تراجم

ألن البرت هاول

الاشياء المهمة في الحياة

Important things of life

كان هذا الاستاذ الفيلسوف الجامعي يحب ان يعلّم طلبته النظريات المهمة عن المواضيع التي يدرّسها. وفي احدى المرات بينما كانت محاضرته على وشك ان تبدأ، اغلق الفيلسوف الكتاب ووقف في قاعة المحاضرة وقد جلب بعض المواد ووضعها على المنضدة امامه.

وبدا الطلاب يتطلعون بفضول لمعرفة الامر ولكن البروفيسور ودون ان يلتفت اليهم امسك جرة مايونيز "صلصة" كبيرة وفارغة، ثم اخذ يملأها باحجار صغيرة، وحالما امتلأت تلك الجرة سأل البروفيسور طلبته قائلا: "هل امتلأت الجرة؟".

وافق الصف بالاجماع على ان الجرة قد امتلأت. ثم اخذ البروفيسور بعض الحصى وبدأ يرميها في الجرة. وحال الانتهاء من هذه العملية قام برج الجرة بهدوء، وكنتيجة لذلك فقد اندرجت كل الحصى الصغيرة في الجرة واستقرت في الفراغات الموجودة بين الاحجار.

ومرة ثانية اعاد البروفيسور السؤال السابق على الطلبة، وكانت اجابة الصف بالاجماع هي انها ممتلئة. فابتسم البروفيسور واخذ هذه المرة علبة رمل، وبدأ يصب الرمل في الجرة.. فملأ الرمل جميع الفراغات المتبقية. ومرة اخرى اعاد البروفيسور سؤاله على الطلبة ان كانت الجرة ممتلئة ام لا، وكانت الاجابة "نعم" بالاجماع.

فوقف البروفيسور ازاء الطلبة وبدأ يشرح ويقول لهم: "هذه الجرة تمثل حياتك، وكل المواد التي ادخلتها فيها ترمز الى مواد معينة".. "فالاحجار تمثل الاشياء الاكثر اهمية في حياتنا كالعائلة، شريك الحياة، الصحة والاولاد. فاذا فقدت المواد الاخرى في حياتك، فان الاحجار باقية في مكانها، ولذا ستكون حياتك ممتلئة لوجود الاشياء الاكثر اهمية في حياتك. اما الحصاة فتشير الى بعض الاشياء الرمزية كالسيارة والمنزل والعمل والى اخره. بينما يرمز الرمل الى الاشياء الصغيرة وبقية الاشياء الاخرى.

لذا.. فان الدرس الذي عليك تعلمه هو اختيار ما تملأ به الجرة اولا.. فاذا اهدرت طاقتك ووقتك على المواد الصغيرة وغير المهمة، فلن يبقى هنالك مكان للاحجار "الاشياء المهمة في حياتك". اذ عليك الانتباه دوما الى الاشياء المهمة في حياتك.

* من موقع frooki بتصرف.

سمك مشوي

بهرا- وكالات

المقادير:

شرائح سمك على حسب الكمية، ملح – بهارات السمك – او اى بهارات لديك، ثوم (ثوم محروس) – ملح – دهن.

الطريقة:

أضيفي الملح إلى السمك ومن ثم الثوم. و أخيرا أضيفي البهارات. أتركي الخلطة لمدة لا تقل عن ٣ ساعات في الثلاجة. ثم أمسحي الدهن على جميع أطراف السمك و ضعيها في الفرن لمدة ٤٥ دقيقة وتقدم مزينه بكل ما تريدين وتقدم مع الرز والخضروات او بدون الرز وتكون كوجبة عشاء و بالهناء والشفاء.

السباحة تنمي ذكاء الطفل

بهرا- وكالات

قال باحثون استراليون إن تعلم السباحة قد يساهم في جعل الأطفال أكثر ذكاءً.

وذكر إن باحثين من جامعة "غرفيث" في كوينزلاند سيطلقون دراسة تشمل ١٠ آلاف طفل تصل أعمارهم إلى ٥ سنوات لتحديد ما إذا كانت السباحة تساعد النموّ الجسدي والاجتماعي والعقلي لدى الأطفال.

وقالت البروفيسور روبين جورغنسون إن الأدلة تشير إلى أن السباحين أكثر ثقة بالنفس مقارنة مع الأشخاص الذين لا يجيدون السباحة.

وأضافت "يبدو أن التلامذة في مدارس السباحة أكثر تقدماً فيما خصّ النموّ".

وأشارت إلى أن الباحثين سيراقبون ٦٠ مدرسة لتعليم السباحة في أستراليا ويقارنون النتائج مع الدراسات السابقة.

وأوضحت أن الدراسة وهي الأكبر من نوعها منذ ٣٠ سنة ستستمر ٤ سنوات.

الرجل الطيب أكثر حظا في كسب قلوب النساء

بهرا- وكالات

تقول دراسة جديدةٍ اجرتها جامعة نوتنغهام البريطانية أن الأشخاص الطيبين يأتون أولا حين يتعلق الأمر بالعثور على الحب، وهم أكثر من غيرهم حظوة في كسب قلوب النساء.

ووجدت الدراسة، أن الرجال المراعين لمشاعر الآخرين والمفيدين وغير الأنانيين هم الأكثر جاذبية للجنس الآخر من غيرهم، وليس الرجال الاشرار حسب الاعتقاد التقليدي. وقالت "إن الباحثين وجدوا دليلا جينيا على أن سلوك الإيثار وحب الغير يتطور لأنه كان يمثل نوعية نظر إليها أسلافنا في بحثهم عن شريك للحياة".

واضافت الدراسة "أن أسلافنا الذين مالوا نحو السلوك غير الإناني في تعاملهم مع الإناث عاشروا الكثير من النساء من المزاج نفسه، مما عزز وجود دافع يرتبط بالانتقاء الجنسي". واشارت إلى أن الأسلاف وجدوا أن من الأهمية بمكان اختيار شريكات جيدات وقادرات على أن يصبحن أمهات على المدى الطويل، بسبب زيادة تكلفة تربية الأطفال وتنشئتهم.

صدمة كهربائية صغيرة قد تحسن الذاكرة

بهرات- وكالات

وجد باحثون أميركيون ان صدمة كهربائية صغيرة لأجزاء محددة من الدماغ يمكن أن تساهم في تحسن الذاكرة. وذكرا ان دراسة في جامعة "تامبل" بفيلادلفيا أظهرت ان العلاج بالصدمات الكهربائية الخفيفة يحفز بعض العصبيات في الدماغ فتبدأ في العمل ما أن يحاول شخص ما تذكر اسم معين.

واعتبرت الصحيفة ان هذا الاكتشاف قد يؤدي إلى اكتشاف علاجات للمصابين بالجلطات والذين يشكون من فقدان الذاكرة نتيجة التقدم في السن أو الأمراض التي أصابتهم.

وقالت إنغريد أولسون وهي عالمة نفس أشرفت على الدراسة "نحن نعرف الكثير حول كيفية زيادة تدهور الذاكرة لكننا لا نعرف كثيرا عن كيفية تحسين ذاكرة الناس".

وأوضح الباحثون ان قوة الصدمة الكهربائية خفيفة جداً وهي أقل بكثير من التي تستخدم في علاج المصابين بمرض عقلي. وأشاروا إلى ان هذا العلاج ساهم في تحسين الذاكرة بنسبة ١١%، وإنما لمدة ساعة واحدة فقط بعد تلقيه.

عشرون دقيقة وتصبحين رشيقة

بهرا- وكالات

تجد معظم السيدات أعذاراً لعدم ممارسة الرياضة منها ضيق الوقت والإنشغال أو عدم القدرة على الذهاب لنادٍ رياضي وعدم توفر أجهزة رياضية في المنزل،ولكن كل هذه الذرائع تبددت اليوم بعد انتشار برامج الرياضة المنزلية التي لاتحتاج إلا لدقائق يومية من وقتك بينما يكون مفعولها ممتازا ونتائجها مرضية... وسوف نقدم لكم اليوم برنامجا للرياضة المنزلية لايتعدى ٢٠ دقيقة ويساعد على شد العضلات وحرق الدهون وتحريك الدورة الدموية. النقطة الأساسية في هذا البرنامج هي إبقاء الجسم في حالة حركة متواصلة طوال مدة التمرين لذا يجب أن لاتكون هنك فترات توقف تام عند الإنتقال من تمرين لآخر.

1)التسخين والإحماء :

قبل البدء بالتمرين لابد من القيام بعملية تسخين على سبيل المثال الركض أو المشي في مكانك على الأقل لمدة دقيقتين حتى يصبح الجسم في حالة نشاط واستعداد لأداء التمارين.

2)التمرين الأول لعضلات الصدر والكتف، المدة دقيقة واحدة: في بداية الأمر سوف تجدين هذا التمرين صعباً لكن مع مرور الوقت سوف يصبح من ضمن روتينك اليومي البسيط... ضعي ركبتيك على الأرض وارفعي الساقين للأعلى واحداهما ملتفة على الأخرى لتكون وضعيتك أكثر ثباتا،أما الكفين فيتم وضعهن على الأرض بمستوى الكتفين، ثم اعتمادا على الذراعين تبدئين بدفع جسدك إلى الأعلى بستقيم ذراعك ثم بانثنائه تهبطين بجسدك بإتجاه الأرض مع المحافظة على الظهر في حالة استقامة وتركيز الإعتماد في الحركة على عضلات الذراع فقط.كرري العملية لمدة دقيقة واحدة.

3)التمرين الثاني لأسفل الظهر، المدة دقيقة واحدة : أستلقي على بطنك بشكل مستقيم ويديك وساقيك مفرودتان، ثم ارفعي ذراعك الأيمن وساقك الأيسر في نفس الوقت إلى أعلى قدر المستطاع إلى أن تشعري بضغط خفيف أسفل ظهرك عندها حافظي على هذه الوضعية ٥ ثوانٍ ثم عودة إلى وضعية البداية وتكرير العملية على الجانب الآخر وهكذا لمدة دقيقة.

4)للمحافظة على لياقتك مارسي الركض في مكانك لمدة دقيقة ثم عودي مرة أخرى إلى التمارين.

5)التمرين الرابع للفخذين والساقين، مدته دقيقتان. وضعية البداية تكون بالوقوف بإستقامة وتثبيت اليدين على الوركين، ثم يتم ابعاد الرجل اليسرى إلى الوراء قدر المستطاع مع الحفاظ على استقامتها دون ثني الركبة إلى الوصول لأقصى حد ممكن عندها تبدأين بثني الركبة حتى تقترب من الأرض وتلقائيا ستجدين أن القدم اليمني قد انثنت أمامك بمقدار ٩٠ درجة وحاولي أن لايتعدى مستوى الركبة اليمنى مشط القدم..ثم قفي مرة أخرى وكرري العملية على كل جانب من ١٠ إلى ١٥ مرة لمدة دقيقتين.

6)التمرين الخامس للساقين، مدته دقيقتان: ضعي مشط القدم اليسرى على حافة الدرج ولتكن الرجل اليمنى ملتفة على اليسرى للتركيز على قدم واحدة فقط وثبتي يديك على الدرابزين أو على الحائط للتوازن ثم ابدأي برفع جسدك إلى أعلى اعتماداً على مشط القدم المثبت على الدرج إلى أقصى حد ثم اهبطي إلى مابعد مستوى ارتفاع الدرج بقليل وكرري هذه العملية من ١٢ إلى ٢٠ مرة.

7)التمرين السادس لعضلات الذراعين والكتف، مدته دقيقتين: الوقوف بظهر مستقيم ووضع اليد اليمني على الورك بينما يدك اليسرى تحمل أثقالا خفيفة أو قارورة مياه صغيرة وتبدأين برفع ذراعك بشكل مستقيم إلى جانبك حتى تصبح كف اليد الزي يحمل الأثقال بمستوى الكتف وموازاة الأرض، حافظي على هذه الوضعية لثانيتين ثم أعيدي ذراعك إلى الى الأسفل بجانب جسدك وكرري العملية على الجانبين ٢٠ مرة لمدة دقيقتين.

8)التمرين السابع للكتف، مدته دقيقة واحدة: الوقوف بإستقامة مع فرد اليدين إلى أعلى بجانبك بشكل مواز للأرض ثم ابدئي بتحريكهما حركة دائرية بإتجاه دوران عقارب الساعة وكأنك ترسمين دوائر صغيرة في الهواء مع المحافظة على استقامتهما دون ثني الكوع لمدة ٣٠ ثانية، ثم غيري الإتجاه إلى عكس دوران عقارب الساعة للوراء ٣٠ ثانية أخرى.

9)التمرين الثامن لعضلات الفخذ الخلفية ومؤخرة الظهر مدته ٣دقائق:ضعي الكفين والركبتين على الأرض والظهر مستقيم بزاوية متعامدة مع الذراعين والفخذين ثم اسحبي الركبة اليسرى إلى الأمام بإتجاه الصدر وببطء أعيديها إلى الوراء حتى تستقيم تماما في الهواء وتصبح بمستوى الظهر وعودة من جديد إلى وضعية البداية بثنيها وتثبيتها على الأرض.يتم تكرير هذه العملية ٢٠ مرة على كل قدم.

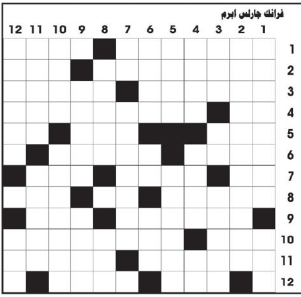
10)التمرين التاسع لعضلات البطن، مدته ٣ دقائق:

تمرين البطن التقليدي،استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين وتثبيط القدم على الأرض ووضع الكفين خلف الرأس والمرفقين إلى جانبها ثم اعتماداً على عضلات البطن ابدأي برفع جسدك إلى الأعلى والعودة إلى الاسفل لمدة دقيقة متواصلة. بعد ذلك للضغط على الجانبين مارسي نفس التمرين مع الإتجاه بالكوع الأيمن إلى الركبة اليسرى عند رفع الجسد والعكس بالعكس مع الكوع الأيسر والتكرار لمدة دقيقة أخرى. وأخيرا التغيير قليلا في التمرين للتركيز على عضلات البطن السفلى برفع القدمين عن الأرض حتى يصبح الفخذين متعامدين على الظهر والساقين متوازيتين في الهواء مع الأرضوفي كل مرة ترفعين جسمك اسحبي الركبة اليمنى بإتجاه الكوع الأيسر والعكس بالعكس لمدة دقيقة.

11)لإنهاء التمارين لابد من التدرج وعدم التوقف عن الحركة مباشرة: فيمكنك مثلا الركض في مكانك ثم تخفيض السرعة حتى تصبح مشي هادىء إلى أن تهدأ ضربات القلب ويعود تنفسك إلى الوضع الطبيعي.

كلمات متقاطعة

فرانك جارلس ابرم



الكلمات الافقية

1- من سور القرآن الكريم – أتب.
2- مدينة يابانية قصفت – حفر النهر.
3- اوتاد الارض"م" – سهل سوري.
4- للتعريف – شريان يخترق سوريا.
5- طراوة – انسكب – شاي بالاجنبي.
6- من اجزاء الكومبيوتر – ساندوه.
7- سهل اوربي"م" – عكس صادر – استيقظ باللهجة المصرية.
8- اغنية لام كلثوم – من الزهور – من مشتقات الحليب.
9- عاصمة عربية – غصن.
10- مسقط رأس الامام النووي – خصائص ماليه.
11- مدينة سعودية "م" – تجري في البحر"م".
12- طرف جنون – من ادوات البناء – حرف نصب.

الكلمات العمودية

1- اغنية لام كلثوم – نبسط.
2- فيلم سوري.
3- مرض جلدي "م" – قرع "م" – فيلم لام كلثوم.
4- اسم مؤنث"م" – صداع البحر – علامة موسيقية.
5- اخفاقه – الكيس مبعثرة.
6- شهر ميلادي – جوهر – ثلثا اعار.
7- اكتمل – ممثل سوري قدير.
8- مطربة خليجية – مرعى.
9- ماركة سيارة "م" – غالي الثمن.
10- اعيد – دولة اوربية.
11- دراسة – من الحيوانات.
12- ماركة دواء – مخلفات الحصاد.

ارشادات صحية

د. داود جميل عفاص

* ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم عند الحامل؟
1- الجلطة الدماغية
2- الصرع
3- عدم تخثر الدم
4- عجز الكليتين
5- ولادة طفل خديج
6- احياناً تؤدي الى وفاة الجنين في حالة عدم اتباع نصائح وارشادات الطبيب

* ما هي العلامات التي تستوجب احالة الحامل المصابة بأرتفاع ضغط الدم الى المستشفى؟
1- ضغط الدم اعلى من ١٤٠/٩٠ زئبق
2- اضطراب الرؤية
3- صداع شديد
4- زلال في الادرار
5- اضطراب في المعدة
6- التقيؤ

* لماذا تعتبر التغذية المتوازنة مهمة للحامل؟

يؤدي عدم الاهتمام بالتغذية المتوازنة الى
1- اصابة الحامل بفقر الدم
2- تأخر معدل نمو الجنين داخل الرحم
3- ولادة طفل بوزن دون الطبيعي
4- ولادة طفل مصاب بفقر الدم

س/هل بالامكان تخفيف درجة اليرقان"الصفار" لدى الطفل حديث الولادة بأعطائه ماء وسكرا؟ ولماذا؟

ج/كلا، لان جسم الانسان يتخلص من ٩٨% من مادة الصفراء عن طريق الخروج و٢% عن طريق الادرار لذلك فأن الماء والسكر سيعمل على زيادة الادرار وبالتالي تخلص الجسم من ٢% من مادة الصفراء وعدم زيادة الخروج بل على العكس سيعمل الماء والسكر على اشباع الطفل وبالتالي عدم رضاعته من والدته وبالتالي تقليل الخروج.

س/ ما الفرق بين الحليب الذي يفرزه الثدي في اول الرضعة والحليب في اخر الرضعة؟

ج/لون الحليب في اول الرضعة يميل الى الازرق ويحتوي على الماء لارواء عطش الطفل ويحتوي على الكاربوهدرات والفيتامينات .

اما الحليب في اخر الرضعة فيميل لونه الى البياض لاحتوائه على الدهنيات وهو يشبع الطفل ويعمل على نموه وزيادة وزنه. لذلك يجب على الام ان تدع الطفل يفرغ الثدي تماما قبل نقله الى الثدي الاخر.

الابراج

الحمل
٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

تسود الرومنسية حياتك والاجواء الحالمة تغمرك الكواكب بايجابيتها وتحملك الى الفرح والسعادة في حياتك الحميمة كما في حياتك الاجتماعية حيث يتناغم القمر مع جوبيتير ويحمل اليك التفاؤل والعلاقات السليمة والمبادلات الحلوة تبدو سعيدًا ومتألقا يوم السعد الجمعة.

الثور
٢١ نيسان– ٢١ ايار

كن متفهما وتجنب النزاعات في هذا الاسبوع الدقيق الذي يتطلب حرصا وهدوءا والذي يشير الى بعض التحديات والمواجهات التي يصعب تفاديها وتجنبها، كما انك تميل الى شريك يخاطب ميولك الفكرية ويغني مخزونك الثقافي يوم السعد الاربعاء.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران

تتذمر من خصومة ومنافسة شرسة لاتجادل ولا تعارض إسمع النصائح وكن هادئاً انتبه يجب ان تحترم عقداً أو اتفاقاً سابقا قد تضطر الى الخضوع للطرف الاخر والانصياع لرغبات الاطراف المواجهة يوم السعد الاثنين.

السرطان
٢٢ حزيران–٢٢ تموز

أترك الامور تتفاعل بهدوء واعط وقتا للوقت تهتم في هذا الاسبوع بقضية ولادة او موت او علاقة عاطفية حرجة وربما تبحث في ارث او تكليف او ما شابه يوم السعد السبت.

الاسد
٢٣ تموز– ٢٢ اب

تشارك في ورشة عمل او مؤتمر او مفاوضات كما تتمتع بسرعة بديهة، هذا الاسبوع مناسب لتقديم ابحاث او امتحانات ولتوضيح وجهة نظر يوم السعد الاحد.

العذراء
٢٣ اب– ٢٣ ايلول

قد تواجه بعض التحديات في العمل كما قد تثار مشاكل بخصوص احد افراد العائلة، تحتاج الى الكثير من الحذر والتروي والديبلوماسية. ترتفع حدة التوتر تمالك اعصابك وتجنب حصول القطيعة قد تغضب بسبب خطأ أو عطل أو تصرف استفزازي تجاهك يوم السعد الجمعة.

الميزان
٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١

أجواء إيجابية ترافقك، تشتد العزيمة وتكبر الحيوية تكون اتصالاتك غنية ومثمرة، تنخرط في حركة اجتماعية أو فكرية أو ثقافية وتجتمع للنقاشات بناءة روح لعملك وأفكارك يوم السعد الاحد.

العقرب
٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢

تتعرض لموجة اتهامات وظلم قد تحزن لخبر طارىء او حدث عائلي حاد الخلافات انت متوتر الاعصاب وقد تشعر بالدوخة نتيجة التوتر والضغط، لا تطرح المواضيع بطريقة فجة يوم السعد الخميس.

القوس
٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١

تستعيد الثقة بنفسك وتوظف طاقاتك في وظائف إيجابية يبتسم لك الحظ مهنيا واجتماعياً تجد نفسك مهتماً لمجاملات جديدة لا تضيع الوقت الثمين يوم السعد السبت.

الجدي
٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢

هذا الاسبوع مميز بايجابياته فتفيض حيويةً واقبالا على الدنيا يكون حكمك صائبا فتتصرف بطريقة فعالة وتواجه كل العراقيل حيث تجد حلولا لكل مشاكلك مع معنويات مرتفعة وقرارات اكيدة وثابتة وجيدة تشعر بالقدرة على خلق شروط ملائمة لرغباتك يوم السعد الاحد.

الدلو
٢١ كانون ٢– ١٩ شباط

لا تبالغ بمصروفك الافضل لك الابتعاد عن الاضواء والضجيج والصخب إذ أنك تفتقد الى المناعة والحماية وقد تفشل في اكمال عملك تشعر بالتعب وتحتاج الى شحنة جديدة من الطاقة فتوقف عن بذل الجهود ريثما تستعيد حيويتك المعهودة يوم السعد الجمعة.

الحوت
٢٠ شباط – ٢١ اذار

يطمئن بالك وتسنح لك الفرصة بتصحيح خطأ أو تكرار محاولة فشلت مؤخرا وقد تقوم بمشروع نشر أو إعلان أو ترويج في هذا الاسبوع يوم السعد الثلاثاء.