تراجم

ألن البرت هاول

التقدير
The appreciation

ذهب شاب متميز أكاديميا لتقديم طلب للحصول على موقع إداري في شركة كبيرة. وبعد اجراء المقابلة الأولى، اجرى المدير مقابلة العمل الأخيرة ليتخذ قراره النهائي.

لاحظ المدير من السيرة المقدمة بأنّ إنجازات الشاب الأكاديمية كانت ممتازة اثناء مسيرته العلمية، من المدرسة الثانوية وحتى البحث العالي..

ثم سأل قائلا: "هل حصلت على أيّة منحة دراسية من المدرسة؟". فلجاب الشاب: "لم احصل".

عندها سأل المدير: "هل كان والدك من دفع أجور تعليمك في مدرستك؟".

– توفي والدي عندما كنت في سنتي الاولى.. وكانت والدتي هي من دفعت أجور مدرستي".

– أين عملت والدتك؟

– عملت والدتي كمنظّفة ملابس.

فطلب المدير من الشاب ان يريه يديه. ومد الشاب يداه اللتان كانتا ناعمتين ومثالية. ثم سأل: "هل سبق أن ساعدت والدتك في غسل الملابس؟"..

–أبدا، كانت والدتي تطلب مني أن أدرس فقط. ثم انها تغسل الملابس أسرع مني.

فقال المدير: لدي طلب. عندما تعود اليوم اذهب واغسل يدي والدتك، ثم سارك في صباح الغد. شعر الشاب بأنّ فرصته في الحصول على العمل كانت كبيرة. وعندما عاد، طلب بسرور من والدته أن تسمح له ليغسل يديها. فشعرت والدته بشعور غريب وسعيد، ولكن بالرغم من مشاعرها المتباينة، مدت يديها نحو ابنها.

وغسل الشاب يدي والدته ببطء.. وسالت دمعته بينما كان يفعل ذلك.. اذ كانت اول مرة يلاحظ فيها وجود التجاعيد على يدي والدته، وهناك العديد من الكدمات عليها. وكانت بعض الكدمات مؤلمة جدا بحيث إرتعشت يداها عندما كان يغسلها بالماء.

أدرك الشاب لاول مرة بأنّ هذا الزوج من الأيدي الذي غسل الملابس كل يوم قد مكنه من دفع أجور المدرسة.. الكدمات في أيدي الأمّ كانت السعر الذي دُفع لتخرجه.. جعله أكاديميا بارعا.. وصنع مستقبله.

وبعد انتهائه، غسل الشاب عوضا عن والدته كلّ الملابس المتبقية. وفي تلك الليلة.. تحدثت الام وابنها مطولا. وعندما كان الصباح التالي، ذهب الشاب إلى مكتب المدير..

لاحظ المدير بعض الدموع في عيني الشاب، وسأله: "هلّ بالإمكان أن تخبرني ماذا فعلت وما تعلمته أمس في بيتك؟". فأجاب الشاب: "لقد غسلت يدي والدتي، وأنهيت ايضا غسل كل الملابس المتبقية".

– رجاءا أخبرني بمشاعرك؟

– اولا، صرت أعرف الآن ما هو التقدير. اذ بدون والدتي.. لم اكن موجودا هذا اليوم.. للنجاح. وثانيا، بعدما عملت ووالدتي سويا أدركت كم هو صعب وقاس القيام بأي عمل. واخيرا، صرت اقدّر كثيرا اهمية وقيمة العلاقة العائلية.

فقال المدير حينها: "هذا الذي أبحث عنه لكي يكون مديرا. أريد توظيف شخص يعرف ويقدّر مساعدة الآخرين.. شخص يعرف آلام الآخرين ومعاناتهم لعمل الأشياء، ولا يضع المال كهدف وحيد له في الحياة. اهنئك، لقد توظفت..

ولاحقا.. عمل هذا الشاب بجد، وكسب إحترام أتباعه. اذ عمل كل موظف بجد وكفريق واحد.. وتحسّن أداء الشركة بشكل مذهل.

الطفل، الذي ترعرع وأعطي مهما أراد من الاشياء، سيكبر ويضّع نفسه أولا وقبل كل شيء. كما سيكون جاهلا بجهود والديه ومعاناتهما. وعندما يبدأ بالعمل، سيعتقد بأن كل شخص عليه أن يستمع إليه، ولما يصبح مديرا، فلن يعرف آلام الموظفين وسيلوم الآخرين دائما. مثل هكذا اناس – الذين قد يكونون جيدين أكاديميا– قد ينجحون الفترة، ولكن في النهاية لن يشعروا بالانجاز. اذ سيتذمرون وتسيطر عليهم الكراهية وحب الكسب. فإذا كنا من الأباء الوقائيين، فهل اننا بذلك نظهر الحب، أم نحطم الطفل؟.

يمكنك أن تترك طفلك يعيش في بيت كبير.. ويأكل وجبة طعام جيدة.. ويتعلم البيانو.. ويشاهد شاشة تلفزيون كبيرة. لكن متى ما قطعت العشب، رجاء، إجعله يجرب ذلك.

بعد وجبة الطعام، اتركه يغسل صحنه سوية مع إخوته وأخواته. انك لا تفعل ذلك بسبب افتقارك لمال تستأجر به خادمة، لكن لأن عليك ان تحبهم على النحو الصحيح. اذ إنّ الشيء الأكثر أهمية لطفلك هو ان يتعلم كيف يقدّر الجهد، ويواجه الصعوبات، ويتعلم القدرة على عمل الاشياء مع الآخرين.

"عندما توظّف شخصا اذكى منك، فانك تثبت بانك اشد ذكاءا منه".

* من موقع fropki بتصرف.

زيت الثوم مفيد لمكافحة العديد من الأمراض

بهرا ـ وكالات

وجدت دراسة أميركية حديثة أن زيت الثوم والتوابل يمكن أن تشكل عازلا طبيعيا ضد الامراض البكتيرية مثل "إي كولي" و"سالمونيلا" و"ليستيريا".

وقال الباحثون إن الزيت الذي يمكن الحصول عليه من مستخلصات نبتة المردقوش مفيد في مكافحة الجراثيم ويلي ذلك بالاهمية بقية التوابل والثوم. وبحسب مجلة علوم الاغذية، فإن الباحثين في قسم الأغذية الجاهزة والبحوث والسلامة وعلم الأحياء الدقيقة في مركز البحوث الإقليمية في غرب أميركا وزارة الزراعة أجروا تحاليل من أجل معرفة فوائد وفعالية هذه الزيوت. وقال العلماء إن مستخلصات البندورة مفيدة للقلب بسبب احتوائها على مواد مضادة للجراثيم وبأن زيت نبتة المردقوش تمنع نمو ما لا يقل عن ثلاثة أنواع من البكتيريا.

الموسيقى الصاخبة تطيح بسمع المراهقات

بهرا ـ وكالات

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن فقدان السمع ارتفع خلال العقدين الأخيرين بين المراهقات بسبب تعرضهن من دون وقاية للموسيقى العالية في النوادي الليلية والحفلات.

ونقل موقع "هلث داي نيوز" الأميركي عن الباحثين في جامعة هارفرد أن معدلات فقدان السمع بين المراهقات ارتفع إلى معدلات مشابهة للمعدلات التي شهدها المراهقون الذكور سابقاً.

وأضاف الباحثون أن المراهقين من الجنسين يتعرضون بشكل متزايد لأصوات عالية جداً يمكن ان تضع صحة سمعهم طويلة الأمد تحت الخطر.

وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة إليزابيث هيندرسون إن "الشباب في ثمانينات وتسعينات القرن الفائت عانوا من هذا النوع من الضرر السمعي بأعداد أكبر، ربما كانعكاس لما فعلوه تقليديا كنوع من المرح... لكن الشابات حاليا يعانين من معدل الضرر نفسه أيضا".

ورجح الباحثون ان يكون هذا الارتفاع في معدلات فقدان السمع بين الفتيات المراهقات هو تعرضهن الكبير لعوامل مثل الموسيقى العالية الموجود عادة في النوادي الليلية والحفلات من دون استخدام اية اشياء واقية للآذان.

الصوابين الطبية تخفف من الحساسية الدهنية

بهرا ـ وكالات

تعتبر الحساسية الدهنية من الامراض الجلدية المزمنة. وتظهر في مناطق الجلد التي تحتوي على عدد كبير من الغدد الدهنية مثل الوجه وفروة الرأس والجذع. وتسبب حكة واحمرارا وقشورا دهنية صفراء على الفروة والحاجبين والاجفان وخلف الاذن والثنية الشفوية الانفية والسرة والعانة. وقد تظهر عند حديثي الولادة بشكل قبعة المهد. الحساسية الدهنية تظهر على شكل احمرار وقشور.

وهذه الحالة ليست ضارة ولا معدية. ويمكن أن تعالج عن طريق التعرف على علاماتها وأعراضها وباستخدام بعض خطوات العناية الشخصية مع بعض الأدوية.

العلامات والأعراض

علامات وأعراض الحساسية الدهنية ما يلي:

- تقشر ذو بقع أو قشور سميكة في فروة الرأس.
- قشور بيضاء أو صفراء متصقة بالشعر.
- جلد محمر مغطى بقشور صفراء أو بيضاء.
- حكة في الجلد.
- قشرة في فروة الرأس.

الأسباب:

بالرغم من أن السبب المؤكد لهذه الحالة غير معروف ألا أن هناك عدة عوامل مساعدة يبدو أنها تلعب دوراً تشمل:

- اضطراب الغدد الدهنية.
- اضطراب حويصلات الشعر والذين لديهم هذه الاضطرابات لديهم زيادة في إفراز الدهون.

ويعتقد أن للفطريات دورا في حدوث الحساسية الدهنية حيث تتواجد بكثرة في المناطق المصابة، وغالبا ما تكون مضادات الفطريات ذات فاعلية مثل كيتوكونازول وهذا بالنسبة للفكرة التي تقول بأن الفطريات عامل مساعد في تكون الحساسية.

وقد يرتبط حدوث الحالة بإفراز هرمونات معينة أو الإجهاد أو الضغط البدني أو السفر أو تغير الفصول، وعادة ما تزداد الحالة سوءا في الشتاء او عند الإصابة بالمرض.

وقد تحدث هذه الحالة بشكل متكرر في الذين لديهم أمراض عصبية مثل حالة مرض باركينسون. ومع ذلك فإن الأغلبية العظمى من المصابين بهذه الحالة لا توجد لديهم حالات جلدية مرتبطة بها..

التشخيص:

قد يشخص الطبيب الحالة بعد الحديث معك حول الأعراض وكذلك بعد فحص الجلد وفروة الرأس وأحيانا فإن فحص بعض خلايا الجلد مجهريا أو أي فحوصات أخرى قد تكون ضرورية للتأكد من التشخيص أو لاستبعاد الحالات الجلدية الأخرى.

وهناك أمراض جلدية تشابه الحساسية الدهنية:

- الحساسية التأتبية: وتعتبر من الحالات المزمنة. وغالبا ما تحدث في طيات الجلد في منطقة المرفقين وظهر الركبتين او في مقدمة الرقبة..
- الصدفية من الامراض الجلدية المزمنة، تتميز باحمرار وجفاف الجلد وتغطيته بحراشف فضية اللون، يمكن ان تؤثر على فروة الرأس وتسبب قشورا وتتراوح بقع الصدفية من نقط قليلة من القشور الى طفح جلدي كبير يغطي مساحات كبيرة من الجسم.
- قوباء فروة الرأس قوباء فروة الرأس نوع من العدوى الفطرية الشائعة جدا في الأطفال، وهي تسبب بقعا حمراء مصحوبة بالحكة في فروة الرأس. العلاج لا يوجد علاج فعال للحساسية الدهنية. ولكن يمكن التحكم في أعراضها. ويعتمد العلاج على نوع البشرة وشدة الحالة ومكان ظهورها في الجسم.

الطب البديل

اعداد: شريفة الطائي

اطعمة مفيدة لمرضى روماتيزم المفاصل والنقرس

1– العسل"مع شمعه" يفيد كثيرا في علاج تصلب المفاصل.

2– التفاح يؤكل بمعدل كيلو جرام يوميا لمدة"اربعة" اسابيع متتالية مع الاعتدال في تناول وجبات الطعام.

3– البطيخ يؤكل بأعتدال بين وجبات الطعام/ وليس بعد الطعام.

4– البندورة هامة في اذابة املاح اليورات وحامض اليوليك/ وكذلك مفيد جدا لمرضى الحصوات البولية والتهابات الكلية ويفضل اكلها طازجة"بقشرها ولبها وبذورها" "ولاينصح بها لمن دون الخامسة من العمر".

5– البصل يؤكل يوميا بصلة متوسطة الحجم نيئة/ ويمكن تناول عصير بصلة متوسطة الحجم بعد مزجه بالماء ويشرب صباحا ومساءا"بعد تحضيره مباشرة" ويستمر العلاج لمدة اسبوعين.

6– الكراث يمكن تناوله مع وجبات الطعام.

اطعمة مفيدة لاصحاب الضغط المرتفع

1– البرتقال: ويفيد اكل البرتقال يوميا في خفض ضغط الدم/ ويحذر اكل البرتقال لمن يعانون القرحة المعدية او الاثني عشرية او/ التهابات المعدة او الحموضة.

2– العنب: يفيد تناول العنب او عصيره الطازج او الزبيب يوميا في خفض ضغط الدم ويمكن الاكتفاء به كغذاء يومي لكن يحذر من الافراط فيه لمن يعانون من البدانة والسمنة.

التفاح/فوائده

1– يحتوي التفاح على مادة البكتين التي تساعد في خفض نسبة الكولسترول بالدم/وبالتالي الحماية من مرض تصلب الشرايين.

2–يخفض ضغط الدم

3– ينشط القلب والدورة الدموية.

– اوصى الاطباء الروس بتناول التفاح يوميا لانه يعمل على الوقاية من تصلب الشرايين/ وارتفاع ضغط الكولسترول في الدم/ كما يعمل على تنشيط الدورة الدموية.

– وينصح بأكل كيلو جرام يوميا من التفاح لحفظ الضغط الدموي الى مستواه الطبيعي والوقاية من مخاطر الضغط المرتفع.

فول الصويا/ ويحتوي على:

1–بروتينات ومواد دهنية وسكريات

2– فيتامينات

3– املاح معدنية: الكالسيوم والبوتاسيوم والحديد والفسفور والكبريت

سلطة البصل بالخل... فائدة ومتعة

بهرا ـ وكالات

المقادير:

ثمرتان بصل مقطعة إلى أجزاء صغيرة

4 ثمرات بصل أخضر مقطع إلى أجزاء صغيرة

½ كوب خل أبيض

ملعقتان صغيرتان زيت زيتون

ملعقتان صغيرتان سكر

½ كوب كزبرة

ملعقة صغيرة ليمون

4 أوراق خس

طريقة التحضير:

في إناء صغير الحجم، يخلط البصل والخل وزيت الزيتون والسكر مع التقليب حتى تمام الامتزاج.

يغطى الإناء ويوضع في الثلاجة لمدة ساعة.

قبل التقديم، تضاف الكسبرة مع عصير الليمون... تقدم السلطة على أوراق الخس.

الابراج

الحمل
٢٢ آذار – ٢٠ نيسان

شخص ما يحاول أن يسيء إلى سمعتك. لا تدع أقاربك يضغطون عليك. تطور الحب من خلال الأنشطة الاجتماعية المتعلقة بالعمل. يمكنك التعرف على أصدقاء جدد من خلال ممارسة الأنشطة غير المعتادة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الثور
٢١ نيسان– ٢١ ايار

أرباح مالية كثيرة تحصل عليها إذا دخلت في إحدى المخاطرات المالية. خطط لقضاء وقت ممتع مع حبيبك. فكر في الاشتراك في نادي صحي للحفاظ على مظهرك. لديك بعض الأفكار الجيدة بخصوص تغيير شكل منزلك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران

تأتيك بعض الفرص التي تحسن من خلالها وضعك. تغييرات في منزلك تسبب لك بعض الخلافات. ستأتيك الفرص من خلال الأنشطة الخارجية. الأنشطة الاجتماعية مهمة ومثيرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

السرطان
٢٢ حزيران–٢٢ تموز

استمع إلى الصديق المخلص الذي يبحث بالفعل عما هو في صالحك. حاول ألا تدخل في خلافات من الممكن أن تبعد بينك وبين الآخرين. يجب وضع أفكارك الإبداعية في طور التنفيذ الجيد. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الأسد
٢٣ تموز– ٢٢ اب

حدة طبعك تسبب لك بعض المشاجرات مع عائلتك. ولكن عليك أن تفكر فيما سيطلبونه من مقابل. عليك أن تدخل بعض التغييرات في اتجاهك إذا ما أردت أن تحقق حلمك في التفوق في الحياة العملية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العذراء
٢٣ اب– ٢٣ ايلول

شارك في أنشطة الأطفال. ستتعلم منهم أكثر مما تتوقع. رغبتك في المتعة والإثارة أمر مكلف. حالتك المزاجية مناسبة للخروج ولقاء الأصدقاء. الانتقال لمنزل آخر أمر مرهق للغاية وقد لا يكون مرضيا للجميع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الميزان
٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١

مهاراتك تلقى تقدير وإعجاب الآخرين. لا تدع أصدقاءك يقنعونك بضرورة القيام بشيء لم تقتنع به. علاقاتك لا تكون مجدية بالقدر الذي توقعته. قد لا يتفهم الأصدقاء موقفك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العقرب
٢٣ تشرين١ –٢٢ تشرين ٢

تأتيك فرصة واحدة لتحقق أموراً قد تسعى إليها كثيراً. إن لم تجد في الآخرين الاستعداد لمساعدتك فاعتمد على نفسك. اقض الوقت في القيام بعملك على أكمل وجه وإلا ستجد نفسك تبحث عن عمل جديد. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

القوس
٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١

يمكنك الاستمتاع بصحبة الآخرين ومقابلة الشريك المناسب من خلال الخروج. عاطفتك الهائلة تجذب إليك قلوب الآخرين وتجلب لك فرص كنت لا تتوقعها. يمكنك الحصول على المعلومات التي تحسن كثيرا من وضعك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الجدي
٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢

حاول التخلص من العادات السيئة. قد تعتقد أن الهدايا تمكنك من كسب قلوبهم ولكنها قد تزيد من التوتر نتيجة نقص الإمكانيات. قم بالتغييرات الضرورية في وثيقة تأمينك. كن أكثر صدقا وصراحة إذا أردت أن تحل المشكلة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الدلو
٢١ كانون ٢– ١٩ شباط

تتبع إحساسك الداخلي في حالة عقد صفقات العمل. عقلك المتجدد سيمكنك من تقديم حلول متنوعة. تحتاج لقضاء بعض الوقت في الراحة والمتعة. توخى مزيداً من الحذر إذا كنت مسافراً لإحدى الدول الأجنبية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الحوت
٢٠ شباط –٢١ اذار

ينبغي أن تتأكد أولاً من ميزانيتك وإمكانياتك المالية قبل المشاركة في أي هوايات أو أنشطة ترفيهية من الممكن أن تفوق ميزانيتك. تنشغل كثيرا بشؤونك العائلية. إذا لم تتخذ حذرك فقد يفهمك الآخرون بشكل خاطئ. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

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 عاصمتها برلين.
2 ـ تقوم بطحنها/ غير بدوي.
3 ـ ماء نازل من السحاب/ ماكينات.
4 ـ قام بتوديعه(معكوسة)/ ضعف عقل.
5 ـ الناضر.
6 ـ شمم/ ألمسه.
7 ـ (جون..) فيلسوف انجليزي.
8 ـ ضحك دون صوت/ يحذره(معكوسة).
9 ـ ضمير الغائبة/ مقر/ نظير.
10 ـ (.. والمداح) مسرحية لهاني شاكر ونيللي.

الكلمات العمودية

1 ـ جاءها/ مدينة ليبية.
2 ـ ضرب بالعصا/ مرض/ جري في سيولة.
3 ـ مؤسس مركز أمراض الكلي بالمنصورة.
4 ـ (مارك..) قائد عسكري روماني أسطوري/ حبوب القهوة.
5 ـ مجري ماء عذب/ أقوم بالتهديد.
6 ـ للنداء/ كساده.
7 ـ الماهية.
8 ـ للاستثناء/ حشرا اجتماعية نشيطة(معكوسة).
9 ـ قرأه/ عاصمة النمسا.
10 ـ يتلألأ ويشرق.