تراجم

ألن البرت هاول

من حكم احيقار

ليكن لسانك حلو الكلام لكي تتحدث بما فيه الخير والصلاح.
ان يموت الانسان بصلاح افضل من ان يعيش بالسوء.
لا تهزأ بالانسان الجاهل او الاطرش، لان كلهما من خلق الله.
اذا مات من يبغضك فلا تسرّ بموته، لانه افضل لك الا يكون ميتا فيرسله الله اليك ويطلب منك السماح، واذا سامحته وقتذ، تكون قد صنعت خيرا عند الله.
لا تحقد على من اغناه الله، انما كنّ له الاحترام.
اذا دخلت الى مجلس عزاء فلا تتحدث عن الشرب والشهوات، واذا دخلت الى دار افراح فلا تتحدث عن الحزن والهلاك.
لا تحزن اذا اغتنيت او افتقرت، فالحزن بكلتا الحالتين لن يغير شيئا.
اذا سرق الفقير منك شيئا، فاصفح عنه.
ليكن اول اساس اعمالك مخافة الله، ثم كن سموعا وبطيئا لاعطاء الجواب، وكن صبورا اثناء الغضب.
اذا اجتمع الناس حول المائدة فلا تجلس على راس المائدة كي لا تضطرّ لتترك مكانك، ولا تجلس في نهاية المائدة كي لا تكون منسيا.
ان تركب حصاناً لا سرج له في حقل واسعة، افضل من طلب النصح من الانسان الجاهل.
ان تكون عادلا وتعيش في كوخ هو افضل من العيش في قصر وانت خاطيء.
هذه هي عادة هذا العالم: اذا تحدث المسكين بحكمة فلن يكون كلامه مسموعا وسيُدعى جاهلا وكلامه فارغا. اما كلام الغني فيكون مسموعا حتى ولو كان تافها وبدون معنى، فالغني يحترم لانه يملك.
لا تأكل من الخبز الذي ليس لك حتى لو كنت جائعا.
لا تكن مرائيا ومحب الشهرة اثناء فترة شبابك كي لا يكون شبابك سببا لخرابك.
اذا جاء عدوك مبروكا يتوسلك ويطلب الصفح فاغفر له، وافرح في قلبك، واصنع الخير معه.
لا تسلم فضتك او ثروتك دون كتابة وثيقة مختومة او دون شهود، لان كلامك سينكر بسرعة وتخسر ثروتك وتندم.
من عمل بحق وبقلب طاهر رضى الله عنه، لذا كن خائفا منه كمخافتك لله.
احب الاستقامة وابتعد عن الضلال، وكن دائما متيقظا لوصايا الله، ولا تخف من العداوة القديمة لان وصية الله للانسان الصالح تشبه صخرة تحميه.
ابتعد عن الانسان السيء والمتحدث بالم، لان الحسد وكل السيئات الاخرى تولد من الألم.
لا تدخل الى بيت السكارى، وعلى كل حال اذا دخلت فاخرج منه بسرعة كي لا تفرغ من اخلاقك الفاضلة وتخسر احترامك.
لا تتحدث بالسوء عن رفيقك سواء من قرب او بعد، لان الصديق السيء ينشر المرارة ويوقع بين الاصدقاء.
اذا وجدت عدوك ساقطا على الارض فاحزن لاجله واصنع السلام معه واكسبه لصالحك. اما اذا هزأت به فسيلحق بك الأذى حينما يقوم.
لا تكن كاذبا، فلو كذبت لمرة واحدة سيُحسب حتى صدقك كذبا، ولن يصدقك اي شخص بل سيعتبرك كاذبا في كل حين.
سُئل احيقار الحكيم: ما هو افضل شيء في هذا العالم؟، فاجاب الحياء. فمن يستحي يتنعم، لان كل السيئات تنطلق من عدم الحياء ومن الجهل.
هناك اربعة اشياء لا يمكن اخفاؤها: الحكيم والجاهل والغني والفقير.

* [illegible]

التوت مضاد لمرض باركنسون

بهرا - وكالات

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن الأغذية الغنية بمضادات الأكسدة المعروفة باسم الفلافونويد، وخصوصاً الموجودة منها في التوت قد تحمي من يتناولونها من الإصابة بمرض الشلل الرعاش "باركنسون".

وذكر موقع "هلث داي نيوز" الأميركي أن البحث الذي أجراه العلماء في جامعة "هارفرد" للطب بيّن ان تناول الأغذية المتنوعة التي تحتوي على مضادات الأكسدة هذه، مثل التوت وكذلك التفاح والشوكولا والحمضيات يحمي ضد بعض الأمراض وبينها باركنسون.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة شيانغ غاو "من الجيد، او على الأقل غير مضر، إن تناولنا بين كوبين أو ثلاثة من التوت في الأسبوع".

وأشار إلى ان نوعاً محدداً من الفلافونويد يبدو انه يحمي الجنسين من باركنسون، في حين أن انواع أخرى قد تحمي الذكور دون الإناث.

وتبين في الدراسة التي شملت أكثر من ٤٩ ألف رجل وأكثر من ٨٠ الف امرأة، جرت متابعتهم على مدى ٢٢ عاما أن ٨٠٥ شخصا منهم أصيب بمرض باركنسون، وظهر انخفاضا نسبته ٤٠% في خطر الإصابة بهذا المرض عند الرجال الذين تناولوا كميات عالية من الفلافونويد.

وظهر مفعول الفلافونويد الموجود في التوت في التخفيف من خطر الإصابة بالمرض بين النساء والرجال على حد سواء.

تحذيرات من لعب الأطفال "نينتندو" ثلاثية الأبعاد

بهرا - وكالات

حذرت شركة صناعة ألعاب الفيديو "نينتندو" الأطفال في عمر ست سنوات فأقل من مخاطر صحية محتملة عند استعمالهم مشغل الألعاب الجديد "نينتندو ثري.دي.اس" الذي تنوي الشركة إطلاقه في ٢٦ شباط القادم.

ويعد مشغل ألعاب الفيديو الجديد بمثابة نقلة نوعية في متابعة ومشاهدة الألعاب حيث سيمكن المستخدمين من متابعة الألعاب دون استخدام النظارات الخاصة التي تستخدم مع الوضع ثلاثي الأبعاد، ويهدف إلى استمالة المستهلكين بعد أن خطف منافسون الأضواء عن الشركة خلال موسم العطلات.

وتواجه "نينتندو" التي تتخذ من طوكيو مقرا لها منافسة شرسة من شركات أخرى لاسيما بعد تحسن أدوات التحكم التي طرحتها شركات مثل مايكروسوفت تحت اسم "كاينكت" وشركة سوني تحت اسم "موف" واعتبارها ذات تكنولوجيا أكثر تقدما من الألعاب المتحركة التي طرحتها شركة نينتندو تحت اسم "وي"، فضلا عن أن شركة الدرويد اقتنصت من نينتندو جزءا من نصيبها في سوق الألعاب المحمولة.

ومن المقرر أن تبدأ "نينتندو" من الثامن من كانون الثاني الجاري حملة دعاية واسعة لجهازها الجديد باليابان.

NINTENDO 3DS

هل هناك أغذية تمنع سقوط الشعر؟

بهرا - وكالات

إليك أربعة أغذية في غاية الأهمية للجسم عامة والشعر خاصة، كثيرا ما ينصح بتناولها في العديد من البرامج الغذائية ولا سيما لمن يعانون سقوطا بالشعر أو ضعفا به .خميرة الخبز :تعتبر من الأغذية الغنية بالعديد من العناصر الغذائية المهمة للجسم. فهي غنية بالفيتامينات والأحماض الأمينية والأملاح المعدنية العامة وتعتبر من أغنى الأغذية بفيتامين "ب" المركب الضروري لصحة ومتانة وحيوية الشعر .كما أن الخميرة مصدر غني ببعض الفوليك والبيوتين والزنك والكروميوم .. وهي كلها عناصر ضرورية لنمو وتكامل الجلد والشعر .اللبن الرائب:غذاء آخر هام لصحة الشعر فهو يحتوي على البروتينات والفيتامين ب والفيتامينات أ ، د ، ج وكلها فيتامينات هامة للشعر، وإذا أضفنا للبن الرائب العسل الأسمر ازدادت قيمته الغذائية وفائدته للشعر .البلبلة:تحضر البلبلة من القمح واللبن ويضاف إليها المكسرات والزبيب وجوز الهند، وبهذه التركيبة تكون البلبلة وجبة غذائية غنية بالعديد من العناصر الغذائية المهمة اللازمة للحفاظ على الشعر بدون سقوط فهي غنية بفيتامين (أ) ، (هـ) ، (ب) المركب وغيرها من الفيتامينات كما أنها غنية بالحديد والكالسيوم وكذلك السيليكون الذي يزيد لمعان الشعر ويقويه .الكبد :من أغنى الأطعمة بعنصر الحديد من النوع سهل الامتصاص والذي يستفيد به الجسم بشكل جيد .ولذا فالكبد من الأطعمة الجيدة لمحاربة ومقاومة الإصابة بأنيميا نقص الحديد المتهمة بحدوث سقوط وضعف بالشعر .

احذر سماع مشغلات الموسيقي الصاخبة

بهرا - وكالات

صحيح أن مشغلات الموسيقى و"آي بود" وأجهزة الكترونية أخرى، أصبحت من الهدايا المحببة لنفوس الشباب، لكن البروفيسور بنديكت فولتس يتبني وجهة نظر انتقادية.

يقول فولتس الذي يشغل منصب كبير أطباء قسم الانف والأذن والحنجرة بمركز الرعاية الصحية "إم زد جي" في باد ليبشيرنجه بألمانيا: "بالطبع لا أريد أن أحرم أحداً من الاستمتاع بجهاز آي بود أو أي جهاز آخر حديث..غير أنني أنصح بمنح الأذن قسطا منتظما من الراحة كي تتمكن من استعادة نشاطها" وقال أنه بامكانك حتى رفع الصوت، لكن ينبغي أن تستريح الأذن لبرهة.

يقول فولتس" دائما هناك صخب مرتبط بأوقات الاستجمام، في كل مكان" يبدأ بمشغلات الموسيقى وينتهي بذلك الطنين المدوي لتلك الأبواق التي يستخدمها المشجعون في بطولة كأس العالم لكرة القدم.

"اليوم تجد اجهزة مرهقة للأذن في كل مكان ، في السيارة تجد مشغلات الأقراص المدمجة، في المنزل تجد نظما صوتية مجسمة لأجهزة التلفاز وفي دور العرض، حتى المقاعد تهتز بسبب الضجيج..أصبحت أعتقد الآن أن الضوضاء الترفيهية أكثر خطرا من الضوضاء المرتبطة بموقع العمل".

السمكري مثلا عليه حماية نفسه من الضوضاء جيدا، لأنه أصبح معروفا أن ارتفاع الصوت بشكل دائم لمعدلات أعلى من ٨٥ ديسبل"مقياس مستوى الصوت"أمر ضار.

ويؤكد الطبيب "لكن في الأوقات التي يحظيفيها الناس بالمرح نادرا ما يكون هناك حدود..فقد يرتفع الصوت لأكثر من ١٠٠ درجة ديسبل لأن مشغل الموسيقى يكون متصلا بالأذن بشكل مباشر" الشباب على وجه الخصوص عرضة للإصابة بإعاقة سمعية في سن مبكر.

ويستطرد فولتس "في أسوأ الحالات..تجدهم يشغلون الموسيقى الصاخبة في الصباح الباكر..وبعد الظهر يضعون السماعات في آذانهم كي يمارسوا ألعاب الحاسب الآلي، وقبلها يشاهدون التلفاز ويرفعون الصوت..بعدها يذهبون لنوادي الديسكو".

وبالاجمال، يعيش أولئك الشباب في النهاية لفترة تزيد على الثماني ساعات من الضوضاء التي من شأنها إيذاء آذانهم ، مما يعرضهم دائما لخطر الإصابة بدرجة من درجات ضعف السمع الذي يعاني منه كبار السن.

نصائح طبية للسيدات الحوامل

تجنبهم دوار الصباح

بهرا - وكالات

الغثيان والدوار من الأعراض الشائعة بين السيدات الحوامل. وبالرغم من أن تلك الأعراض عادة ما تعرف بدوار الصباح إلا أنها قد تستمر مع هؤلاء السيدات طوال النهار.

وتقدم الأكاديمية الأمريكية لأطباء الأسرة النصائح التالية للمساعدة في تخفيف غثيان الصباح. وتتلخص هذه النصائح الثمينة في:

*قومي بإعداد عدة وجبات صغيرة أثناء اليوم لتجنب الإحساس بالجوع الشديد ثم الامتلاء.

*إلتزمي بتناول الطعام غير الحريف والخفيف الخالي من الدهون و التوابل.

*لا تأكلي أي شيء ذا رائحة قد تزعجك أو تشعرك بالغثيان.

تناولي الطعام المليء بعنصر الكربوهيدرات مثل الأرز الأبيض أو البطاطس السادة.

*احتفظي ببعض من البسكويت الخفيف المملح بجوار سريرك وتناولي القليل منه قبل قيامك من السرير كل صباح.

LARY PERMITTED

*ضعي شريط المعصم الخاص بالضغط الإبري الذي يستخدمه البعض لتجنب دوار البحر.

*بعض النساء تحدث لهن متاعب من تناول الفيتامينات التي تحتوي على عنصر الحديد والتي تتناولها السيدات قبل الوضع إذا كنت من بين هؤلاء فعليك استشارة طبيبك الخاص.

الابراج

الحمل
٢٢ آذار - ٢٠ نيسان

لا تتهرب من تحمل المسؤولية لا سيما العائلية منها الاجواء متوترة بسبب قلق او مشكلة عابرة لكنها ليست بمعقدة، حاذر من إظهار ضعف أو عدم كفاءة تشعر بالقلق وتبدو متوترا أيزعجك أشخاص لا يوفون بوعودهم ابتعد عن التحديات كن موضوعيا يوم السعد الاحد.

الثور
٢١ نيسان - ٢١ ايار

تعيش حالة تفاوض واثقة تعطيك الدفعة اللازمة لمتابعة التحرك، تعتمد أساليب تقنية جديدة وتسرع الخطى، لتحرز انتصارا كبيرا.انه اسبوع هادئ إستغله في بحث امورك المادية، دقق في الحسابات، ولا تعاند لمجرد العناد يوم السعد الجمعة.

الجوزاء
٢٢ ايار - ٢١ حزيران

لا تبالغ في مصروفك وانتبه الى وضعك المادي. لا تشوه سمعتك امام اي امتحان. قد تتدخل لتقديم المساعدة لاحد الاقرباء او تهتم لشراء سيارة او اغراض لمكتبك يوم السعد الاربعاء.

السرطان
٢٢ حزيران -٢٢ تموز

تشعر هذا الاسبوع بالسعادة وانك حاصل على ما تريد تشكر السماء لاعادة احياء الاتصالات والمفاوضات، كما سيحالفك الحظ فتتقدم نحو الافضل وتتلقى عروضا مغرية او تزداد أرباحك لاسباب متعددة وطارئ يوم السعد الخميس.

الاسد
٢٣ تموز - ٢٢ اب

حاذر من خيبة امل كن حريصا على استقرار وضعك الصحي ولا تتردد بمراجعة الطبيب اذا شعرت بوعكة صحية. لا تستخف بأوضاع قانونية وادارية ملحة يوم السعد الاحد.

العذراء
٢٣ اب - ٢٣ ايلول

بإمكانك تطوير قدراتك هذا الاسبوع من خلال المشاركة والتعاون مع الآخرين. هنالك اكثر من فرصة سانحة لإعادة تأهيل الطاقات والحظ سيكون حليفك فلا تبق وحيدا اذ ان المساعدة التي تأتيك تنفعك كثيرا يوم السعد الثلاثاء.

الميزان
٢٤ ايلول - ٢٢ تشرين ١

تقوى الحظوظ وربما تتلقى حلولا مفاجئة تريحك فتكون في مزاج جيد وتبدو الاجواء اكثر انتعاشا حاول الا تستسلم لاتخاذ وجهة جديدة كما ان هذا الاسبوع يعطيك الضوء الاخضر للانطلاق في دورة جميلة بحياتك ستسرع وتيرة العمل وتكثر النشاطات يوم السعد الأحد.

العقرب
٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢

تتحسن الصحة كما المعنويات وقد تحقق ارباحا طالما حلمت بها شرط ان لا تنتظر في زاويتك بدون عمل بل ان تنطلق متقدما بالمشاريع ساعيا نحو بعض الاعمال او المهمات متحركا ومستفيدا من الدورة الفلكية الايجابية يوم السعد الاربعاء.

القوس
٢٣ تشرين ٢ - ٢٢ كانون ١

عليك مراجعة حساباتك وتقييم كل ما قمت به في السابق. هذا الاسبوع يساعدك على تصحيح الهفوات والاخطاء التي مررت بها ولا تزال تدفع ثمنها حتى الان، لقد حان الوقت للتخلص منها. يجب عليك التغيير نحو الافضل لكن بهدوء يوم السعد الجمعة.

الجدي
٢٣ كانون ١ -٢٠ كانون ٢

حافظ على برودة أعصابك أضبط انفعالاتك إذا واجهتك متاعب كي لا تتوتر او تصبح عدائيا. تطرأ مشاكل تتعلق بشراكة او حلف وربما بخلافات على وسائل العمل تصحك بترك الامور على حالها حتى لا تتحول نزاع يوم السعد السبت.

الدلو
٢١ كانون ٢ - ١٩ شباط

قد تبدأ عملا جديدا او تقرر اتباع نظام غذائي جديد. تجد نفسك أمام جبل من الأعمال يجب أن تنجزها بدون تضييع للوقت. كما هي عادتك، تسعى جاهدا لإتمام كل واجباتك وإرضاء الجميع حولك يوم السعد الخميس.

الحوت
٢٠ شباط - ٢١ آذار

تستعيد تفاؤلك وتسعد بالتخلص من الهموم التي كانت تثقل كاهلك. قدم العون الى اصدقائك واهتم اكثر بمصالح احبائك وكن حريصا على نجاحها. انتبه الى وضع صحي قد يلم بأحد الاصدقاء او الاقرباء يوم السعد الاثنين.

التهاني والاماني

* تهنئة خاصة من عمار كامل الى الوالدين عمر كامل وتمارة سالم بمناسبة ولادة ابنتهما "ميرنا"...
وتهنئة خاصة من الجد كامل والجدة ندى ومن الاهل والاقرباء ومن الجد سالم والجدة بشرى متمنين للطفلة الحياة السعيدة والعمر الطويل.

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 "جمال ماضي..." رائد الطب النفسي بمصر
2 ـ تأنيب/ خرف.
3 ـ ما جف من الشيء الذي تجففه "معكوسة"/ شتائم.
4 ـ لعبة رياضية.
5 ـ لمس/ بلدة بالبرازيل لا تنجب الا التوائم.
6 ـ نصف وريد/ وافد.
7 ـ اله الحرب عند قدماء المصريين/ امبراطور روماني.
8 ـ يشاهدني/ رمز الكالسيوم.
9 ـ صاح التيس/ ضمير الغائبة "معكوسة" / أعزل.
10 ـ ـ فيلم لمنى زكي ومنة شلبي ومصطفى شعبان.

الكلمات العمودية

1 ـ "... شاهين" ممثلة مصرية/ ملك فرعوني وحد القطرين.
2 ـ أصغر عملة عراقية/ تكسب.
3 ـ والدة/ جاه" معكوسة".
4 ـ المدار يسبح فيه الجرم السماوي/ شعطا.
5 ـ مدينة وبحيرة جنوب سويسرا/ يعزم على القيام بأمر ولم يفعل.
6 ـ شقيق الوالد/ غمك
7 ـ علو وارتفاع/ ما تراكم بعضه فوق بعض.
8 ـ يمنحها بلا عوض" معكوسة"/ غير مؤمن.
9 ـ حفر "معكوسة" / انتقل من حال إلى حال/ احتفظ في مكان أمين.
10 ـ قتل "معكوسة"/ منظمة معاهدة شمال الأطلنطي" معكوسة"