تراجم

آلن البرت هاول

البطة والشرير

The duck and devil

اعتاد ولد صغير على زيارة جدّه وجدته في مزرعتهم، وقد اعطوه "مصيدة" ليلعب بها في الغابة. فتمرن على الصيد في الغابة كثيرا، لكنه لم يتمكن من اصابة الهدف. ومع شعوره بالاحباط الى حد ما.. الا انه عاد الى المنزل لتناول العشاء. وبينما كان في طريق العودة رأى بطة جدته المحبوبة..

وبسبب اندفاعه الشديد سحب القطعة المطاطية "للمصيدة" وضرب رأس البطة بقوة وقتلها، ثم صدم وحزن لما حصل. وبرعب شديد.. أخفى البطة الميتة تماما في كومة خشب ولكنه فوجيء ان شقيقته تراقبه!.. سالي رأت كل شيء ولكنها لم تقل شيئا.

وفي اليوم التالي بعد تناول الغداء، قالت الجدة: "سالي، دعينا نغسل الصحون". لكن سالي قالت: "جدتي، جوني أخبرني بانه يريد المساعدة في غسل الصحون"، ثم همست لاخيها قائلة: "تذكر البطة".. ولذا غسل جوني الصحون.

وفي وقت لاحق من ذلك اليوم، سأل الجد الأطفال إن يذهبوا معه لصيد السمك، فقالت الجدة: "آسفة ولكني أحتاج سالي لتساعدني في تحضير العشاء". فابتسمت سالي فقط وقالت: "حسنا.. ولكن جوني أخبرني بانه يريد ان يقدم المساعدة"، وهمست ثانية: "تذكر تلك البطة".. وهكذا ذهبت سالي لصيد السمك وبقي جوني للمساعدة.

وبعد عدة أيام من قيام جوني بواجبات سالي فضلا عن واجباته، فقد صبره ولم يستطع ان يتحمل هذا لمدة اطول. فجاء إلى الجدة وإعترف بأنه هو من قتل بطتها المدللة. فحضنته الجدة وقالت: "حبيبي، أعرف كل شيء.. فقد كنت أغلق النافذة ورأيت ما حصل، ولفرط محبتي لك.. فقد سامحتك. فقط كنت أتساءل كم ستسمح لسالي بان تستخدمك لصالحها؟".

من الان فصاعدا فكر في اليوم.. وبكل يوم. ومهما فعلت في الماضي فان عنصر الشر ستجده في طريقك.. "الكذب والغش والنفاق والخوف والعادات السيئة والكراهية والغضب والمرارة.."... اي شيء كان، فقط تحتاج لمعرفة ان الله كان قرب النافذة وقد رأى الامر بكامله.. بل رأى حياتك الكاملة. ويريدك ان تعرف بانه يحبك وانه قد سامحك، انما لا يريدك ان تسمح للشرير بان يستعبدك.

إنّ الشيء العظيم عن الله هو حينما تساله عن المغفرة فلا يغفر لك فقط.. بل ينسى، وتلك نعمة ورحمة من الله علينا.. فقط تذكر دائما ان الله يشاهدك.

* من موقع fropki بتصرف.

سرعة المشي تقيس طول العمر

بهرا ـ وكالات

ينظر الكثيرون إلى المشي باعتباره أمرا طبيعيا لكن بالنسبة للعلماء فقد يعد كمقياس على طول عمر المسنين.

فقد وجدت دراسة موسعة، نشرت في دورية الجمعية الطبية الأمريكية، أن سرعة المشي قد تكون مؤشرا جيدا للعمر المتوقع لكبار السن، فالبطء، قد يعني في الواقع اقتراب نهاية المطاف.

وقالت ستيفاني ستيودنسكي، من جامعة "بيتسبراه" والتي قادت فريق البحث: "البحث يعطينا وسيلة أخرى لمراقبة صحتنا واستكشاف السبل الكفيلة بالتقدم في السن بأفضل الطرق المتاحة".

ويعكف الباحثون على تحليل نتائج تسعة دراسات مختلفة شملت ٣٥ ألف مسن من الجنسين، ومن عرقيات مختلفة في سن الـ٦٥ إلى ما فوق، تركزت جميعها حول سرعة مشي المشاركين بوتيرة معتادة لمسافة ثابتة على وتيرة المعتادة، بدءا من الوقوف.

ووجد الباحثون أنه مع سرعة المشي تزايدت احتمالات أن يعيش المرء أطول، فيما كإضافة جديدة لمؤشرات طول العمر مثل السن والجنس والأمراض المزمنة، وتاريخ التدخين وضغط الدم، ومؤشر كتلة الجسم، فضلا عن معدل دخول المستشفيات خلال العام الماضي.

على سبيل المثال، وجد الباحثون أن فارق المشي بسرعة ٣ أميال/ساعة و ٣،٥ ميل/ساعة، لرجل سبعيني قد تعني أربعة سنوات في المتوسط، وبالنسبة للمرأة ما بين ست إلى سبع سنوات.

فالسبعيني الذي يمشي بسرعة ٢،٥ ميل/ساعة، من المتوقع أن يعيش ثماني سنوات، في المتوسط، أطول من قرينه الذي يسير بسرعة ١ ميل/ساعة، أما للمرأة فيرتفع الفارق إلى قرابة عشرة أعوام.

ووجدت الدراسة أن سرعة المشي ربما اقوى مؤشر لمتوسط أعمار كبار السن المستقلين وليسوا بحاجة للمساعدة، إلا أن الترابط يتراجع مع المسنين المصابين بعجز يحول دون قيامهم بأبسط الأنشطة.

وخلاصة الدراسة تستند على الاحتمالات ولا تعني حكما بالإعدام، فهناك بعض المسنين الذين يسيرون ببطء ويعيشون عمرا مديدا، كما هو حال بعض الذين يعانون من لديهم ارتفاع الكولسترول في الدم ولم يعانوا قط من نوبة قلبية.

الطريق نحو السمنة يبدأ منذ الطفولة

بهرا ـ وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن الطريق نحو السمنة يبدأ منذ الطفولة بل حتى من عمر التسعة أشهر.

وذكر موقع "لايف ساينس" الأميركي أن الباحثين في جامعة "واين ستايت" وجدوا أن قرابة ثلث الأطفال الأميركيين في عمر ٩ أشهر يعانون من السمنة أو الوزن الزائد، مقابل ٣٤% من الأطفال في عمر سنتين، وتبين أن السمنة في مرحلة الطفولة تجعلهم على مسار البقاء على هذا النحو.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة بريان موس "إن كنت تعاني من الوزن الزائد في عمر ٩ أشهر، فإن ذلك حقا يمهد الطريق لك لأن تبقى تعاني من هذه المشكلة في عمر السنتين".

وتبين أن ٧٥% ممن كانت أوزانهم طبيعية في عمر ٩ أشهر بقوا على هذا النحو في عمر السنتين، بينما ٥٠% ممن كانوا يعدون ضمن المجموعة المعرضة للسمنة في عمر ٩ أشهر أصيبوا بالوزن الزائد عندما أتموا الثانية.

وقال موس إن الأطباء لن يوصوا باتباع نظام حمية غذائية للأطفال، لكن نتائج الدراسة قد تساعد من اجل العمل على الثقافة الصحية للمجتمع.

اللوز يقي من السكري وأمراض القلب

بهرا ـ وكالات

ذكرت صحيفة بريطانية أن دراسة علمية أمريكية أظهرت أن تناول اللوز يساعد على الوقاية من الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب. ونقلت الصحيفة عن الدراسة التي نشرت في دورية الكلية الأمريكية للتغذية قولها إن دمج المكسرات مع الطعام يقي من الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري والذي تبلغ نسبة المصابين به من ٩٠ إلى ٩٥ بالمئة.

وأضافت الدراسة ان اللوز قد يعالج الأوعية الدموية وان استهلاك وجبة غنية باللوز قد يعمل على تحسين حساسية الأنسولين ويقلص مستويات الكولسترول الرديء "ال دي ال" لدى الأشخاص المهيئين للإصابة بمرض السكري وهم الذين يرتفع لديهم سكري الدم عن المستويات الطبيعية ولكن لم يصل إلى المستوى الذي يصنفهم بمرضى السكري.

وذكرت الصحيفة ان الدراسة التي أجريت على ٦٥ شخصا مهيئين للإصابة بالسكري بينهم ٤٨ رجلا و١٧ امرأة في الخمسين من عمرهم وجدت ان المجموعة التي تناولت اللوز شهدت تحسنا كبيرا في مستويات الانسولين وانخفاضا واضحا في الكوليسترول الرديء مقارنة مع المجموعة التي لم تتناول اللوز. وأضافت الصحيفة أن اللوز خال من الكوليسترول ويعد الأغنى بالمواد الغذائية الضرورية الست وهي الألياف والمغنزيوم والبروتين والبوتاسيوم والنحاس وفيتامين إي مقارنة مع أنواع أخرى من المكسرات.

وتابعت الصحيفة أن السكري يعد من أسرع الامراض انتشارا في العالم إذ يعاني المصابون به من نقص الأنسولين أو القدرة على استخدام الهرمون الذي يسمح للغلوكوز السكر بالدخول إلى الخلايا والتحول إلى طاقة وعندما يخرج مرض السكري عن السيطرة تبقى الدهون والغلوكوز في الدم ومع مرور الوقت تدمر الأعضاء الحية. يذكر أن الإحصاءات تشير إلى أن نحو ٥٥ مليون شخص مصابون بمرض السكري في اوروبا ومن المرجح ان يرتفع هذا العدد الى ٦٦ مليون شخص بحلول عام ٢٠٣٠.

التهاني و الاماني

• تهنئة من الزميل ستاي منصور الى عائلة اخيه "مريما ولندا" بمناسبة عماذ مولودهما الجديد "برونيل" وتهنئة خاصة من الجد "منصور" والجدة "سعيدة" ومن الاعمام "مهند ومرشد وآثرا" وكذلك تهنئة من الجد "ثائر" والجدة "بهيجة" ومن الاخوال "ديفيد ورامي" ومن الخالات "كارولين ونادين" ومن كل الاقارب متمنين للطفل "برونيل" دوام الصحة والسلامة.

وتهنئة من اسرة تحرير بهرا مع التمنيات للمولد الجديد بالعمر المديد والف مبارك لمناسبة العماذ.

• تهنئة من الوالدين امير ومارلين الى ولديهما التوأم العزيزين "ايشو واشور" بمناسبة اطفائهما الشمعة الثالثة من عمرهما المديد.

وكذلك تهنئة من الاعمام سمير ومارتن وزوجاتهم ومن العمة ميسون وسمير ومن الطفلة كاترين وتهنئة من الجدة خونزة ومن الجد موشي سقو ومن الاخوال يوخنا وسقو والخالات دليلة وجانيت ومريم، ومن جميع الاهل في بغداد ودهوك مع تمنياتهم بالعمر المديد والصحة والسلامة.

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 "عبدالقادر..." شيخ النقاد المصريين الراحل/ عملة اليابان/ روائي فرنسي.
2 ـ موسيقي ألماني.
3 ـ شدة زمان/ أشاهد "معكوسة".
4 ـ "هنري..." فيزيائي فرنسي اكتشف الإشعاعات الذرية لليورانيوم.
5 ـ أديب ألماني.
6 ـ يخصني/ فرق.
7 ـ أول مصرية تحصل علي إجازة طيار خط جوي.
8 ـ بقال/ أسرع في مشيته.
9 ـ ضمير الغائب "معكوسة"/ شبكة تليفزيونية أمريكية. ١٠ ـ محافظ المنوفية.

الكلمات العامودية

1 ـ رغبت/ ما يلبس به الورق ونحوه.
2 ـ من المكسرات/ مولودها الحديث.
3 ـ وافق/ فرعون وحد القطرين.
4 ـ نبت الشارب/ والد "معكوسة" فرقة من العسكر.
5 ـ لا أتذكر "معكوسة"/ عجز عن التعبير اللفظي "معكوسة".
6 ـ يجذبكم نحوه/ جمعهم.
7 ـ شدة هبوب الريح واضطراب البحر/ صغري وحداثتي "معكوسة"/ عاد (معكوسة).
8 ـ نجمة عروض الأزياء الاسترالية.
9 ـ من يسكن بجواري/ ما توضع أمام الباب لتنظيف الحذاء.
10 ـ يحصل عليه/ يشا

الرجال المتزوجون.. لبقون

بهرا ـ وكالات

اكتشفت باحثة أميركية ان احتمالات زواج الرجال الذين يحسنون التصرف تزداد، وما أن يتزوجوا حتى يتحسن أداؤهم الاجتماعي فيتصرفون بطريقة أفضل أيضا.

وأشارت بورت إلى انها خلصت إلى ان "الرجال الذين يحسنون التصرف أكثر ميلاً للزواج وما أن يتزوجوا حتى يصبحوا أفضل لجهة تراجع نسبة التصرف غير الاجتماعي".

وأشارت إلى ان دراستها وجدت ان زواج الرجال، الذين أبدوا أقل نسبة من التصرفات غير الاجتماعية بين عمري الـ١٧ والـ٢٠، كان أكثر احتمالا في سن الـ٢٩.

وقالت انها لا تعرف سبب تأثير الزواج إيجاباً على الرجال، لكن لديها بعض الأفكار وهي انه "عند الزواج يمضي الرجل وقتا طويلاً مع زوجته، ولا يمضي وقتا كثيراً مع أصدقائه المشاكسين الذين قد يشجعونه على الخروج ومواجهة المشاكل".

الابراج

الحمل ٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

يبتسم لك الحظ قد ترغب في تعلم لغة او مهارة جديدة تبدو سعيدا ومطمئنا. تحصل على تفهم لاوضاعك وربما دعما ايضا اسبوع مناسب جدا لعقد صداقة أو تحالف ولحشد تأييد وشعبية يوم السعد الاثنين.

الثور ٢١ نيسان - ٢١ ايار

انتبه من التسرع في هذا الاسبوع، فليس من المناسب ان توافق على اي مشروع سفر قبل دراسته بدقة. تعيش لحظات جميلة ولجواء عاطفية حالمة يوم السعد الجمعة.

الجوزاء ٢٢ ايار - ٢١ حزيران

تعالج مسائل ادارية وتوقع على مستندات رسمية تنشغل بموضوع تمويل ما، ومن المستحسن الاهتمام بوضعك الصحي تفاديا لاي تراجع ولا تنتظر نتائج فورية وحاسمة لتحركاتك يوم السعد السبت.

السرطان ٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

تعاني من اهمال وفتور من قبل الحبيب لذلك الجأ الى جميع طاقاتك الذهنية ومرونتك لمعالجة الوضع .تجنب الاستثمارات والمغامرات ، ولا ترض بالمجازفات ولا تخالف القانون إنتبه لقيادتك السيارة يوم السعد الخميس.

الأسد ٢٣ تموز - ٢٢ اب

تهدأ الاعصاب وتستعيد حب الحياة حيث يكون اسبوعك حافلا بالتطورات الايجابية والانسجام والتعاون. تنشغل بتعزيز الروابط وتستقبل زوارا أعزاء. قد تقدم دليلا على عمل، أو اختبارا يلاقي التجاوب يوم السعد الاربعاء.

العذراء ٢٣ اب - ٢٣ ايلول

ترتفع نسبة النجاح وتستعيد حيويتك تحت تأثير القمر في برجك وتتلقى إشارة أو خبر او ترغب في إدخال تغييرات على مظهرك الخارجي حان الوقت لتبدأ صفحة جديدة يوم السعد الاحد.

الميزان ٢٤ ايلول - ٢٢ تشرين ١

حاذر من سوء تفاهم والخطاء اثناء الاتصالات والمفاوضات اطرح الاسئلة وبدد الشكوك لا تشارك في شائعات ونميمة قم بواجبك فقط وابتعد عن المغرضين يوم السعد الثلاثاء.

العقرب ٢٣ تشرين١ - ٢٢ تشرين ٢

تتميز بأفكار قوية وحجج مقنعة فتصمم على تجديد وتطوير حياتك الشخصية تتمتع بحيوية كبيرة وقدرة على التعبير عن آرائك بوضوح وثقة. شارك في المؤتمرات ومارس صلاحياتك يوم السعد الجمعة.

القوس ٢٣ تشرين٢ - ٢٢ كانون ١

حاول أن تستوعب ما يجري لك لتحدّ من التعهدات والتوتّر لا للفوضى حاذر المصاريف الطارئة لا تخالف القوانين ولا تتورط في عمليات تجارية معقدة كن حريصا على استقرار ميزانيتك يوم السعد الخميس.

الجدي ٢٣ كانون ١ - ٢٠ كانون ٢

تتسارع الخطى فتقدم على انجاز وتبدو مسرورا بنفسك. قد تحقق امنية غالية او تقوم بسفر يرضيك. تستعيد قدراتك التنظيمية والادارية وتثبت حضورك بشكل لافت يوم السعد السبت.

الدلو ٢١ كانون ٢ - ١٩ شباط

لا أعتبر هذا الاسبوع مناسباً لاثارة الخلافات أو حتى الشكوك والشبهات. لجم مصالحك من فورات الغضب حاول الا تتشاجر مع احد اذ انه يحمل حوادث عابرة أو وعكة صحيّة أو تراجعا في الحظ يوم السعد الاحد.

الحوت ٢٠ شباط - ٢١ اذار

قد يكون من المستحيل مقاومتك في هذا الاسبوع المليء بالاحداث والمستجدات واللقاءات والاجتماعيات قد تلتقي بأصدقاء جدد وتعيش حياتك بطريقة مختلفة تلبي دعوات وتفرح بمفاجآت غير اعتيادية يوم السعد الخميس.