تراجم

ألن البرت هاول

امثال آشورية

- لا يقدر الاعمى ان يوقفك اذا اعمت له النظر.
- للعصا العوجاء.. ظل اعوج.
- اليد الطاهرة ليست بحاجة الى الغسيل.
- العدو الشجاع افضل من الصديق الجبان.
- الأفعال تتكلم بصوت اعلى من الكلمات.
- الصديق الحقيقي يُعرف وقت الضيق.
- الحياة الهادئة تحفظ الوجه من التجاعيد.
- اذا زرعت هواء.. حصدت عاصفة.
- كن حذرا من الكلب الساكت.. والمياه الساكنة.
- الدم لا يتحول الى ماء.
- العمل ملح الحياة.
- العادة في الصغر.. تتحول الى طبيعة في الكبر.
- الموت لا موعد له.
- انقطاع الامل يكسب الشجاعة.
- لا تمدح من البداية.. بل انتظر حتى النهاية.
- الأقدار الفارغة يكون صوتها اعلى.
- التجربة بدون علم افضل من العلم بدون تجربة.
- الحذر من الفطنة.
- الاكاليل لا تناسب كل رأس.
- الصحة اثمن من الثروة.
- الكلمة الطيبة تشفي كل الجراح.
- من يتباهى بعلمه انما يكشف عن جهله.
- من يبحث عن صديق لا عيب فيه.. سيبقى بدون صديق.
- من كتاب [illegible]

نصائح وإرشادات للعناية بأسنان طفلك

بهرا ـ وكالات

تبدأ الأسنان في الظهور لدى الأطفال من ٦ – ٨ شهور تقريبا. إذا لم تبدأ الأسنان بالظهور للطفل في هذه الفترة فلا داعي للقلق لأنها في أحيان كثيرة تكون مرتبطة بعوامل وراثية و لا تعني وجود أي مشكلة تتعلق بصحة الطفل أو تكوينه.

الأعراض التي قد تطرأ على الطفل في حالة التسنين:

– ارتفاع طفيف في درجة الحرارة "لا يزيد عن ٣٧,٨ درجة مئوية".

– كثرة اللعاب و الرغبة في مضغ أو عض الأشياء الصلبة.

– كثرة البكاء.

– الحدة في الطباع.

– غالبا ما تكون اللثة المحيطة بالسنة الجديدة متورمة و ضعيفة.

لمساعدة طفلك على التخلص أو تقليل من هذه الأعراض:

– حاولي أن تدلكي أو تمرري إصبعك برفق على اللثة.

– في بعض الأحيان تكون "العضاضة" مفيدة للطفل مع مراعاة أن تكون مصنوعة من مادة لينه و عدم استخدام الأنواع المصنوعة من مادة صلبة لأنها تكون ضاره و غير نافعة للطفل.

– لا داعي لاستخدام الأدوية المسكنة للآلام التي توضع على اللثة لأنها غير مفيدة حيث أن تأثيرها يزول من فم الطفل في دقائق لكثرة لعاب الطفل

إذا كان طفلك يظهر عليه الإعياء أو لديه ارتفاع في درجة الحرارة " أكثر من ٣٧,٨ درجة" ففي الغالب السبب ليس من التسنين و يجب عليك استشارة الطبيب.

العناية بأسنان طفلك:

– قومي بمسح أسنان طفلك بعد كل رضاعة بقطعة من القماش أو الشاش المبللة.

– قومي بتنظيف أسنان طفلك بفرشاة أسنان ناعمة – بدون معجون أسنان– مرتان يوميا بمجرد ظهور السنة الأولى للطفل.

– احرصي على تنظيف لثة طفلك الخالية من الأسنان باستمرار بقطعة من الشاش.

– احرصي على عدم ترك طفلك ينام ليلاً و في فمه البيرونة "الرضاعة" لمنع تراكم أو تجمع اللبن حول الأسنان و حدوث التسوس.

تناول التفاح يحافظ على الوزن

بهرا ـ وكالات

أكدت دراسة أمريكية حديثة أن تناول التفاح في مراحل العمر المتقدمة وتفضيله على الحلوى يمنع كسور العظام ويحافظ على الوزن.

وأكدت عدة دراسات أن الأشخاص الذين يتناولون مواد غذائية بعينها مثل الكالسيوم وفيتامين "د" لديهم كثافة كبيرة في العظام ونادرا ما يصابون بالكسور في الكبر، إلا أنه ليست هناك معلومات كافية عن التأثير العام للنماذج التغذية الشاملة.

وأوضحت الباحثة ليزا لانجستوم بجامعة ماكجيل بمونتريال، أن الدراسات السابقة أوضحت العلاقة بين نماذج النظم الغذائية ومخاطر صحية عديدة، إلا أن العلاقة بين هذه النظم الغذائية وهشاشة الهيكل العظمي لم تكن مفهومة تماماً.

وقامت الباحثة وزملاؤها بدراسة حالة ٣٥٣٩ سيدة في سن اليأس بالإضافة لـ١٦٤٩ رجلا ممن تجاوزت أعمارهم ٥٠ عاماً مع التركيز على العلاقة بين اتباع نظام غذائي تتركز فيه العناصر الغذائية المهمة ومخاطر كسور العظام.

ووجدت الدراسة أنه مع كل ٤٠% زيادة في السعرات الحرارية المشتملة على الفاكهة والخضراوات والأطعمة المفيدة الأخرى تقل مخاطر الإصابة بكسور العظام بنسبة ١٤% بين السيدات وهو الأمر المهم أيضا لصحة العظام، كما أنها تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكر مع الأخذ بالاعتبار العوامل المؤثرة الأخرى مثل وزن الجسم وكثافة العظام والتدخين وكمية الطعام الذي يحتوي على كالسيوم وفيتامين "د".

وأشارت إلى أن الدراسة لم تثبت وجود علاقة بين مخاطر الإصابة بكسور العظام وتناول أطعمة غنية بالسعرات الحرارية كما أنها لم تجزم بفائدة الطعام الصحي الغني بالفيتامينات لتجنب حدوث كسور العظام مؤكدة أن الأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا غنيا بالفيتامينات يتمتعون بنشاط ذهني مضاعف في الكبر وخاصة إذا مارسوا الرياضة وامتنعوا عن التدخين.

النحل كالبشر يتأثر بقلة النوم

بهرا ـ وكالات

قال باحثون أميركيون ان النحل، تماماً كما البشر، لا يستطيع تقديم أفضل ما لديه عندما يحرم من النوم لفترة كافية. وعمد الباحثون في جامعة تكساس إلى دراسة تصرفات النحل ووجدوا انها تجد صعوبة في التواصل مع بعضها وأداء الرقص المعتاد بطريقة مناسبة لإرشاد أقرانها إلى مكان الزهور الغنية بالرحيق. وقال باريت كلاين المشارك في الدراسة: "اكتشفنا ان النحل المحروم من النوم يشكو من مشاكل في التواصل أيضاً، وهو يدل باقي النحل إلى مكان الغذاء بطريقة أقل دقة".

وأشار إلى انه بالنسبة للنحل فإن التواصل بدقة أقل قد يؤثر على نجاحها في تحديد مكان الطعام ما يؤدي بالتالي إلى وجود مستعمرة تقل أقل منافسة. يشار إلى ان كلاين ابتكر آلة مغناطيسية ومررها بهدوء فوق النحل خلال الليل لحرمانها من النوم، ووجد ان أداءها عند الرقص لتحديد مكان الرحيق تراجع في اليوم التالي.

ارشادات طبية

د. داود جميل عفاص

س/ كيف يمكن للام المرضعة ان تزيد من افراز الحليب؟

ج/ عن طريق تكرار الرضاعة وحسب رغبة الطفل، اي كلما جاع، والاستمرار بالرضاعة الليلية. ولا تؤثر زيادة كمية اكل الام للحلويات او زيادة الشراب في اكثار كمية حليبها.

س/ هل يؤثر حجم الثدي على تكوين الحليب؟

ج/ كلا، لان الغدد اللبنية التي تكون الحليب هي نفسها في الثدي الصغير والكبير.

س/ كم مرة على الام ارضاع طفلها خلال ٢٤ ساعة؟

ج/ على الام ارضاع طفلها في اي وقت وحسب رغبة الطفل ليلا ونهارا وعلى الاقل ٨ مرات خلال ٢٤ ساعة "وتسمى تلك الرضاعة حسب الطلب".

س/ كيف تعرف الام ان طفلها يأخذ كفايته من الحليب؟

ج/ من خلال زيادة الوزن المستمرة وعدد مرات التبول "يجب ان يتبول الطفل اكثر من ٦ مرات خلال ٢٤ ساعة".

س/ متى يمكن البدء بالاغذية التكميلية؟

ج/ بعد الشهر السادس او عند بلوغ الطفل الشهر الرابع في حالة عدم شعور الطفل بالشبع بعد ارضاعه من الثدي.

س/ متى يعطي الغذاء للطفل؟ قبل الرضاعة ام بعدها؟

ج/ الرضاعة اولا وحسب الحاجة وكلما اراد الطفل ذلك ويمنح الغذاء بعد الرضاعة.

س/ هل يؤثر فصل الطفل عن امه بعد الولادة على الرضاعة؟

ج/ نعم لان فصل الطفل يؤدي الى قلة الحليب لعدم حصول الطفل على الرضاعة عند الطلب.

الثوم علاج لارتفاع ضغط الدم

بهرا ـ وكالات

خلصت دراسة اجريت من قبل أطباء استراليين، من جامعة أديلايد، إلى أن الثوم قد يكون مفيداً كدواء لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

وقد أخضع الأطباء ٥٠ مريضاً في تجربة لمعرفة ما كان الثوم يساعد أولئك الذين لديهم ضغط الدم مرتفع.

وقد وجدت الدراسة أن المرضى الذين تم اعطاؤهم أربع كبسولات مستخرجة من الثوم، يوميا كان ضغط دمهم منخفضا قياسا الى أقرانهم الذين أعطوا كبسولات وهمية.

نتائج الدراسة نشرت في المجلة العلمية.

وقالت مؤسسة القلب البريطانية ان هناك حاجة إلى مزيد من الأبحاث لتأكيد هذه النتائج، مضيفة بأن الثوم مفيد للقلب.

وقد عمل مستخرج الثوم على خفض الكولسترول وخفض ضغط الدم المرتفع، لدى المرضى بارتفاع ضغط الدم.

علاج قديم

وقالت الباحثة كارين ريد: "تجربتنا هي الأولى لتقييم التأثير، من حيث الإمكانية وقبول استخدام الثوم كعلاج إضافي يقلل من ضغط الدم المرتفع في المرضى الذين يعانون منه". ويقول الخبراء أن مستخرج الثوم يمكن فقط أن يستخدم بعد طلب المشورة الطبية، فالثوم يمكن أن يميع الدم أو يتفاعل مع بعض الأدوية.

وقالت إلين مايسون، من كبار ممرضات في مؤسسة القلب البريطانية، إن استخدام الثوم لأغراض طبية يعود إلى آلاف السنين، ولكن من الضروري أن يثبت البحث العلمي أن الثوم يمكن أن يساعد في حالات مثل ارتفاع ضغط الدم.

وأضافت: "هذه الدراسة أظهرت انخفاض طفيف في ضغط الدم بعد استخدام مستخرجات الثوم، ولكنه ليس كافياً أو كبيراً بما فيه الكفاية حالياً، كي يوصى به بديلا عن الدواء".

الابراج

الحمل

٢٢ آذار – ٢٠ نيسان

حاذر الخلاف والجدل لا تسمح للاستفزاز بالتأثير على صواب تفكيرك اذ لا شك قد أنما هناك تغييرات تحصل في حياتك من دون ان تعلم يوم السعد الاحد.

الثور

٢١ نيسان – ٢١ ايار

يعدك هذا الاسبوع بالافراح والتطمينات، تكون أفكارك قوية ومترابطة فتستعيد السلام مع محيطك الضيق كما تتلقى دعوات كثيرة تجعلك تتعرف الى أوساط جديدة تنال إعجابك يوم السعد الخميس.

الجوزاء

٢٢ ايار – ٢١ حزيران

يجلب لك هذا الاسبوع سعادة تتجلّى بصورة مختلفة، كأن تلتقي بحبيب حلمت به، أو أن تعزّز علاقاتك ببعض الأشخاص، أو أن تتجه علاقاتك نحو آفاق جيدة ومستقرّة. تمارس سحرك وجاذبيتك بشكل استثنائي. تتخذ مبادرات مهمة وجذرية يوم السعد السبت.

السرطان

٢٢ حزيران – ٢٢ تموز

تتعثر الخطى وتواجه تأخيرا وتسويفا وتأجيلا من الممكن ان تتلقى اخبارا لا تخدم مصالحك او مشاريعك خذ حذرك تفاديا لخسارة او هزيمة انتبه من السارقين والمخادعين وابق على الحياد اذا شعرت بهذا الجو المعادي يوم السعد الاربعاء.

الأسد

٢٣ تموز – ٢٢ اب

تشعر باستقرار كبير ويهدأ المزاج تبدو فخوراً بنفسك وتقدم حلولاً أو اقتراحات مهمة تلفت الانظار وتكون جذابا جداً فيقع في أسرك الكثيرون. تقوى المعنويات وتواجه الامور بواقعية ما يجعلك تعوّض عن تأخير سابق يوم السعد الاحد.

العذراء

٢٣ اب – ٢٣ ايلول

تتميز بقدرتك الذهنية على استيعاب الامور تستعيد حيويتك تدريجياً تزداد مجدداً الحظوظ لتحقق نجاحا وربما تتلقى زيارة او اتصال وتكثر النشاطات ما يجعلك تتفاءل ،جدد حياتك العاطفية والشخصية كرس لها وقتا ورعاية، إذا بحثت عن مصالحة فقد تتم اليوم.

الميزان

٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

ابتعد عن الاجواء المشحونة بالانفعالات السلبية لا توقع على عقد حاذر التأخير والخيبة يناسبك العمل الافرادي، قد تعرف سعادة على الصعيد الشخصي كن مستعدا لجديد تخلص من الروتين، قد تتطور صلات مع الشريك العاطفي وتشعر بالانسجام يوم السعد الجمعة.

العقرب

٢٣ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢

تحاول ان تعالج علاقة لك بأحد الزملاء او الموظفين وقد تكون لعواطفك علاقة بما يجري. تطرح الاسئلة وتعيد النظر وتشعر بشيء من البلبلة. يسود جو من العاطفية هذا الاسبوع تبدو مرهف الاحساس. لذلك توزع العواطف بشكل غزير يوم السعد الثلاثاء.

القوس

٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

يكون لهذا الاسبوع وقع ايجابي عليك ويتعلق برومانسية إذا كنت خاليا، فقد تتاح لك فرص جيدة عبر بعض العلاقات العائلية والمناسبات القريبة من محيطك الاعتيادي. يجنبك من يثير في نفسك الانفعالات الشديدة، لا أن تقوم أنت بالمساعي اللازمة لذلك يوم السعد الاربعاء.

الجدي

٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

يشكل لك هذا الاسبوع محطة مقلقة نوعا ما بسبب ضغوط شخصية او عائلية قد تظهر اعطالا او عراقيل تفسد مزاجك وتثير غضبك تواجه أحداثا متزاحمة في العمل تشكل ضغطاً عليك بحيث تفقد السيطرة عليها يوم السعد الجمعة.

الدلو

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

لن تنقصك الحيوية على الإطلاق لاحراز تقدم ملموس. هذا الاسبوع مهم لرسم طريق واضح . لا تضيّع الفرصة الجيدة التي تجدها امامك. جاهد لتعزيز الثقة المهنية بنفسك أولا ثم اثبت كفاءتك للآخرين وحاول الابتعاد عن اصحاب النوايا السلبيّة يوم السعد الاحد.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ آذار

تبحث بقضايا مالية ملحة. تقوم بعملية شراء او باستثمار مهم وتذهب نحو آفاق جديدة ومستحدثة. تعلن عن جديد في اعمالك ايضا تؤمن الآن ان كل شيء صار ممكنا حتى المستحيل، ولو تمر في بعض الاوقات بتساؤلات وشكوك يوم السعد الثلاثاء.

التهاني والاماني

تهنئة من الوالدين الن اويشالم وماريا كليرت الى طفلهما "ارسين" بمناسبة اطفائه الشمعة الاولى من عمره وتهنئة من الجدة خالدة والجد اويشالم والجدة انو ومن العم لوزي والعمات ليما ولوالدا ولانا ومن الاخوال فرنكي ومارك والخالة انجيلا ومن جميع الاهل والاقرباء والاصدقاء متمنين له العمر المديد.

الحديقة ترفع من المعنويات

بهرا وكالات

للأسف، الكثير منا لا يملك حديقة منزلية خاصة بها، ولكن بالنسبة للعديد من الأشخاص المحظوظين يمكن استعمال حديقة المنزل لتكون ملاذاً سحريا وحديقة سرية ترفع معنوياتنا وتزيل الغمة عن قلوبنا. ولكن ما هي النباتات التي تساعدنا في الشعور بشكل أفضل.

بالرغم من أن الأزهار والورد تبث السرور في النفس إلا أنها ليست من يرفع المعنويات. إذا كنت مهتما حقا في التخلص من الكآبة والشعور بالإحباط يجب أن تقوم بالاهتمام أكثر بحديقة الخضراوات، نعم، ونحن نوصي بشكل خاص بالبطاطا، والبصل، والطماطم والجزر والملفوف والخس واللفت. كذلك الفراولة والفلفل والبطيخ . في الحقيقة يمكنك الاختيار من بين هذه الخضار أو من الأصناف الأخرى التي تعجبك.

يمكنك شراء هذه النباتات على شكل شتلات أو بذور، قم بالاستعلام من خبير الزراعة عن كيفية زراعة هذه الخضار.

من النباتات الأخرى التي يمكن أن تساعدك على التخلص من شعور الكآبة، الورقيات، مثل السبانخ، والبقدونس، والنعناع، والبابونج، واكليل الجبل والميرامية والريحان، والزعتر.

إن رعاية المزروعات وشم رائحة الأعشاب يمكن أن يروج لصحة بدنية ونفسية رائعة. تحتوي هذه المواد الطبيعية على خصائص ترفع المزاج، بالإضافة إلى فوائدها المغذية.

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 – مدير مركز توثيق التراث الحضاري والطبيعي بمكتبة الإسكندرية.
2 – حان وقرب "معكوسة"/ يفصلني "معكوسة"/ معبر.
3 – كيمتري....... "رئيس روسيا.
4 – سهام/ نهر بسويسرا.
5 – للتفسير/ إبراهيم....." شيخ الأزهر الأسبق.
6 – القوام "معكوسة"/ ابن نوح أبو الشعوب الحامية.
7 – "جورج....." كاتب أيرلندي.
8 – جمع/ ما اخترعت إنسانا آليا يقوم بجميع أعمال ومتطلبات المنزل.
9 – من الخضر "معكوسة"/ للتعليل.
10 – ضد الليل/ كتم عيب السلعة عن المشتري.

الكلمات الرأسية

1 – عاصمة النمسا/ يلوذ.
2 – من الأسماك/ صحاري.
3 – حبلي/ قائمة ميزان/ ضمير الغائبات.
4 – العلم.
5 – عاصمة جنوب لبنان/ رجلاؤنا "معكوسة".
6 – السرور/ شهر بعد نيسان.
7 – مقام الإمام في المسجد.
8 – أتى بخير/ شخصية حمدي غيث في مسلسل ذئاب الجبل" معكوسة".
9 – فيلم لأحمد حلمي وشيرين.
10 – بداية الكلمة/ شخصية محمد صبحي في مسلسل تلفزيوني.