العدد ٥٧٠ – الاحد ٣٠ كانون الثاني ٢٠١١ م – ٦٧٦٠ آ
Bahra No. 570 Sun . 30 Jan. 2011

# تراجم

**ألن البرت هاول**

## حكم احيقار

• بني، فليجرب ابنك الجوع والعطش والفقر قبل ان تسلم له مالك وثروتك ثم يبذرها. لان من كانت جيوبه ممتلئة دُعي حكيما حتى وان كان جاهلا وبدون معرفة، اما من كانت جيوبه فارغة فينظر اليه كفقير وجاهل حتى لو كان رأس المعرفة.

• بني، الانسان الفقير الذي يعمل بعدالة افضل من الانسان الغني الميت في الخطيئة .

• بني، لا تواجه شخصا اغنى واقوى منك، بل تحلى بروح الصبر وبالأعمال الصائبة، حيث لا يوجد ما هو افضل من هذين الشيئين.

• بني، اذا وقفت المياه دون سطح تحتها، وطار الطائر بدون اجنحة، وتحول النهر المر الى نهر حلو كالعسل، حينها فقط سيصبح الجاهل حكيما ويترك طريق حماقته.

• بني، اذا اردت ان تكون حكيما فامسك لسانك عن الكذب وابعد يديك عن السرقة وابعد عينيك عن رؤية السوء، وحينها ستدعى حكيما.

• بني، اسمح للحكيم ان يضربك بالعصا ولا تسمح للجاهل ان يمسحك بالطيب، فاذا ضربك الحكيم سيفكر كيف يواسيك، اما ان مسحك الجاهل مسحة واحدة فقد يطلب منك ذهبا.

• بني ، كن متواضعا في شبابك لتكن موقورا في شيخوختك.

• بني، عين الانسان تشبه نبع الماء، لا تشبع من النقود حتى تمتلئ بالتراب.

• بني اذا زينت نفسك بملابس جديدة فلتزين نفسك بالادب ايضا، فالذي يصقل نفسه بالملبس يجب ان يكون مزينا ليُحترم.

• بني، كن صديقا للذي كان يملك وافتقر ، وليس للذي كان فقيرا وامتلك.

• بني، لا تنظر عينك الى المرأة الجميلة، لان كثيرين قد هلكوا بجمال المرأة الذي يكون حبها كالنار المحرقة.

• بني، لا تكثر زياراتك لصديقك كي لا يمل منك ويكرهك.

• بني، لا تكن شديد الحلاوة كي لا تبلع، ولا تكن شديد المرورة كي لا تقذف خارجا. انما كن متواضعا وصبورا وهادئا في جميع مواقفك وتصرفاتك.

• بني، لا تدّع انك حكيم حتى وان شهد الناس على حكمتك.

• بني، اذا أرسلت في مهمة فلا تتاخر، كي لا يُرسل شخص اخر وراءك، ولا تقلل او تزيد من المهمة الموكلة اليك كي لا تكون موضع الضحك والاستهزاء.

• بني، لا تفرح بكثرة الابناء ولا تحزن بقلتهم، لان المال والبنين يعطيهم الله، فيكون الغني مسكينا ، والمسكين غنيا، ويصبح المتواضع عاليا والعالي متواضعا..

• بني، اذا مرض جارك لا تسال الرب عما ترسله اليه، بل اذهب بنفسك لرؤيته، فهذا افضل من الذهب والفضة والاحجار الثمينة.

• بني، ابعد يديك عن السرقة وقدميك عن الطرق السهلة وفمك عن الكذب وجسدك عن المرأة المتزوجة، فتنال احسانا من الله والبشر . لان الانسان لو سرق ذهبا او شيئا تافها، فسيبقى اسمه سارقا وتبقى عقوبته وخجله هي نفسها.

• بني، من الافضل للانسان ان يعيش في الثلج والجليد، على ان يعيش مع امرأة لا حياء لها او اخلاق.. ترفع صوتها، ولسانها يحب الثرثرة.

• [illegible]

# الابراج

**الحمل** ٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

يسود طابع من الاضطراب خلال التعامل مع الآخرين. السفر مفيد لك ولكنه مكلف. قم بزيارة شخص مريض من اصدقائك اقض اليوم في نوع من الراحة والاسترخاء. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

**الثور** ٢١ نيسان– ٢١ ايار

استغل طاقاتك العالية لكسب رضا من هم أكبر منك. فرص جيدة تجدها أمامك بخصوص علاقاتك الرومانسية من خلال الخروج والاختلاط. تأكد أن لديك كافة الأوراق الخاصة بك لتكون على استعداد للالتحاق بأي فرصة عمل جديدة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

**الجوزاء** ٢٢ ايار – ٢١ حزيران

اعتدل في إنفاقك وادخر بعضاً من مالك الذي أحرزته بعد جهد كبير أو استثمره في مشروعات طويلة الأجل. تحتاج أن تقوم ببعض الأمور التي تستمتع بها مع من معك. لا تفرط في مشترياتك الخاصة بالمنزل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

**السرطان** ٢٢ حزيران–٢٢ تموز

لا تتوقع حدوث أي شيء دون مقابل ولن تشعر بخيبة أمل. يمكنك أن توضح للمحيطين بك كيف يكون التفاني في العمل. قد تتعرض لبعض الصعاب مع رفيقك بشأن الأمور العاطفية. قد تحتاج لعمل اختيار ما. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

**الأسد** ٢٣ تموز – ٢٢ اب

قد تحاول أن تستعيد علاقاتك الرومانسية مرة أخرى إذا قضيت المزيد من الوقت معها. ستتم معاملتك بطريقة غير جيدة إذا لم تتخير الموقف المناسب للتدخل. الحب الحقيقي قد يكون من نصيبك إذا قمت بالخروج مع الأصدقاء. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

**العذراء** ٢٣ اب– ٢٣ ايلول

لا تتعامل مع الأمور بأكثر من حجمها وإلا سيفهم الآخرون الأمور بشكل خاطئ. تجد مساعدة الأطفال مجدية وفيها نوع من التحدي. شخص تعيش معه قد يسبب تغيرات شديدة في روتينك المعتاد. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء

**الميزان** ٢٤ ايلول– ٢٢ تشرين ١

كن أكثر حذراً مع من تتعامل معه مالياً. تجنب الملل من خلال الإبداع في محاولاتك. سوف تتكبد الكثير. يمكن تحقيق المكاسب المالية.

أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس

**العقرب** ٢٣ تشرين١ –٢٢ تشرين ٢

عليك أن تركز على كيفية الحصول على أموال وضع الأمور العاطفية جانباً في الوقت الحالي. حقق الأموال من خلال مواهبك الابتكارية والإبداعية. تبدو دائماً أنك تنفق أكثر مما تجلبه من مال. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

**القوس** ٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١

يمكنك إحراز المزيد من المكاسب المادية إذا تعاملت مع الأمور بحدسك ومشاعرك الداخلية. هناك الكثير من الفرص والتغيرات. قد لا يشعر أفراد العائلة بالسعادة بالوقت الذي تقضيه معهم. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

**الجدي** ٢٣ كانون ١–٢٠ كانون ٢

تعجب كثيراً وتنجذب إلى المنطق الذي يتبعه الأجانب. السفر يشعل بداخلك الرغبة في ممارسة أنشطة جديدة ومثيرة. عليك تجنب التورط في مشاكل الزملاء الشخصية. شخص ما تهتم به كثيراً وتجده لا يتصرف معك بشكل لائق.

**الدلو** ٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

قد تجد بعض التطورات الرومانسية تحدث من خلال علاقاتك في العمل. حسمك وإصرارك يجعلونك مستبداً بعض الشيء في تعاملاتك مع الآخرين. مكافآت تحصل عليها لأعمالك الجيدة التي قمت بها تملأ يومك اليوم بسعادة عارمة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

**الحوت** ٢٠ شباط –٢١ اذار

تساعدك عزيمتك العالية وانضباطك الشديد على استكمال أي مهام تعجيزية أو صعبة. أرباح مالية كثيرة تحصل عليها إذا دخلت في إحدى المخاطرات المالية. زملاء العمل قد يساندوك في مجهوداتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

# دقيقة من الضحك يوميا تقلص فرص الإصابة بأمراض القلب

**بهرا ـ وكالات**

يُعد الضحك أحد العوامل المساعدة على تخفيف خطر الإصابة بأمراض القلب، وفق ما نقله موقع "هيلث داي نيوز" الأمريكي عن الدكتورة هولي أندرسون، حيث عرضت خمس خطوات لتجنب الإصابة بأمراض القلب من بينها الضحك.

وأوضحت أندرسون، أن أولى هذه الخطوات هي معرفة نسب الكوليسترول، والتريجليسريد، وضغط الدم من الطبيب. وتابعت أن الخطوة الثانية هي ممارسة الرياضة، مضيفة أن المشي ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة أسبوعيا عدة أيام يخفض خطر الإصابة بمثل هذه الأمراض. وشددت على أن النشاط الجسدي يخفض ضغط الدم، ويحسّن معدل الكوليسترول، ويخفف الإجهاد، ويحسّن نوعية النوم، والقدرات الإدراكية.

وقالت أندرسون إن الضحك مهم جداً لصحة القلب، فـ ١٥ دقيقة فقط من الضحك تعادل ٣٠ دقيقة رياضة فيما يتعلق بصحة القلب والأوعية الدموية. وأشارت إلى ضرورة المحافظة على حجم محيط الخصر أكثر من الوزن بشكل عام، لأن هذه المنطقة من الجسم هي المقياس الأهم المرتبط بارتفاع نسب السكري والكوليسترول وضغط الدم.

# الأطفال في عمر سنة يعالجون الكلمات

**بهرا ـ وكالات**

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن الأطفال الرضع في عمر سنة، يفهمون كثيراً من الكلمات ويستخدمون المناطق الدماغية نفسها التي يستخدمها البالغون لمعالجتها ، بالرغم من أنهم لا يستطيعون الكلام.

وافادت هذه الدراسة التي أعدها باحثون في جامعة كاليفورنيا، تتحدى الاعتقاد السائد بأن الأطفال قد يكونون يستخدمون آلية مختلفة كليا عن البالغين لتعلم الكلمات، وبأن هذه القدرة تبدأ بشكل بدائي وتتطور إلى العملية المستخدمة عند البالغين.

وأجرى الباحثون مسحاً دماغياً خاصاً لتقييم نشاط أدمغة الأطفال في عمر يتراوح بين ١٢ و١٨ شهراً وهم يستمعون للكلمات.

وقالت المسؤولة عن الدراسة، كاترين ترافس، في بيان ، إن "الأطفال الرضع يستخدمون آليات الدماغ نفسها التي يستخدمها البالغون لمعرفة معنى الكلمات من ما يعتقد بأنه "قاعدة بيانات" عقلية للمعاني، وهي قاعدة بيانات يتم تحديثها بشكل مستمر حتى سن البلوغ".

وقال البروفسور المشارك في الدراسة إيريك هالغرين إنه تبيّن ان الآليات العصبية التي يستخدمها البالغون لفهم الكلمات تعمل منذ تعلم الكلمات لأول مرة.

وقد تؤدي هذه النتائج إلى تطوير اختبارات لفحص الأطفال الذين يعانون من مشاكل في النطق أو التوحد.

# البابونج يمنحك شعرا ناعما وحيوية نشطة

**بهرا ـ وكالات**

زهرة البابونج من أبرز النباتات الطبيعية المستخدمة في الأغراض التجميلية، بالإضافة إلى تأثيرها الطبي المضاد للالتهابات ومكافحة الجراثيم والمغص، ويمكنك استخدام زهرة البابونج أو "الكاموميل" على شكل كمادات أو مضمضة أو غسول للفم أو بحمام بخار للوجه أو كعلاج لأمراض الجلد والقروح ومعالجة الجروح.

وأكد الأطباء أن نبات البابونج فعال في تخفيف آلام الطمث، كما يساعد على طرد الغازات المتولدة في الأمعاء، وتهدئة الأعصاب وعلاج القرح المعدية ، بالإضافة إلى إمكانية استخدام أبخرة البابونج في معالجة النزلات الصدرية والرئوية.

وتعد عشبة البابونج من اشهر الأعشاب التي تستخدم لتفتيح الشعر و لاسيما الشعر الأشقر حيث إنها تضفي بريقاً مميزا ، و يتوافر البابونج في الأسواق حاليا في صورة أكياس مثل أكياس الشاي المعروفة .

وإليك الخطوات التي عليك إتباعها عند استخدامك للبابونج بغرض تفتيح شعرك :

الطريقة الأولى :

*أفرغي كيس البابونج في لتر من الماء الصافي .

*ضعي المزيج على النار لمدة ٢/١ ساعة حتى يغلي .

*اغسلي شعرك بالشامبو ثم اشطفيه بالمحلول .

كما يعتبر حمام البابونج من الحمامات المقوية للقلبية والمكسبة للنشاط والحيوية، كما أن له فائدة خاصة في القضاء على نزلات البرد في بدايتها، وإليك المكونات :

ــ ٨ ملاعق كبيرة بودرة موستاردة.

ــ ٨ ملاعق كبيرة زهور بابونج مجففة.

ــ ١ لتر ماء مغلي.

التحضير والاستعمال :

توضع زهور البابونج في إناء، ويُصبّ فوقها الماء المغلي، ثم يسخن الإناء لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يُرفع من على النار، ويترك لمدة ساعة واحدة للحصول على منقوع مركز، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه بودرة المستاردة مع التقليب حتى تذوب البودرة، ويضاف من هذا المستحضر كمية تعادل ٥٧٠ مل إلى ماء الحمام.

# تعاطي الكحول يعطل الزواج ويدمره

**بهرا ـ وكالات**

إدمان الكحول لا يؤثر على أولئك الذين يتعاطونه بإسراف وإفراط فحسب، بل على العلاقات الزوجية والأسرية والصداقة، وفقاً لدراسة جديدة نشرتها مجلة "إدمان الكحول: الأبحاث التجريبية والسريرية."

ووجدت الدراسة أن ثمة علاقة وثيقة بين إدمان الكحول والاعتماد عليه وتحديد مواعيد الارتباط بعلاقات زوجية ومدى نجاح تلك العلاقات فيما بعد.

وأوضحت مؤلفة الدراسة، ماري والدرون، الأستاذة المساعدة في حقل التطور الإنساني بجامعة إنديانا، أنه بالنسبة للشبان الذين يتعاطون الكحول "إذا استمروا في تعاطيه إلى أن حد تحول المسألة إلى مشكلة في التعاطي والاعتماد عليه أو إدمانه، فإنه قد يؤثر على احتمالات الزواج واستمراريته."

وقالت: "ما وجدناه هو أن إدمان الكحول يشكل مؤشرا قويا على احتمالات حدوث الانفصال، وهو ما عرفناه منذ وقت طويل نسبياً.. كما أنه مؤشر فعلي على احتمالات تأخر الزواج.. وهي النتيجة التي أدهشتنا حقاً".

وشملت الدراسة ٥٠٠٠ توأم أسترالي، تتراوح أعمارهم بين ٢٨ و٩٢ عاما، أفادوا كلهم بأن لديهم تاريخاً في الاعتماد على الكحول في وقت من حياتهم.

ووجد الباحثون ارتباطا وثيقا بين إدمان الكحول والانفصال بين الأزواج، حيث ترتفع احتمالات ذلك إلى الضعفين بين من يتعاطون الكحول بإسراف.

وكان بحث علمي سابق قد صنف الكحول في مرتبة "الأكثر ضررا" على مستخدميه والآخرين، متجاوزا بذلك الأضرار التي يسببها الكوكايين والهيروين. وقامت لجنة خبراء بتقييم الأضرار الجسدية والسيكولوجية والاجتماعية التي تسببها المخدرات ككل، وصنف العلماء الكحول بأنه الأكثر ضررا بشكل عام، وفق الدراسة التي نشرت في "دورية لانسيت الطبية".

وباستخدام مقياس جديد، من واحد إلى ١٠٠، لتقييم الأضرار على المستخدمين والآخرين، جاءت الكحول في المرتبة الأولى برصيد ٧٢، أي ثلاثة أضعاف الضرر المترتب عن استخدام الكوكايين والتبغ، طبقا للدراسة المنشورة في الموقع الإلكتروني للدورية الطبية.

# كبسة الدجاج اللبنانية

المقادير:

1 كلغ قطع دجاج منزوعة العظام

نصف ملعقة صغيرة من الكمون

نصف ملعقة صغيرة من القرفة

نصف ملعقة صغيرة من الكزبرة

نصف ملعقة صغيرة من الزعفران

نصف ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود

4 ملاعق كبيرة من الزيت النباتي

4 بصلات متوسطة، مقطعة

نصف كلغ طماطم، مقطعة

4 أكواب من الأرز، مغسول ومصفى

2 أصبع قرفة

2 حامض اللايم مجففة

6 حبات من الهال

2 فلفل أخضر حرّ

6 أكواب من الماء

طريقة التحضير:

في وعاء، يخلط الدجاج مع البهارات.

في وعاء آخر، يسخن الزيت وتقلى قطع الدجاج حتى تكتسب لونا ذهبيا ترفع عن النار وتوضع جانبا.

في الوعاء نفسه، يقلى البصل حتى يكتسب لونا ذهبيا، ثم تضاف الطماطم وتطهى لمدة ٥ دقائق

تعاد قطع الدجاج إلى الوعاء.

يضاف الأرز وأصابع القرفة وحامض اللايم المجفف والهال والفلفل الأخضر الحرّ.

يضاف الماء حتى يغطي الأرز تماماً ويطهى حتى يصبح الأرز مطهيا جيداً.

يقلب وعاء كبسة الدجاج على صحن ويقدم ساخنا.

# 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 رئيس الفلبين.

2 ـ الآلة الوترية المستعملة في روسيا.

3 ـ أنعم/ أرض فيها زرع وخصب/ بحر.

4 ـ أخفاها (معكوسة).

5 ـ ما يحتويها فكه (معكوسة).

6 ـ هاتف/ ما يقابل الغرب.

7 ـ ما وقع أثر مقتل مزارع على يد الجنود الانجليز بمصر.

8 ـ نغمة موسيقية/ أضرب برجلي.

9 ـ من الشعوب العرقية في قيرغيزستان/ يخصه.

10 ـ فيلم لليلى علوي ومحمود حميدة ومنه شلبي.

الكلمات العمودية

1 ـ والد (معكوسة)/ المقاتل.

2 ـ تجمعه/ رمز رياضي (معكوسة)/ لاصق القرابة.

3 ـ ناد رياضي مصري (معكوسة)/ جواب/ شهر بعد تموز.

4 ـ لحصل علي/ جعله يرث (معكوسة).

5 ـ أخفاه/ (رودلف...) مهندس ألماني اخترع محرك الديزل.

6 ـ عاصمتها أثينا/ حسب وكفى.

7 ـ اسم للاستفهام والتعجب/ المتقدم بشكوى.

8 ـ واحد في لعبة الطاولة/ ما تم نشره.

9 ـ آلة تلغ خشبية/ الماهر في ركوب الفرس (معكوسة).

10 ـ أحدد مقداره بالقياس.