن بطول العمر أكثر من الرجال لابتعاد أغلبهن عن العادات السيئة خاصة التدخين وإدمان الخمر.

وعلى الرغم من ذلك فإن أعدادا كبيرة من النساء يدخن السجائر ويأكلن الاغذية غير الصحية وإن كان عددهن أقل بكثير من أعداد الرجال. ومن بين ما جاء في التقرير فإن أعمال النساء تمتد أكثر من الرجال، فعلى سبيل المثال ففي عمر الخامسة والثمانين هناك ست نساء تصل أعمارهن الى هذا السن مقابل أربعة رجال بسبب عوامل التدخين وشرب الخمر.

ركن الطبخ..

العروق الموصلي

المقادير

1 كوب برغل ناعم

1 كوب جريش ناعم

2 كوب لحم غنم دهين جدا بصلة متوسطة مبروشة طماطة متوسطة مقشرة ومقطعة ناعم جدا

قرن فلفل أخضر حار مقطع ناعم رشة كاربونات الصوديوم -بيكم باودر

2 ملعقة معجون طماطة تخفق مع بيضة واحدة وملعقة دهن وملح وفلفل أحمر فلفل أحمر كمون ملح

الطريقة

اولا نخلط البرغل والجريش ونغسلهم ونصفيهم جيدا من الماء. ١. نضيف لهم رشة ملح حسب الذوق وفلفل أحمر باودر ورشة كمون ورشة فلفل أسود وكاربونات الصوديوم حوالي نصف ملعقة صغيرة. ٢. نقوم بعصر البصلة المبروشة وأخذ ماء البصل ونضعه مع البرغل والجريش وندهن تبسي متوسط ونفرش علية طبقة متوسطة السمك من البرغل والجريش ونترك الجزء الباقي علي جهة. ٣. نضع طبقة من الحشوة وهي من اللحمة المفرومة والبصلة المبروشة والفلفل والطماطة (البندورة) والملح والكمون وكمية لابأس بها من الفلفل الأحمر، نضع الحشوة بحيث تكون الحدودة ظاهرة وغير مغطى بالحشوة، أي نفرش طبقة فوق طبقة البرغل مع بقاء جزء من خلطة اللحم كي نخلطها مع ما تبقي من كمية البرغل حيث نخلطها جيدا ونجعلها الطبقة الثالثة والأخيرة للتبسي ونساويه باليد وندهنه بخليط البيض والدهن والمعجون وندخلها الفرن على نار متوسطة وفرن ساخن، نبدء بتشغيل الفرن منذ بداية اعداد التبسي. ٤. نشويه حتي ينضج ويحمر الوجه وتقطع مثل البقلاوة وتؤكل مع السلطة وألف عافية.

انواع الفواكه والخضار التي تنقص الوزن

بهرا- وكالات

الجوز العادي

بالرغم من ان الجوز غني بالدهون والمفروض ان لا يأكلة الشخص البدين الا ان دراسة اجريت على ٢٥ ألف شخص كانوا يعطون يومياً حفنة اليد من الجوز وجد ان وزنهم انخفض بشكل ملحوظ وكان السبب وراء ذلك أن الجوز يحتوي على مادة السيروتونين (Cerotonin) والتي تساعد على جعل الشخص يشعر بالشبع وعليه فإن اكل حفنة يد يوميا من الجوز يجعلك تشعر بالشبع او التخمة فلا تأكل اكلا كثيرا.

الكرفس

الكرفس الطازج يحتوي على فيتامينات وبالاخص فيتامينات (أ، ب، ج) ومعادن مثل الحديد واليود والمغنسيوم والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس والفوسفور. يؤكل الكرفس نيئا او مفروما ويمكن عمل عصير من الكرفس ويعتبر من الاعشاب الجيدة لانقاص الوزن ولكن يجب على اصحاب الامعاء الضعيفة والمصابين بعسر الهضم عدم استعماله.

الكمثرى "الأجاص"

تعتبر ثمار الكمثرى الطازجة والناضجة من اغنى الفواكة بالبوتاسيوم الذي يساعد على طرح كميات كبيرة من الماء من الجسم وفي نفس الوقت لايحوي عنصر الصوديوم الذي يساعد على تجمع الماء في الجسم وفقير جدا بالبروتين مع غناء ببعض الفيتامينات والمعادن وعليه فانه يعتبر من المواد المفيدة في انقاص الوزن ويستعمل الناضج منه كوجبة كاملة دون ان يؤكل معه شيء، بالإضافة الى اتباع الحمية الخاصة.

الكوسا

تعتبر الكوسا من الخضروات الضعيفة القيمة الغذائية وعليه فإنها تعتبر طعاماً جيداً في انظمة النحافة. حيث يستطيع البدين اكل كميات كبيرة منها دون الحصول على غذاء اكثر.

التهاني والاماني

تهنئة من الوالدين سركون وايلين الى ابنتهما "بيلينا" بمناسبة اطفائها الشمعة الاولى من عمرها المديد وتهنئة من الجد ايليا والجدة هيلين والاعمام جيمس واوديشو والعمة شميران... وكذلك تهنئة خاصة من الجد شاؤل والجدة مرتا والاخوال والخالات ومن جميع الاهل والاصدقاء متمنين لها السعادة والعمر الطويل..

كلمات متقاطعة

فرانك 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- من سور القران الكريم - ثلثا ارمن.

2- الاسم القديم للعراق.

3- نظمها - ايام الحصاد.

4- اخرس - للتفسير + آلة موسيقية - عملة اسيوية.

5- بناء مثلث الشكل - البعيد.

6- متشابهة - ممثلة مصرية - طابة.

7- منطقة سياحية سورية - في العود.

8- من الفصول الاربعة - مدينة مصرية.

9- مرض جلدي - فلم اجنبي شهير.

10- عكس الخاصي - ضمير متصل - اكتمل "م".

11- اعلى الجسم "م" - ثلثا نام.

12- كبر "م" - ولاية امريكية.

الكلمات العامودية

1- ابو الانبياء - شجاع.

2- للتعليل - القمر في اول الشهر.

3- تمكم - احاسيسه.

4- علم مذكر - من الحمضيات.

5- مرض - ماركة مسجلات عالمية "م" - من عناصر الحياة.

6- خاصتي "م" - من الطيور البرية بصيغة الجمع.

7- من دول الاتحاد السوفيتي السابق - ضمير متصل.

8- وسائل "م" - عكس ايحاش.

9- مدينة قبرصية.

10- اضع السم خلسة - يشرب الماء "مبعثرة" - للنهي.

11- شخصية كارتونية - تهتدي بها السفن "م".

12- حرف جر - عاصفة بحرية - نضمره.