تراجم

آنن البرت هاول

امثال وحكم آشورية

- ان لم تكن خائفا من الناس.. كن خائفا من الله.
- اذا لم تعرف، فانظر الى جارك.
- جرح الخنجر يشفى بسرعة، اما جرح الكلمة فيدوم الى الابد.
- اليد الواحدة لا تصدر صوتا.
- آذان العقلاء تكون طويلة.. ولسانهم قصير.
- الكلمة الطيبة تخرج الأفعى من جحرها.
- الانسان يسبح في البحر.. ويختنق بقطرة ماء.
- اللسان عدو النفس.
- الشيء الذي لا يشبه صاحبه.. فهو مسروق.
- اقطع الحديد عندما يكون ساخنا.
- من كد.. وجد.
- الطير بجناحيه.. والانسان باقاربه.
- زوّج ابنتك للامراء.. واطلب كنتك من الفقراء.
- لكي تعرف.. اسأل.
- حين ينقطع الحبل.. تتفرق الاخشاب.
- حتى الذهب يكون مدقوقا.
- حيثما يكون قلبك، هناك يكون بيتك.
- من لم يمش على رأسه، لم يعرف قيمة قدميه.
- من مجلة نجم بيث نهرين، البرت عوديشو، المجلد الحادي عشر العدد الاول، حزيران ٢٠٠٤.

الرجل يفرز العرق بسهولة أكثر من المرأة

بهرا ـ وكالات

يبدو أن فكرة "لمعان" المرأة واختلافها عن الرجل فيما يتعلق بـ "إفراز العرق" قد وجدت ما يدعمها علميا. فقد كشفت دراسة يابانية أن على المرأة أن تبذل جهداً أكبر وأكثر من الرجل أثناء التمارين الرياضية، حتى تبدأ بإفراز العرق. بل وذهبت الدراسة، التي أجرتها جامعتا أوساكا الدولية وكوبي في اليابان، إلى أن الرجال أكثر فاعلية في إفراز العرق من النساء.

وشملت الدراسة التي نشرت في دورية "إكسبيريمنتال فسيولوجي"، ٣٧ شخصا، منهم ٢٠ امرأة و١٧ رجلا، من بينهم ١٠ نساء و٨ رجال متدربين. وطلب من المشاركين في الدراسة أن يتمرنوا على دراجة هوائية ثابتة لمدة ساعة، وفي غرفة بدرجة رطوبة نسبية تصل إلى ٤٥ في المئة.

وتوصل الباحثون إلى أن المشاركين المتدربين معدلات إفراز عرق أعلى على مناطق الجبهة والصدر والظهر والذراعين، تفوق تلك لدى غير المتدربين، على أن الرجال المتدربين كانوا أكثر إفرازا للعرق من النساء المتدربات. وكان على النساء غير المتدربات أن يبذلن جهداً أكبر لرفع درجة حرارة أجسادهن من أجل حافز الغدة العرقية على الإفراز.

يشار إلى أن دراسة سابقة ذكرت أن مادة كيماوية في إفرازات الرجال من العرق تنشط الدماغ والرغبة الجنسية وتحسن الحالة النفسية لدى النساء.

وبهذا تكون الدراسة د قدمت أول دليل مباشر حول مدى تأثير روائح الجسد على أحاسيس الجنس الآخر، وفق فريق البحث من جامعة كاليفورنيا، بيركلي.

وقالت كلير ويارت، التي قادت البحث: "هذه سابقة، وأول مرة يثبت خلالها التغييرات التي تطرأ على معدل هرمونات النساء بمجرد شم مادة محددة من عرق الرجال". وأضافت: "يحدث الكثير، وما يفوق التفكير، بمجرد شم رائحة الجسم".

التدخين في الشقق يضر أكثر بالأطفال

بهرا ـ وكالات

وجدت دراسة أمريكية جديدة أن الأطفال الذين يعيشون في مبان تتألف من شقق هم أكثر عرضة لمضار التدخين السلبي، ممن يعيشون في منازل.

ونقلت شبكة "أي بي سي" الأمريكية عن الدراسة التي عدها باحثون في مستشفى "ماساتشوستس" العام في بوسطن أن الأطفال الذين يعيشون في شقق هم معرضون لمعدلات أعلى من ملوثات التبغ بسبب الجدران المشتركة وأنظمة التهوية.

وذكرت الدراسة أن التدخين السلبي يتسرب عبر هذه الأنظمة المشتركة كما وأنه يتسرب إلى شقق غير المدخنين.

ويرتبط التدخين السلبي بعدد من المشاكل الصحية لدى الأطفال، بينها الربو والتهابات المجاري التنفسية والأذن ومتلازمة الموت المفاجئ للرضع.

وقال أحد المسؤولين عن الدراسة إنه يعتقد أن نتائج الدراسة ستساعد في التوجه إلى الأمام لإنشاء سياسات تهدف للوصول إلى منازل خالية من التدخين.

وقال الطبيب جونثون وتيكوف المشارك في الدراسة إنها تشير إلى الحاجة لمبان خالية من التدخين.

لاتخف منها: الشامات تحمي من تأثيرات مرضية كثيرة

بهرا ـ وكالات

اكتشف علماء بريطانيون ان الأشخاص الذين تعلو أجسامهم أعداد كبيرة من الشامات محميون جينيا من الكثير من تأثيرات مرور الزمن. وأفاد ان علماء في معهد كينغز" في العاصمة البريطانية لندن أجروا بحثا شمل ١٢٠٠ توأم من الإناث تتراوح أعمارهن بين ١٨ و٧٩ سنة، ووجدوا ان الشامات لاتخفف تكون التجاعيد مع التقدم في العمر فقط، بل تفيد العظام والعضلات التي تكون أكثر قوة.

وقال العلماء ان اللواتي توجد على أجسامهن أكثر من ١٠٠ شامة يتمتعن بعظام أقوى وهن ٥٠% أقل عرضة للإصابة بترقق العظام من النساء اللواتي على أجسامهن أقل من ٢٥ شامة. ويبحث العلماء الآن إن كان الأشخاص الذين لديهم شامات كثيرة محميين من عوارض أخرى للتقدم في السن مثل ضعف البصر وحتى أمراض القلب. يشار إلى ان نتائج هذه الدراسة تتناقض مع تحذيرات سابقة من ان الشامات مرتبطة بخطر الإصابة بسرطان الجلد.

ويذكران معدل الشامات عند الإنسان هو بين ٣٠ و٤٠ شامة، لكن لدى البعض حوالي ٤٠٠ شامة، في حين ان الذين لديهم ما لا يقل عن ١٠٠ شامة يشكلون ما بين ١٠ و١٥% من الأشخاص البيض.

الابراج

الحمل

٢٢ آذار – ٢٠ نيسان

قضاء الكثير من الوقت في الحديث مع الأقارب والأصدقاء قد يؤدي إلى خلاف يقودك للشعور بالغربة. لا تعط أولادك الكثير من الأموال. حاول أن تضع مساعدتك لزملائك في قائمة أولوياتك. تأكد أنك نظمت مستنداتك الشخصية كافة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الثور

٢١ نيسان – ٢١ أيار

الإستثمارات أو التأمين أو الاستقطاعات الضريبية أو الورث يحقق لك مكاسب مادية. اقض بعض الوقت تفكر فيه المكان المحيط بالمنزل. شريك حياتك يكون متوترا بعض الشيء. حادث بسيط قد ينتج عنه إصابات ومشكلات كبيرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الجوزاء

٢٢ أيار – ٢١ حزيران

يمكنك إنجاز الكثير إذا سافرت لأغراض العمل. تبدو متنبأ إذا لم تكشف كل أوراقك للآخرين. في الحالتين ستنشئ علاقة حب ملتهبة مع شخص خاص. رد فعلك العاطفي يعتمد على مدى استجابة شريكك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

السرطان

٢٢ حزيران – ٢٢ تموز

يوم من الهدوء والراحة تقضيه على السرير أو في القراءة. فرص شراكة جديدة من خلال المنظمات التي تتعامل معها. زملاؤك قد لا يقفون بجانبك. إذا كنت لا تعمل بشكل مستقل، فكر في الدخول في مشروع خاص بك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الأسد

٢٣ تموز – ٢٢ آب

تفشي أي معلومات شخصية إلا لمن تثق فيهم. عليك بمعرفة كل شيء قبل الالتزام بعمل أي شيء. أقاربك لن يوافقوك على الطريقة التي تتعامل بها في حل مشكلاتك الشخصية. اتجاهاتك في العمل تفتح أمامك كثير من الطرق الجديدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

العذراء

٢٣ آب – ٢٣ أيلول

تحدث إلى شخص من أسرتك تكون له مكانة خاصة ويكون أكبر منك سنا عن وضعك الحالي. اعمل بمفردك بهدوء وستحقق التقدم. حاول أن تحقق مطالب الأطفال وأن تنضم إلى الجمعيات التي تشعر فيها بذاتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الميزان

٢٤ أيلول – ٢٢ تشرين ١

بعض الالتباسات تقع اليوم بشأن منزلك وأفراد عائلتك. يمكنك تحقيق المكاسب مع الأطفال في حالة قضاء الوقت اللازم في إظهار اهتمامك بإنجازاتهم. قد لا تلقى الترحيب في الأنشطة الجماعية إذا ما حاولت فرض إرادتك على الآخرين. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

العقرب

٢٣ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢

عليك بالحصول على تفاصيل إضافية من أجل الاشتراك في أحاديث هامة. قد تقوم بتغييرات كبيرة بالنسبة للأطفال إذا استطعت أن تسايرهم في أمورهم. لا تتردد في طلب المساعدة إذا احتجت إليها. تجنب الإقراض أو الاقتراض. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

القوس

٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

قد تتخذ بعض القرارات الهامة بخصوص عملك. قد يكون لديك الرغبة أيضا في الاشتراك في الأنشطة الكتابية الإبداعية. لا تسمح لرئيسك باستنزافك. طبيعتك المتغيرة قد تتسبب في وجود نوع من الغيرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الجدي

٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

لديك الكثير لتقدمه، كن نشيطاً واعرض أفكارك. توخى مزيداً من الحذر أثناء تنقلاتك وسفرك للدول الأجنبية. السفر يحوز على جانب كبير من اهتماماتك. هذا ليس بالوقت المناسب للمشاكل مع أولادك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الدلو

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

قد ترغب في الإطلاع على الدورات التدريبية المعروضة عليك في أحد المعاهد. لا تدع الآخرين يخيفونك من بعض الأمور لكي تقوم بأشياء بالطريقة التي تروق لهم. تلقى تقديرا كبيرا إذا التزمت بالموعد المحدد للانتهاء من أعمالك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ آذار

حاول أن تجد طريق للاندماج. تحقق أفضل المكاسب من خلال مساعدة الآخرين وجدانيا. تغيرات كبيرة تكون ملحوظة في سلوكك الشخصي. المشاكل المالية لن تكون صعبة كما تبدو. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

اقوال في الحب

- عندما تكره المرأة رجلا الى درجة الموت.. فاعلموا انها كانت تحبه الى درجة الموت
- ما دمت ايها الرجل.. لا تستطيع ان تخلي عنها شيئا فانت تحبها
- وراء كل امرأة ناجحة حب فاشل
- الحب الذي هو فصل واحد في حياة الرجل.. هو تاريخ المرأة بكامله
- عندما يتهم الرجل المرأة بانها بلا قلب... فمن المؤكد انها خطفت قلبه
- حب الرجال كالكتابة على الماء... واخلاصهم كالكتابة على الرمال
- للمرأة ثلاث مراحل مع الحب.. في الاولى تحب... وفي الثانية تعاتبه... وفي الثالثة تأسف عليه
- من الرجال كثيرون يقتلون انفسهم لاجل الحب.. ومن النساء اكثر من يمتن من الحب
- الحب عند المرأة قصة عاطفية هي بطلتها... وعند الرجل قصة هو مؤلفها
- اجمل امرأة هي المرأة التي تطوف كلمات الحب على شفتيها
- الرجل في حبه يحب دائما ان يعرف كل ما تقطه المرأة
- لا ينزع الحب من قلب المرأة إلا حب جديد
- الحب يهبط على المرأة في لحظة مملوءة بالسكون والإعجاب
- الإحساس والحب والإخلاص.. كل ذلك سيبقى مكتوباً على المرأة أن تقوم به.

ارشادات صحية

د/داود جميل عقاص

س/ما هي فوائد الرضاعة حسب الطلب؟

ج/زيادة وسرعة تكوين الحليب.

– زيادة وزن الرضيع بصورة طبيعية.

– قلة حدوث المشاكل التي تصيب الثدي في الايام الاولى بعد الولادة.

س/ ما هي العلامات التي تدل على ان الطفل الرضيع لا يحصل على كفايته من الحليب؟

ج/– عدم زيادة الوزن بصورة طبيعية.

– اخراج كمية قليلة من البول المركز "الذي يكون لونه غامقاً" واقل من ٦ مرات خلال ٢٤ ساعة.

س/هل من الضروري ان تتوقف الام عن الرضاعة اذا مرضت؟

ج/لاتوجد حاجة لان تتوقف الام عن الارضاع عند مرضها. ففي معظم الامراض العادية لاتزيد الرضاعة من فرصة اصابة الرضيع بالمرض. بل على العكس فأن الإجسام المضادة المتكونة في حليب الثدي اثناء مرض الام تساعد على حماية الطفل الرضيع وتوجد حالات نادرة جداً يجب فيها فصل الطفل عن امه "مثلا اصابة الام بالتدرن المفتوح او اصابتها بمراحل متأخرة من السرطان".

س/ ما هي طرق العناية المنزلية التي تقدمها الام لطفلها المصاب بالالتهابات التنفسية؟

ج/– حفظ الطفل دافئا.–

– تنظيف انف الطفل بأستمرار لمساعدته على التنفس بواسطة قطعة من القماش او منديل ورقي.

– اعطاءه سوائل منزلية دافئة.

– الاستمرار بالرضاعة وتغذيته بصورة جيدة.

– تهوية غرفة الطفل بأستمرار مع تجنب التيارات الهوائية المباشرة.

– استشارة الطبيب في حالة عدم تحسن الطفل خلال ثلاثة ايام.

س/ لماذا يجب اخذ الطفل المصاب بالسعال الى المؤسسة الصحية؟

ج/ لان اسباب السعال لدى الاطفال كثيرة. فقد تكون ناتجة عن بلع جسم غريب او الاصابة بذات الرئة او السعال الناتج عن الاصابة بالبرد او الرشح ويستدعي التفريق بين هذه الاسباب الفحص من قبل الطبيب في المركز الصحي.

اليك أيتها السيدات.. ٥ أسرار للتجميل!!

بهرا ـ وكالات

يوجد بعض الأمور البسيطة التي يتوجب على كل امرأة الاطلاع عليها لتمنحها الكثير من الرضا عن شكلها والثقة بالنفس، إليك خمسة أسرار من عالم خبراء التجميل اتبعيها..

1- لا تقللي أبداً من مفعول المرطب على البشرة عزيزتي سواء أكانت بشرتك دهنية أم جافة أم مختلطة فاعلمي أن أفضل طريقة لصرف نقودك على مستحضرات العناية بالبشرة هي بشراء مرطب جيد. أحيانا يكون كل ما تحتاجه بشرتك هو المنظف والمرطب. ومهما كان عمرك في العشرينات أو الثلاثينات فإن المرطب الجيد يوفر الكثير من الحماية ويؤخر التجاعيد.

www.dhkat.com

2- الواقي من الشمس لا تضجري من سماع هذه النصيحة تذكريها وطبقيها فقط. أنت لا تعلمين حجم الضرر الذي قد تلحقه الشمس ببشرتك. تخيلي الشمس وكأنها تهاجم الكولاجين في بشرتك وتقتله. ومن دون كولاجين تتغضن البشرة وتشحب وتصبح سيئة المظهر.

3- اختاري منظفك بعناية وحكمة النصيحة الذهبية هنا أن تختاري أنعم منظف على البشرة. اغسلي وجهك به من مرة إلى مرتين لا أكثر. المواد القلوية في الصابون تضر ببشرتك وتتسبب في جفافها. اختاري صابون يناسب طبيعة بشرتك ومن علامة تجميل موثوق بمنتجاتها.

4- استعملي الأداة الصحيحة للمهمة الصحيحة قد يكون لديك أفضل الماركات ومن أرقى دور التجميل من المكياج. ولكن ما الفائدة إذا كنت لا تجيدين استخدامها. انتقي الفرشاة الجيدة واسألي المحل الذي ترتادينه عنها. النصيحة هنا أن الفرشاة الجيدة لا يتساقط منها المكياج قبل أن تصل بك إلى وجهك.

5- جددي إطلالتك كل سنتين بمعنى غيري تسريحة شعرك أو لونه أو الاثنين وغيري ألوان مكياجك المعتادة. ينصح خبراء التجميل والموضة بعمل ذلك كل سنتين إذ تأخذ ملامح المرأة بالنضج والتغير يصبح ملحوظا خلال هذه المدة.

التهاني والاماني

تهنئة من الوالدين مايكل وليديا الى ابنتهما "مناوليل" بمناسبة اطفائه الشمعة الاولى وتهنئة الجد زائوق والجدة كرستينا والاعمام مارتن ودالي والعمة احلام.. وتهنئة من الجد سنحاريب والجدة فريدة والاخوال والخالات ومن جميع الاقارب متمنين له العمر الطويل والحياة السعيدة...

كلمات متقاطعة

الكلمات الأفقية

1 ـ رئيس أذربيجان.

2 ـ مدينة ألمانية/ للتفسير.

3 ـ ما تم حله/ تحب.

4 ـ تشربها من منهل(معكوسة).

5 ـ تكلم/ كوكب صغير خفي الضوء/ أمر منكر(معكوسة).

6 ـ تدوا بالماء/ غير مطهي.

7 ـ لقب آخر ملك حكم ليبيا.

8 ـ إظهار السر/ للتعريف.

9 ـ ما فوق الفخذ/ يصبن باليأس.

10 ـ فيلم لمنى زكي ويسرا ونور الشريف.

الكلمات العامودية

1 ـ أترك دون استعمال/ ما تصان فيه الملابس(معكوسة).

2 ـ ظهر/ أواني فخارية للماء/ أصلح.

3 ـ جمعه(معكوسة)/ عاصمة زامبيا.

4 ـ مرض قاتل علم(معكوسة)/ بخصنا(معكوسة).

5 ـ مادة لزجة تترسب بعد تبلور سكر القصب/ نهر بإيطاليا(معكوسة).

6 ـ عاب/ متشابهان/ رب الأرباب في الأساطير اليونانية(معكوسة).

7 ـ الابن(معكوسة)/ يعيش.

8 ـ متشابهان/ التقي(معكوسة).

9 ـ عاصمة الكاميرون/ رمز رياضي.

10 ـ عاصمة النمسا/ النظير.

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