تراجم

ألن البرت هاول

يوم تتحول الارض الى ذهب

The day the earth turned gold

في زمن ما كان هناك ملك مشهور بإحسانه، وكان الناس يقولون عنه: "للجائع.. يعطي الطعام، ويكافئ التلاميذ ويكرم النبلاء والاشراف. في الحقيقة، كان لا يمل من السخاء".

ولكنه ذات يوم مل من تقديم العطاء للناس، وفكر في نفسه: "امضيت اغلب وقتي في اعطاء الناس ومكافأتهم، فحتى متى ابقى هكذا؟! هل فعلا ان الناس محتاجون؟ ام انهم يحتشدون ببساطة لانني اعطيهم؟ ألست ارى كل يوم ذات الوجوه تاتي لتأخذ؟". وفكر كثيرا حتى قرر ان لا يزاول هذه المهمة.. "اذا اعطيت، فيجب ان يكون للشخص الذي يحتاج بالفعل.. لدي وقت كثير لاعرف من هم محتاجون بالفعل، وعليّ اولا ان اجد افقر شخص في مملكتي".

بناءا على هذا، ارسل الملك وزيره ليجد من هو افقر شخص. وبعد اسبوع عاد الوزير معلنا للملك: "يا سيدي، ليس بعيدا من هنا، في داخل الغابة، هناك جبل صغير يجلس على قمته افقر رجل في بلدنا.. انه بائس. لا يملك سقفا فوقه، ولا تكسي جسده سوى قشور الاشجار، يقتات على ما يتركه قاطعو الاخشاب من فواكه اثناء مرورهم بالغابة".

"هل فعلا يوجد شخص بهذا الفقر في بلدتي؟ علي ان اراه".. ثم مضى الملك نحو الغابة وتسلق الجبل ووجد البائس جالسا هناك وعيناه مغلقتان. كان عليه ان ينتظر كثيرا حتى فتح المسكين عينيه. فقال له الملك: "انا ملك هذه البلاد، وانا حزين جدا لرؤيتك على هذا الحال التعس. اريدك ان تلبس جيدا.. لذا قل لي ماذا تحب ان تلبس؟"، فابتسم البائس ولم يتكلم.

فسأل الملك ثانية: "اريد ان ابني لك بيتا. قل لي، اي نوع من البيوت تحب ان تقتني؟"، وابتسم البائس مرة اخرى محتفظا بصمته. وبعد قليل، سأل الملك: "سأرتب ليُرسل اليك الطعام كل يوم ، لذا اخبرني عن نوع الطعام الذي تحبه؟"، فابتسم البائس ولم يفتح فمه بكلمة.

فبدأ الملك يفقد صبره، وصرخ بوجهه قائلا: "اتوسل اليك.. تكلم". فقال البائس بهدوء ورقة: "عزيزي الملك، انك ترتكب خطأ، انا لست الرجل الافقر.. هناك في هذه المملكة من هو افقر مني، فانا لست فقيرا كما يبدو من مظهري لانني استطيع ان اغير الارض الى ذهب".

ذهل الملك لبرهة ثم سأل: "هل ستخبرني من هو افقر منك؟ وهل ستبوح لي بسر تحويل الارض الى ذهب؟". فأجاب البائس: "لمعرفة هذين الامرين عليك ان تتبع نظاما معينا".

– سأفعل.

– لمدة سنة كاملة، يوميا، عليك ان تاتي الى هنا مرة قبل شروق الشمس واخرى بعد غروبها، قاضيا بعض الوقت معي.

فأجاب الملك بسعادة: "سأفعل كما تقول". وباشر الملك بالمجيء الى الجبل مرتين كل يوم دون ملل، ونادرا ما كان البائس يتكلم ولكن ابتسامته الساحرة كان لها تاثيرها على الملك، فقد جعل الملك يجلس ويتامل معه لبعض الوقت. بالنسبة للملك، كانت هذه الممارسة لبضعة اسابيع مجرد تجربة ، ولكنه ادرك لاحقا بانها فرصة ملائمة لينتشل نفسه من الساعات التي يقضيها في بلاطه وهو محاط بالدبلوماسيين وبالامراء.

صمت الجبال.. شروق الشمس وغروبها الذي يلوّن السماء.. النسمات التي تعانقه مُشعرة اياه بالحرية والانطلاق.. غناء العصافير على الاشجار في الغابة ووجود الرجل البائس بجانبه.. كل هذه الاشياء جعلت من الملك شخصا مختلفا، فالساعات التي امضاها على الجبل غيّرت من روتينه المعتاد.

لم يلحظ الملك مرور سنة على هذه التجربة، بل مرور سنوات عديدة حتى ان قال له المتسول: "يبدو انك نسيت امر الشيئين اللذين اردت معرفتهما: الشخص الافقر مني، وسر تحويل الارض الى ذهب. ألا تود معرفتهما بعد الان؟".. "اجاب الملك ادركت بالفعل من هو افقر شخص في هذه البلاد.. انا كنت ذلك الشخص.

انا كنت متلهفا لامتلك الذهب الكثير بينما اتوسل اليك لمعرفة سر تحويل الارض الى ذهب. ثم.. لقد عرفت ايضا سر تحويل الارض الى ذهب عندما جلست هنا وتأملت عظمة الطبيعة من حولي.. عندما رأيت شروق الشمس ومغيبها.. الغيوم.. وكل ما خلقه الله.. كلها بدت لي افضل بمئة مرة من الذهب ذاته".

فابتسم البائس وقال: "لقد اصبت.. وهذا لانك تغيرت من الداخل".

* من موقع fropki بتصرف.

تألقي بخصلات شعرك المجعدة

بهرا-وكالات

إن الحصول على ثورة من الشعر المجعد اللامع ليس أمراً سهلاً. إذا أردت الحصول على شعر يحسدك عليه الجميع، عليك أن تبذلي بعض الجهد. ربما تتمنى السيدات ذوات الشعر المجعد الحصول على شعر مفرود مثل غيرهن من السيدات. لكن الحقيقة هي أن السيدات اللاتي يحظين بشعر مجعد هن الأكثر حظاً. والسبب أنك لن تبذلي الكثير من الجهد حتى تمنحي شعرك المجعد بعض الحيوية فهو يتمتع بالحيوية والكثافة بشكل طبيعي.

السبب الثاني هو أن الشعر المجعد كثيراً ما يصبح موضة بين السيدات فتقضي السيدات ذوات الشعر المفرود ساعات مع مكواة تجعيد الشعر دون فائدة. كما أنك مع الشعر المجعد يجب ألا تقلقي من الشعر الدهني الباهت ذي الخصلات المتعرجة. لكنك في نفس الوقت عليك أن تعتني بشعرك المجعد عناية خاصة إذا أردت الحصول على شعر يحسدك عليه الجميع وسترين أن النتيجة تستحق الجهد.

الرطوبة هي عدوك الأول لا تحاربيها لكن تعلمي كيف تتعايشي معها. وفري مكواة فرد الشعر إلى الأوقات التي تنتشر فيها الرطوبة واتركي خصلاتك المجعدة تنتفض حولك في تألق. إذا كانت خصلاتك شديدة الجموح، استخدمي رابطة أو طوقاً للشعر.

وضعي كمية كبيرة من جل تصفيف الشعر لتكسبي شعرك مظهرا نظيفا ومبللا.

حاربي التجعد الزائد واجهي التجعد الزائد. السبب في تجعد الشعر هو جفافه. وأطراف الشعر الجاف تحتاج إلى ترطيب وبالتالي فإنه في الأيام الرطبة تزداد تجعدات شعرك. وزيادة المساحة السطحية للشعر تساعد على امتصاص رطوبة أكثر مما يسلب من شعرك جماله نتيجة للتجعدات الشديدة.

الترطيب ومزيد من الترطيب

عليك في هذه الحالة إعادة الرطوبة لشعرك. فكري على سبيل المثال في تدليك الزيت الساخن و مكيفات بلسم ما بعد الشامبو والمكيفات والبلسم التيالذي يبقى تبقى على الشعر والمكيفات التي تستخدم على فروة الرأس وأخيراً جل تصفيف الشعر. يمكنك استخدام جميع ما سبق أو مجموعة منه إذا كان شعرك يعاني من تجعدات صعبة المعالجة. لا تنسي أن شعرك لن يبدو مفروداً، لكنه فقط سوف يبدو كمجموعة من الخصل المجعدة التي تتميز بالصحة والكثافة واللمعان مما يجعلها حقاً جميلة.

إذا أردت أن تجعلي شعرك مفروداً... يمكنك ذلك! هل تعلمين أن نيكول كيدمان شعرها في الحقيقة مجعد؟ لكنها تحافظ عليه مفروداً لسنوات حتى الآن! وأنت أيضاً بإمكانك تحقيق ذلك عن طريق استخدام بعض الكيماويات إضافة إلى مكواة فرد الشعر. جربي طريقة فرد الشعر اليابانية (rebonding) والطريقة البرازيلية المستخدمة للشعر المفرود عن طريق المكواة. لكن لا تنسي أن الشعر ليس فقط 'مفرود'، فالشعر المجعد الجامح هو الموضة المنتشرة هذه الأيام.

الشعر المجعد الأنيق استخدمي مجفف الشعر بحيث يكون وجهة للأسفل أو باتجاه أطراف الشعر ليس جهة الفروة. هذه الطريقة تساعد على التخفيف من التجعد الشديد. استخدمي جل تصفيف قوي يحتوي على سليكون.

ولا تنسي أن التجعدات تعتبر ميزة وأنك لا تحتاجين لفرد شعرك. ضعي القليل من جل تصفيف الشعر على شعرك المجعد الرطب، اعصريه أو لفيه حول أصابعك ثم ضعيه تحت مجفف الشعر. وراقبي خصلاتك المجعدة المليئة بالحيوية تنتشر حولك بينما تمشين!

الفواكه والخضار تمنع الموت المبكر

بهرا-وكالات

قال باحثون أميركيون إن المعدلات العالية من المادة المضادة للأكسدة "ألفا كاروتين" في الدم قد تخفض خطر الموت المبكر.

وقيّم الطبيب شاويانغ لي من مركز مراقبة ومكافحة الأمراض في أتلانتا وزملاؤه العلاقة بين هذه المادة وخطر الموت بين ١٥٣١٨ بالغ في عمر ٢٠ وما فوق من العام ١٩٨٨ وحتى العام ١٩٩٤ وجرت مراقبتهم في العام ٢٠٠٦.

وتوفي خلال إجراء الدراسة ٣٨١٠ شخصاً من المشاركين فيها، ووجد الباحثون أن خطر الموت انخفض ٢٣% بين من كانت معدلات الألفا كاروتين في دمهم بين ٢ و ٣ ميكروغراماً في الديسيلتر الواحد، وتراجع الخطر ٢٧% بين من كانت المعدلات لديهم بين ٤ و ٥ ميكروغراماً في الديسيلتر الواحد، و٣٤% بين من كانت المعدلات في دمهم بين ٦ و ٨ ميكروغراماً في الديسيلتر و٣٩% بين من كانت المعدلات في دمهم ٩ ميكروغراماً في الديسيلتر الواحد أو أكثر.

وقال الباحثون إن هذا النوع من الكاروتين مشابه كيميائيا للبيتا كاروتين لكنه قد يكون أكثر فاعلية في كبح نمو الخلايا السرطانية في الدماغ والكبد والجلد.

إلى أن هذه النتائج تدعم زيادة تناول الفواكه والخضار كطريقة لمنع الموت المبكر والحاجة لبحث كلينيكي بشأن الفوائد الصحية لهذا النوع من الكاروتين.

التهاني والاماني

Dilshad Digital Photo Lab

• تهنئة من الاهل والاقارب والاصدقاء الى العروسين (بولص شمعون وديفا نصير) لمناسبة دخولهما القفص الذهبي مع اجمل التهاني والتبريكات لهما .... وتهنئة خاصة من والدي العريس ومن اخوانه وزوجاتهم واخواته وازواجهن ومن اهل العروسة جميعا مع التمنيات لهم بالحياة الزوجية السعيدة.

• تهنئة من الوالدين جوزيف وليم وبرنادیت بطرس الى ابنتهما "ايلاريا" بمناسبة اطفائها الشمعة السابعة من عمرها وتهنئة من اخيها هانس ومن الاخوال والخالات والاعمام والعمات ومن جميع الاهل والاقرباء متمنين لها الصحة الدائمة.

• احتفلت عائلة السيد عدي سالم عزيز ساكو بالعيد الثاني لميلاد الطفلة المدللة "منى" وبهذه المناسبة يقدم جدو سالم وناناً نهاد وعمو عادل والخال ابو زيد أجمل التهاني وأعطر التبريكات "لمنى" متمنين لها دوام الصحة وطول العمر برعاية الرب.

• تهنئة من الوالدين ....(نائل عوديشو وريتا كريم) الى ابنتهما (نيئلا) بمناسبة اطفائها الشمعة الاولى من عمرها المديد وتهنئة من الجدعوديشو والجدة جوليت والعم نينوس والعمات نورا ونادية وعائلتها من كاليفورنيا وكذلك من الجد كريم والجدة نجاة والاخوال بين وايشو ومن جميع الاهل والاصدقاء (ايسن، ايليرون، مريم، البيلا، بيرتا، ايلمار، سمير، ايثال، دالي) متمنين لها السعادة والعمر الطويل.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

تواجه بعض المسؤوليات التي يجب ان تنتهي منها في اسرع وقت كي تأخذ بعدها قسطاً من الراحة، خبر سار في الطريق اليك يوم السعد الثلاثاء.

الثور

٢١ نيسان – ٢١ ايار

تشرق بجاذبية وسحر مطلقين تبرز نجما في محيطك وتكون محط الانظار بحك هذا الاسبوع بلقاء ومصالحة واطمئنان تخطط لسفر او يلعب احد الغرباء دوراً في توجهاتك يوم السعد الاحد.

الجوزاء

٢٢ ايار – ٢١ حزيران

قد تعرف سعادة على الصعيد الشخصي كن مستعدا لجديد، تخلص من الروتين، قد تتطور صلات مع الشريك العاطفي وتشعر بالانسجام يوم السعد الاربعاء.

السرطان

٢٢ حزيران – ٢٢ تموز

لا شك أن هذا الاسبوع قد يشكل مفترق طريق في حياتك، إذ تحصل فيه تغييرات إلى مهمة ما يستدعي الانتباه للصحة واعتماد أساليب جديدة، إذا لم تكن القديمة مفيدة. يوم السعد الاحد.

الأسد

٢٣ تموز – ٢٢ اب

ترى الأمور من منظار قاتم هذا الاسبوع وتواجه المستجدات بانزعاج كبير، وربما تعطي أهمية جديدة للماضي، ما يسبب لك الألم. يكثر العمل، لا بل يتخطى في بعض الأحيان قدرتك على الإحاطة بكل الجوانب، فلا تتمكن من إنجاز عمل واحد بالكامل يوم السعد الخميس.

العذراء

٢٣ اب – ٢٣ ايلول

تشعر بالارتباك والتعب قد تحتاج إلى الصبر والهدوء والانتباه في هذا الاسبوع الدقيق المشحون بالمسؤوليات المتنوعة والضاغطة وتجنب السفر كلياً يوم السعد السبت.

الميزان

٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

قد يكون هذا الاسبوع خالياً من ذبذبات سلبية تؤدي الى مخاطر على صعيد السلامة. يحمل اليك الثقة المطلقة بالنفس والاصرار على النجاح والاعجاب بالذات يوم السعد الاحد.

العقرب

٢٣ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢

راجع حساباتك ولا تتخذ قرارا. قد تتراجع عن موقف او خيار سابق او تلاحظ ضرورة تصويب شأن ما في حياتك العائلية يوم السعد الخميس.

القوس

٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

يلعب الاصدقاء والمقربون دورا مهما في خياراتك ومساراتك في هذا اليوم، كما تبحث عن الاستقرار والحنان. قد تحصل على مبالغ مالية هائلة غير متوقعة او ارباح مفاجئة، وتكون تقاشات مهنية جيدة يوم السعد الاثنين.

الجدي

٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

يصعب عليك التعاطي مع بعض المحيط المهني، لا تدع القلق يجتاحك حاول ان تبحث عن الناس الهادئين والقادرين على دعمك معنويا واسدائك النصائح المفيدة. تجنب الاماكن الضاغطة وابحث عن مكان آمن ترتاح فيه يوم السعد الجمعة.

الدلو

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

أن التغييرات الإيجابية تحصل الآن لمصلحتك وتشعر بها رويداً رويداً. تبدو أكثر جدية ومسؤولية من السابق، وتتخلى عن المبارزات الشائكة والصغيرة والسطحية لكي تتجه نحو الآفاق الكبرى. يوم السعد الاحد.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ اذار

تستقطب في هذا الاسبوع الناس الجديرين باهتمامك وثقتك، وتترك اثرا جيدا اينما حللت. تخيم الثقة على علاقاتك وقد تناقش افكارا وبعض القناعات وتتحدث الى جماعة تؤثر على خياراتك يوم السعد السبت.

كلمات متقاطعة

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

الكلمات الأفقية

1 – طائر حاد البصر/ عاصمة سيريلانكا.
2 – الحلم والوقار/ من الأسماك النيلية.
3 – شاعر وأديب فلسطيني.
4 – يضل طريقه/ علن (معكوسة).
5 – عملة اليابان/ مسرحية تصف معايب الناس ورذائلهم في صور مضحكة.
6 – فنان تشكيلي مصري.
7 – قاموا بتغطيتها/ جلت (معكوسة).
8 – حيوان قطبي/ خبر مفرح.
9 – لقب رسام إيطالي.
10 – فيلم لأحمد رزق ومنة شلبي وأحمد عيد/ يخصه.

الكلمات العمودية

1 – ضمير متصل/ يستوعبهما.
2 – ما يصعد عليه إلى الأمكنة العالية/ حشرات اجتماعية نشيطة/ متشابهان.
3 – حرفته الرعي/ يسالم ويهادن.
4 – من الفاكهة (معكوسة)/ قطط (معكوسة)/ يخصني.
5 – مدينة شمال نيجيريا/ متباع.
6 – منحهما بلا عوض/ خلط بغيره.
7 – بقل جذري يؤكل مملوحا/ ستر (معكوسة).
8 – عازفة بيانو مصرية.
9 – لثمها وقبلها/ والد (معكوسة).
10 – دخوله/ أشاهده.