بهرا

Bahra No. 567 Tues. 4 Jan. 2011

العدد ٥٦٧ - الثلاثاء ٤ كانون الثاني ٢٠١١ م - ٦٧٦٠ آ

## تراجم

**ألن البرت هاول**

### أحبب أبويك

منذ زمن طويل، كانت هناك شجرة تفاح ضخمة. أحب ولد صغير المجيء واللعب بقربها قليلا كل يوم. إرتفع وتسلق إلى قمة الشجرة.. أكل التفاحات.. ثم أخذ قيلولة تحت الظل.. لقد أحبّ الشجرة، والشجرة أحبّت اللعب معه.

مرّ الوقت... وكبر الولد الصغير ولم يعد يلعب كلّ يوم حول الشجرة. ويوما ما، رجع إلى الشجرة وكان يبدو حزينا. فسألته الشجرة: "تعال وإلعب معي".

فأجاب الولد: "انا لم اعد طفلا، ولم اعد ألعب حول الأشجار كثيرا".. "أريد لعبا.. انا بحاجة الى المال لشرائها".

– "أسفة، لكنني لا امتلك المال.. انما يمكنك أن تلتقط كل تفاحي وتبيعه، عندها سيتوفر لك المال".

كان الولد متحمّسا جدا. وبدأ يقطف كل التفاح من الشجرة وغادر فرحا. ولم يرجع أبدا بعدما قطف كل التفاح.. ولذا كانت الشجرة حزينة جدا. ويوما ما، عاد الولد وكانت الشجرة متحمّسة جدا لعودته.. "تعال وإلعب معي"..

– ليس لدي وقت للعب. عليّ أن أعمل من اجل عائلتي.. انا نحتاج الى بيت يوفر لنا الحماية. فهل بالإمكان أن تساعديني؟".

– "أسفة، لكنني لا امتلك بيتا. انما تستطيع أن تقطّع من فروعي لتبني بيتك".

وهكذا قطع الولد كلّ فروع الشجرة ومضى مسرورا. وكانت الشجرة سعيدة لرؤيته مسرورا، لكن الولد لم يعد منذ ذلك الحين.. واصبحت الشجرة وحيدة وحزينة ثانية.

وفي أحد أيام الصيف الحارّة، عاد الولد وابتهجت الشجرة بعودته.. – تعال وإلعب معي!

– أنا حزين.. أريد الإبحار للتخفيف عن نفسي. أيمكن أن تعطيني قاربا؟

– استخدم ساقي لبناء قاربك.. حينئذ يمكنك أن تبحر بعيدا وتكون سعيدا..

وهكذا شرع الولد بقطع ساق الشجرة ليصنع منه قاربا.. أبحر ولم يظهر لوقت طويل.

وأخيرا.. عاد الولد بعد أن انقضت العديد من السنوات.. "أسفة، يا ولدي. لكنه لم يتبق لي ايّ شيء اقدمه لك.. لا تفاح لدي لاعطيك اياه..".

فأجاب الولد: "لم تعد لدي أسنان لاقضم".

– لا ساق لدي بعد الآن لتبحر..

– أنا كبير السن على فعل هذا..

فقالت الشجرة وهي تذرف الدموع: "حقا فأنا لا أستطيع إعطاءك أيّ شيء.. إنّ الشيء الوحيد الذي تبقى لي هو جذوري.

– لم اعد احتاج شيئا بعد الآن، سوى مكان لارتاح فيه.. أنا متعب بعد انقضاء كل هذه السنوات.

فقالت الشجرة: "هذا جيد!.. جذور الشجرة هي أفضل مكان للإتكاء عليها والراحة.. تعال، اجلس معي وإرتح".

فأطاع الولد وجلس، وكانت الشجرة مسرورة ومبتسمة وهي تذرف الدموع..

هذه قصة لكل شخص.. إنّ الشجرة تمثل الدينا. عندما كنّا صغارا، كنا نحب اللعب مع الأمّ والأب..

وعندما كبرنا، تركناها.. ولجأنا إليها فقط عندما كنا بحاجتهم أو متى ما وقعنا في الضيق.

ولكن مهما كان، فوالدانا سيكونان بجانبنا دائما.. ويقدمان لنا كل شيء ممكن لجعلنا سعداء.

* من موقعfropki بتصرف.

## الخصر الكبير نقمة على النساء والرجال

**بهرا - وكالات**

أظهرت دراسة جديدة أن قرابة نصف النساء البريطانيات معرضات لخطر زائد للإصابة بالسرطان بسبب خصرهن الكبير.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن صندوق أبحاث السرطان العالمي حذر، بالاعتماد على بيانات من مركز الاستطلاع الصحي في انجلترا اشارت إلى أن ٤٤% من البريطانيات لديهن خصر يزيد مقاسه عن ٨٠ سنتيمترا، من أن تلك النساء معرضات بشكل خاص لخطر الإصابة بسرطان المثانة والثدي.

وتبين أن ثلث الرجال لديهم قياس خصر يتخطى المطلوب.

وكانت دراسات سابقة أشارت إلى أن زيادة الدهون في الجسم ترفع خطر الإصابة بالسرطان.

وأفاد صندوق أبحاث السرطان العالمي أن هناك دليلاً قوياً على أن الخصر الكبير مؤذ ويرفع خطر الإصابة بسرطان المثانة والبنكرياس والثدي وبطانة الرحم.

وقالت الطبيبة راشيل تومسون، نائب رئيس العلوم في الصندوق إنه كان يعتقد غالبا بأن الرجال يزيد وزنهن المحيط بالمعدة، لكن "الإحصاءات تظهر أن لدى النساء البريطانيات في الواقع كبرا في محيط الخصر أكثر من الرجال".

## الأطفال وحب الهرب

**بهرا - وكالات**

بمجرد أن توقفي سيارتك وتخرجي طفلك منها إلى الرصيف، ثم تلتفتي لإخراج عربة الأطفال من حقيبة السيارة حتى تجدي الصغير قد اختفى! هل يتكرر معك مثل هذا الموقف؟ لا شك في ذلك إذا كان عمر طفلك في حدود عامين، وعندما تنجحين في الإمساك بصغيرك الهارب يتضح لك أنه جرى حتى لا يضطر لركوب عربة الأطفال اليوم لأنه يريد أن يعتمد على نفسه ويسير على قدميه هذه المرة. أي أن الطفل في هذه السن لا يتعمد الهروب من الأم، لكن رغبته الوليدة في الحرية والاستقلال ترتبط في هذه المرحلة العمرية بقدميه اللتين تعلمتا الجري حديثا.

يعشق الصغار الإحساس بالانطلاق والعدو بمرح في كل مكان، ويمكنك تشجيع هذه الرغبة طالما كنت مسيطرة على الموقف، وكان طفلك تحت رقابتك الكاملة عندما يعدو. ابقي دائما بالقرب من صغيرك عندما تكونان خارج المنزل، وإذا لاحظت أن المساحة التي تقفان بها آمنة وخالية بحيث يمكنك رؤية طفلك بوضوح ويراك من أي مكان بها، فاسمحي له بالعدو أمامك لبعض الوقت.

لكن لا تجازفي أبدا بذلك إذا كنت في منطقة مزدحمة أو تسير بها السيارات، لأن الأطفال يعشقون كذلك الاختباء، فإذا غاب طفلك عن عينيك قد يتعرض للخطر أو يضل الطريق إليك، وهو شيء لا يمكن المجازفة بحدوثه.

## أهم ١٢ مشكلة يقع فيها المتزوجون حديثاً

**بهرا - وكالات**

أهم ١٢ مشكلة يقع فيها المتزوجون حديثاً -كثيراً ما يقع المتزوجون حديثا في العديد من المشكلات، وأهمها:

1- التطلّعات الخيالية لحياة وردية غير واقعية.

2- عدم وضع قوانين لحياة جديدة، "وثيقة تفاهم تكون المرجع لهما عند حدوث خلاف"، وأهم بنودها:

– الإحترام المتبادل ومراعاة مشاعر الطرف الآخر.

– الاعتذار عن الأخطاء من دون تردد أو خجل.

– تقبل الإعتذار من دون لوم وعتاب.

– تقسيم أدوار العمل كأسرة واحدة.

– لا للكذب.

3- الرغبة في أن تتحقق له الحاجات والمطالب من دون تحمل المسؤولية.

4- أخطاء في الإتّصال مثل: "التهكم اللاذع، الحديث عن العيوب أمام الناس أو الأهل، عدم اختيار الوقت المناسب للحوار".

5- المناقشات الحادة والصراخ وعلو الصوت.

6- مشكلات الأقارب "على المتزوجين حديثا وضع حدود للعلاقات الجديدة مع الأقارب".

7- تراكم الديون وعدم وجود جدول عملي لسدادها.

8- عدم الاهتمام بالذات "النظافة الشخصية وما شابه".

9- التوجس وسوء الظن والغيرة غير المحمودة.

10- ترك الموضوع الرئيس للخلاف والتطرق إلى موضوعات أخرى.

11- عدم الاعتراف باختلاف وجهات النظر، وإختلاف الطباع بين البشر عموما وبين الرجل والمرأة خصوصا.

12- تبادل الاتهامات واللوم في كل خلاف.

## تخيل الطعام يقلل كمية تناوله

**بهرا - وكالات**

لا يتوقف خيال الطعام أبدا، وهذا الخيال ذاته هو إحدى السبل لإنقاص الوزن، إذ تقول دراسة إن الأشخاص الذين يتخيلون أنهم يأكلون أطعمة أو وجبات شهية، يتناولون في الواقع كميات أقل من الناس الذين لم يمارسوا ذلك التخيل.

واستندت الدراسة إلى مبدأ "التعود"، الذي يعني أن تكرار التعرض لحافز ما يقلل من استجابة الناس له، وهذا ما يفسر أن اللقمة العاشرة من فطيرة حلوة ليست لذيذة مثل اللقمة الأولى.

ويقول مؤلفو الدراسة إن "الناس يتعودون على طائفة واسعة من المحفزات، بدءا من سطوع الضوء مثلا وانتهاء بالدخل الذي يحققونه سنويا".

وتساءل مؤلفو الدراسة، لماذا عندما يتعلق الأمر بالطعام يعطي الخيال تأثيرا عكسيا؟ إذ أن التفكير في تناول حلوى لذيذة يفتح الشهية بدلا من أن يسدها؟

وعن ذلك يقول المؤلف الرئيسي للدراسة كاري موروويدج أستاذ العلوم الاجتماعية في جامعة كارنيجي ميلون "إذا نظرتم إلى الأدب حول الخيال وتناول الطعام، فإن لتفكير في 'طعام محدد' يقود الناس إلى رغبة أكثر.. لكن عندما تأكل الكثير من الطعام، فإنك ترغب به أقل.. فما الفرق بين هاتين التجربتين؟

وقد تكمن الإجابة في التكرار، إذ أن موروويدج وزملاءه أجروا خمس تجارب مختلفة مع ٥١ مشاركا في كل منها، وفي التجربة الأولى، تم تقسيم الناس إلى ثلاث مجموعات، وطلب من المشاركين في واحدة من المجموعات أن يتخيلوا فعل عدد من المهام يتخللها تناول حبات من الشوكولاته.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتخيلون تناول الشوكولاته، يأكلون فعليا نحو النصف مما تخيلوه، بالمقارنة مع المجموعتين الأخريين، إذ لم يكن هناك فرق في الاستهلاك الفعلي عن التخيلي.

## الشاي الأخضر يحفز نمو العظام

**بهرا - وكالات**

أكد باحثون أن الشاي الأخضر يحتوي على مواد كيميائية تحمي العظام من الكسور. وأشار بينج شونج لونج من معهد الطب الصيني في جامعة هونج كونج وزملاؤه إلى أن الشاي الأخضر يحتوي على ٣ مركبات كيميائية وهي "إيبيجالوكاتيشين" و"جالوكاتيشين" و"جالوجاتيشين جالات"، تساعد على تحفيز نمو خلايا العظام.

وأوضحت الدراسة أن واحداً من المركبات الثلاثة وهو الـ"إيبيجالوكاتيشين" عزز نشاط أنزيم رئيسي يحفز نمو العظام بنسبة ٧٩%، كما وجد الباحثون أن كثافة الـ"إيبيجالوكاتيشين" تعيق نشاط خلايا تضعف العظام وتتسبب بتكسرها. وأكد الباحثون أنهم لم يجدوا أي تأثير سام للـ"إيبيجالوكاتيشين" على خلايا العظام.

## الابراج

**الحمل**

٢٢ آذار – ٢٠ نيسان

لا تقم بمشتريات أو استثمارات ضخمة. اقض بعض الوقت الممتع مع الشخص الذي تحبه. قد لا تفوز بما ترجاه ولا يستمع من حولك لما تقوله لهم. عروض المشاريع المشتركة أمر وارد. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

**الثور**

٢١ نيسان – ٢١ أيار

حاول الابتعاد عن التساهل الزائد هذا الأسبوع. الأنشطة الثقافية تبدو مفيدة لكل فرد. اتبع التيار ولا تقلق من أعمالك الخاصة. لابد أن تجتهد كثيرا حتى تنتهي من أهم أعمالك اللازمة منك على أكمل وجه بدلا من أن تنتهي من كافة أعمالك دون أن تكون بوجهها الأكمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

**الجوزاء**

٢٢ أيار – ٢١ حزيران

لا تدخل في مخاطرات مع رئيسك في العمل. ستواجه بعض المشاكل في حالة صرف الكثير من الأموال. ستوسع من دائرة أصدقائك إذا التحقت ببعض الجماعات. قد تواجه مشكلات خاصة بالأطفال. لابد أن تتحمل ما يقع حولك من تغييرات. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

**السرطان**

٢٢ حزيران–٢٢ تموز

إنك تتميز بحساسيتك الشديدة لذا فإنك إذا تعرضت لأي ضغوط من الآخرين فإنك تكن لهم مشاعر دائمة من الغضب. شخص ما لم تتوقعه أبدا يحاول أن يشوه صورتك أمام الآخرين. يمكنك طلب خدمات أو تنفيذ أفكارك من خلال من يساندون أهدافك. لا تسمح للآخرين أن يتدخلون في مشكلاتك الشخصية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

**الأسد**

٢٣ تموز – ٢٢ آب

خطط لمقابلة الأصدقاء في صالة الرقص المحلية. ابتعد عن عاداتك السيئة التي تتبعها. اقض بعض الوقت الترفيهي، ولكن إذا شعرت أن شخصاً ما يحاول التقرب إليك فلا تجاريه في ذلك وابتعد عنه. قد برحلة أو اقض بعض الوقت في المنزل مع شريك حياتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

**العذراء**

٢٣ آب – ٢٣ أيلول

لا تدخل في مخاطرات مع رئيسك في العمل. تفكر جيداً في القيام برحلات ترفيهية. خطط لقضاء بعض الوقت مع حيوانك الأليف أو مع الأطفال الذين لديهم هوايات ممتعة. تحتاج لقضاء بعض الوقت الممتع مع أصدقائك وأفراد عائلتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

**الميزان**

٢٤ أيلول – ٢٢ تشرين ١

لا تأبه لزملاء العمل الذين يصرون على ترويج الإشاعات. لا تدع الآخرين يطلبون منك أشياء غير معقولة. من الممكن أن تحصل على نصائح مفيدة من أقاربك أو أصدقائك. لا تتعامل مع الأمور بأكثر من حجمها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

**العقرب**

٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢

احصل على مساعدة من الآخرين لوضع ميزانية جيدة. فكر في طرق تكسب منها مزيد من المال. التساهل الشديد سيكون مشكلة في الحالات الاجتماعية. السفر والرحلات التعليمية تساعدك على التخلص من القلق والتوتر الذي تشعر به. اهتم بالأنشطة العقلية والجسدية من أجل اختبار مهاراتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

**القوس**

٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١

تبدو محبوباً بين أقاربك ولكن يشعر الأشخاص الذين تحبهم بإهمالك لهم ويشوع من القلق منك. أي علاقة حميمة مع الزملاء قد تثير الشائعات التي قد تؤثر على مركزك. قد لا تسعد عندما يكثر أفراد عائلتك من طلباتهم في الوقت الذي تكون فيه مشغول. يمكنك الحصول على صداقات جديدة مفيدة في حالة الاشتراك في المنظمات البيئية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

**الجدي**

٢٣ كانون ١ –٢٠ كانون ٢

ينبغي أن تنتهز فرص السفر التي تتاح أمامك. قد تتوقع الحصول على دعم لما تقوم به من مجهودات. شخص ما يحاول أن يخدعك. بعض الأصهار أو أفراد كبار في السن قد يجعلونك تقضي بعض الأوقات الصعبة هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

**الدلو**

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

الرحلات القصيرة مفيدة أكثر مما تتوقع. ينبغي أن تتصرف بشكل سريع. الفرصة متاحة للرومانسية. جهودك قد تنتهي دون فائدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

**الحوت**

٢٠ شباط –٢١ آذار

عليك بقضاء المزيد من الوقت في العمل بدلاً من حضور اللقاءات العائلية. رغبتك الشديدة في الهروب قد توقعك في المزيد من الديون. قد تنشأ بعض المشكلات مع زملائك ولكنها بسيطة. تجنب كثرة الأحاديث مع الزملاء هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم 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 ـ لقب شاعر اشتهر بمدائحه النبوية خاصة الهمزية والبردة.
2 ـ غير ساخن/ يحرر.
3 ـ نهر يجتاز باريس/ للنداء.
4 ـ مهندس وصانع بريطاني اشترك مع جيمس واط في إنتاج المحرك البخاري.
5ـ معدن ترابي يشبه الطين من أهم خامات الالومنيوم/ سائل تستخلصه الكليتان من الدم.
6ـ حدث بشر (معكوسة).
7 ـ مدينة ألمانية مقر البنك المركزي الأوروبي.
8 ـ خطيب يوناني/ نظير.
9 ـ فرح/ يلطخها بالطين.
10 ـ رواية لإحسان عبدالقدوس.

**الكلمات العامودية**

1 ـ والد/ أثقل نضة (معكوسة)/ خف الورم وهبط.
2 ـ للنفي/ للتكبير/ يمشي (معكوسة).
3 ـ قمح/ اجتمع الشعر وكثر في غير طول ولاقة/ اجرع.
4 ـ حب/ يفرحني.
5 ـ عدا/ جزيرة يونانية.
6 ـ يحسم/ يطول (معكوسة).
7 ـ سيارة فرنسية/ زوجة الكاتب الروسي ليو تولستوي.
8 ـ عجز عن التعبير اللفظي (معكوسة)/ عملة روسية (معكوسة)/ دق (معكوسة).
9 ـ لقب رئيس يوجوسلافي راحل/ يتتابع نفسها عن الأعياء.
10 ـ أنثى الجمل (معكوسة)/ انتقل من حال إلى حال.