تراجم

ألن البرت هاول

حكم احيقار

* بني، اذا قابلك صديقك بالسوء فقابله انت بالحكمة.
* بني، لا تجاور الجاهل ولا تأكل الخبز معه. ولا تسر بضيق جارك، وان اوقعك عدوك في السوء فاظهر له الرحمة.
* بني، كن خائفا من الشخص الذي يخاف الله ويتقيه.
* بني، الأثم يقع ولا يقم.. والعادل لا يضطرب لان الله معه.
* بني، الانسان الجاهل يتعثر ويقع، اما الحكيم اذا تعثر فلا يضطرب، وان وقع قام في الحال.
* بني، علم ابنك الابتعاد عن السوء بينما هو صغير السن، وعلمه السلوك الجيد قبل ان يكبر ويتمرد عليك ويجعلك موضع سخرية بين الناس فتخجل حينها في المجالس والطرقات، وتلام على سوء سلوكه وتستحي من كل تصرفاته. وهكذا فان للعصا منفعة للولد الصغير.
* بني، لا تمش في الطريق بدون سلاح، اذ لا تعلم متى يظهر لك عدوك، لتكون مستعدا لملاقاته.
* بني، كما تتزين الشجرة بفروعها وثمارها، ويتزين الجبل بالاشجار، هكذا فان زينة الرجل امرأته واولاده. فالانسان بدون اخوة او امرأة او اولاد.. يكون مرذولا ومحتقرا من اعدائه. ويشبه الشجرة التي على جانب الطريق، اذ كل من اراد ان يقطف منها كسر فروعها، واوقعت الحيوانات البرية اوراقها.
* بني، كن كالشجرة المثمرة بمنفعتك، والقائمة على جانب الطريق، التي يأكل المارة من ثمارها، وتستريح الحيوانات البرية تحت ظلها وتأكل من اوراقها.
* بني، كل خروف يخرج عن طريق مجموعته، يصبح طعاما للذئاب.
* بني، لا تحسب نفسك حكيما، بينما الاخرون لا يرونك كذلك.
* بني، الكلب الذي ترك سيده ولحق بك، ارمه بالحجارة واطرده.
* بني، اذا كلفت شخصا حكيما بمهمة فلا توصه كثيرا، فهو سيتمم لك عملك. ولا تكلف شخصا جاهلا، بل اذهب بنفسك وانجز عملك، لانك مهما اوصيته فلن ينجزه كما تريد. واذا كلفت بمهمة ما، فاسرع وعجل بانجازها.
* بني، حملت الحديد ونقلت الاحجار، وما وجدت ذلك ثقيلا كرجل يعيش في بيت حماه.
* بني، لا تعلم الجاهل كلام الحكمة فهو ثقيل عليه.
* بني، الانسان الاعمى بعينيه افضل من الاعمى بقلبه. فالاعمى بعينيه سيعرف طريقه ويمشي بها، اما الاعمى بقلبه يترك الطريق الصحيحة متبعا ارادته.
* ترجمة بتصرف من "[illegible]".

تناول الحليب ومشتقاته يضمن حياة صحية سليمة

بهرا ـ وكالات

تقول دراسة إن شرب اللبن وتناول منتجات الألبان قليلة الدسم من أفضل الأطعمة الصحية المتاحة للإنسان. فإذا لم تكن واثقاً من الطعام المناسب للحفاظ على نظام غذائي صحي فلست وحدك. إلا أن هناك أدلة عديدة توصي الناس بالعودة للأساسيات وتهتم بشرب اللبن.

وقد قامت الدراسة التي شارك فيها باحثون من جامعتي واجنينجن وهارفارد باختبار دراسات من أوروبا والولايات المتحدة واليابان وقد توصلت جميعها إلى عدم وجود صلة بين تناول منتجات ألبان قليلة الدسم بشكل منتظم وبين أي زيادة في مخاطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة أو حالات الوفاة. فالألبان ومنتجاتها تعد من أكثر الأطعمة الصحية الغنية بالمواد المغذية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم والبروتين.

وكما تقول د. سيندي شويترز أخصائية التغذية: "الأمر يعني العودة للأساسيات، فالحفاظ على أسلوب حياة صحي ليس بالمعادلة العلمية الصعبة".

وتعلق د. شويترز قائلة إنه خلال الثلاثة عقود الأخيرة بينما كان الباحثون يحاولون فهم المؤثرات في أمراض الأوعية الدموية، نشأت نصيحة غذائية بسيطة توصي بتناول منتجات الألبان قليلة الدسم. ولكن عام ٢٠١٠ قدمت أعداد كبيرة من الدراسات من جميع أنحاء العالم تؤيد الفوائد الصحية لمنتجات الألبان.

وهذا استعراض لبعض تلك الدراسات التي تنوعت بين تكذيب خرافة أن منتجات الألبان تتسبب في أمراض القلب، وبين الكشف عن فوائد منتجات الألبان في تقليل الوزن

كيف تعالج أعراض القولون العصبي؟

بهرا ـ وكالات

الشعور بالانتفاخ وامتلاء البطن بالغازات والإسهال والإمساك والشعور بآلام وحرقان في المعدة، كلها أعراض شائعة لتهيج الأمعاء الذي يعرف باسم "القولون العصبي". وقد تستمر هذه الأعراض لأسابيع أو أشهر في كل مرة. غير أن هناك طرقا عدة لتخفيف هذه الآلام، تتراوح بين أساليب العلاج المنزلية والعلاج بالأدوية. يقول الأستاذ الجامعي فولفجانج كرويس، من مستشفى "إيفانجيليشيز كرانكينهاوس" في مدينة كولونيا الألمانية، إن "معظم حالات القولون العصبي تصيب أشخاصا تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و٥٠ عاما". وأضاف: "غير أننا اكتشفنا مؤخرا أيضا أن بعض الحالات المسبقة في الجسم، مثل الإصابة بعدوى بكتيرية أو التوتر النفسي، قد تؤدي إلى ظهور تلك الأعراض". وتزيد نسبة احتمال الإصابة بأعراض القولون العصبي عند النساء والأشخاص الذين يعانون من مشكلات نفسية، مثل الاكتئاب أو نوبات الهلع، مقارنة بالرجال العاديين.

يقول كرويس إنه في كثير من الحالات يمكن أن يشخص الطبيب متلازمة القولون العصبي، وهو على درجة كبيرة من اليقين من صحة تشخيصه، استنادا إلى معرفته بالتاريخ الصحي للمريض. وأضاف: "نعرف الآن أن الأعراض ترتبط بمسببات الضغط النفسي في حياة المريض. فغالبا ما تختفي الأعراض عندما يخرج المريض في عطلة، على سبيل المثال". ورغم ذلك، لا يزال الأطباء ينصحون بإجراء اختبار ثم التأكد من عدم الإصابة بعدوى. كما ينصح بإجراء فحص بالأشعة فوق الصوتية للبطن وفحص القولون بالمنظار. تقول الأستاذة الجامعية ارمتراوت كوب، رئيسة جمعية شمال ألمانيا لأخصائيي الأمراض الباطنة في هانوفر: "بالنسبة للمرضى الشباب، يمكن أن يساعد الفحص الداخلي في تشخيص أمراض التهاب الأمعاء المزمنة مثل مرض كرون".

أما المرضى المسنون الذين يعانون من حالات إمساك متكررة، فيمكن تشخيص حالتهم على أنها سرطان في القولون، وهو نوع من أكثر أنواع السرطان شيوعا في هذه الأيام. يشير كرويس إلى أن الفحوصات الطبية التقليدية للمرضى الذين تظهر عليهم أعراض القولون العصبي لا تكشف في الغالب عن أي شيء غير عادي. بيد أن أحدث الأبحاث الطبية تشير إلى أن الخلايا العصبية في الأمعاء لا تعمل بشكل سليم وأن هناك قصورا في جهاز المناعة بالجسم.

يمكن استخدام كبسولات زيت النعناع الفلفلي ومستخلصات الخرشوف والنفلة، وقشور بذور السيليوم "القاطونة" لتخفيف حدة أعراض تهيج الأمعاء. وفي حال استمرار الإمساك لفترة طويلة، يوصي كوب باستخدام الملينات المتاحة في الصيدليات، قائلا: "يمكنك أيضا تجربة أساليب مجربة وموثوق بها مثل شرب الحليب الرائب أو تناول الخوخ".

فطيرة الشيكولاتة بالكريز

بهرا ـ وكالات

إذا كنت تبحثين عن حلوى مميزة لتقديمها بعد غداء شهي، فهذا الطبق سيحقق هدفك

المقادير:

نصف كوب كريز جاف
عبوة توفو
ملعقتان كبيرتان عسل نحل
ملعقة صغيرة فانيليا
عبوة رقائق الشيكولاتة المحلاة
عبوة رقائق ويفر

الطريقة:

1- انقعي الكريز الجاف في نصف كوب ماء مغلي، ثم صفيه، وقومي بفرمه في محضر الطعام.
2- أضيفي التوفو والعسل والفانيليا إلى الكريز داخل محضر الطعام، واستمري في الخلط حتى يمتزج الخليط.
3- أذيبي الشيكولاتة في الميكروويف، ثم اسكبيها في محضر الطعام، واستمري في الخلق.
4- اسكبي الخليط فوق الرقائق، وامزجيها جيدا، واتركيها تبرد لعدة ساعات، وقدميها باردة.

التهاني والاماني

تهنئة خاصة من "عمار كامل" الى ابن العم جريان ومروة بمناسبة قرب عيد ميلاد ابنتهم عسل جريان في ٢٠١١/٣/٣ وتهنئة خاصة ايضا من الجدة ولاء والعمة عبير والعم سيف والعم سرمد متمنين للطفلة العمر المديد.

* تهنئة من الوالدين "يعقوب ومنى" الى ابنهما الغالي "رامن" لمناسبة اطفائه الشمعة الثالثة من عمره المديد ان شاء الله مع التمنيات له بالصحة والسلامة.. وكذلك تهنئة من شقيقته رامتا وشقيقه شاروكين وتهنئة من كل الاصدقاء والاقارب للمحبوب رامن مع تمنياتهم بالعمر المديد.

الغراف ليست غبية.. بل أذكى من البشر

بهرا ـ وكالات

اكتشف باحثون بريطانيون ان الغراف ليست غبية كما كان يعتقد وإنما هي شديدة الذكاء وتتمكن من الاحتفاظ بذكريات طوال فترة سنتين.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية ان باحثين في جامعة كامبردج أجروا دراسة ساعدتهم على اكتشاف ان الغراف ذكية جدا ما يسمح لها باتخاذ "قرارات تلقينية" والاحتفاظ بالذكريات طوال فترة طويلة وتذكر الأصدقاء طوال سنتين.

وأوضح الباحثون ان الغراف تتذكر الوجوه، سواء وجوه غراف أخرى أو البشر، كما يمكنها النجاح في اختبارات قد تفشل فيها القردة.

وقالت الدكتورة لورا ألقازو وجنيفر موروتون انهما كانتا تجريان دراسة عن اضطراب عصبي موروث يؤدي إلى تلف الأعصاب ومن ثم الغرف عندما اكتشفتا ذكاء الغراف. وأوضحتا ان دراستهما كانت تتطلب إجراء اختبارات على مجموعة من الغراف بعضها تحمل جينا يتسبب بالمرض الذي تدرسانه وأخرى سليمة، فأخضعتها كلها لسلسلة تجارب غالبا ما يقوم بها البشر، وإذ بهما تتوصلان إلى هذا الاكتشاف المذهل.

وعمدت الباحثتان إلى استخدام دلاء بألوان مختلفة ووضعتها أمام الغراف، فيما وضع الطعام بواحد منها في كل مرة، وغيرت أشكال الدلاء وألوانها عدة مرات فتبين ان الغراف تغير تصرفاتها مع كل تغيير.

وقالت موروتون ان "الغراف تعيش في قطعان وتبدو معها خرقاء لكن عندما تكون كل منها بمفردها فهي تتصرف بطريقة مختلفة جداً".

كلمات متقاطعة

اعداد: روميل حنا/ القوش

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2				■				■				
3									■			
4					■					■		
5		■	■			■		■				■
6		■		■		■	■					■
7					■			■				
8			■	■			■					
9								■				
10					■					■		■
11					■			■				
12		■		■								

افقي

1- شهيد الشوري مواليد الحبانية اعدم سنة ١٩٨٥.
2- طين – رقد – بحيرة جنوب العراق.
3- رئيس حكومة جنوب السودان الجديد – حجر صلب.
4- تضحية – اسم علم مذكر – طازج.
5- يجب كتمانه – مكرر.
6- من مدن فلسطين القديمة.
7- هجوم سلحق – مكرر – ارد الجواب.
8- والد – لك – دولة امريكية جنوبية – م –.
9- قائد الشوري استشهد في اوركا سنة ١٩٦٣ – مسرة.
10- اسي ليلا – م – متاسف.
11- ذو هيبة – اداة شرط – م – اكل.
12- من اشهر لوحات الرسام دافنشي – م –.

عمودي

1- شهيد الشوري من مواليد كركوك اعدم سنة ١٩٨٥.
2- فريد – من ملوك الحبشة.
3- القلب – م – مكرر – مرور.
4- مدينة مغربية – عشيرة آشورية – م –.
5- ضمير مخاطبة – م – مكرر – زيارة العتبات.
6- مدينة ارمنية – اموال وتحف اثرية.
7- دولة عربية اسيوية – م – يحكم ولاية.
8- سلي.
9- رمز رياضي – المنذر من..... .
10- انقطع عن الاكل – م – تعني البشارة – ضمير.
11- شهيد الشوري مواليد همزيا – دهوك اعدم سنة ١٩٨٥.
12- الهي – بها نقرأ ونتعلم العلوم – م – مكرر.

طفل اليوم ينمو أبطأ من طفل العصور الحجرية

بهرا ـ وكالات

وجد الباحثون في دراسة أجريت مؤخرا أن أطفال العصر الحديث يحتاجون لوقت أطول للنمو والنضج مقارنة بأطفال العصور الحجرية، وهذا ما يمنح أطفال اليوم ميزة كبيرة من حيث التطور.

وقد توصل العلماء لهذه النتائج من خلال القيام بعمل فحص بالأشعة السينية لأسنان هياكل عظمية لأطفال من العصور الغابرة ومقارنتها بصور أشعة لأطفال من العصر الحديث. ويذكر أن الأسنان هي المرآة الصادقة التي يمكن للعلماء من خلالها الحصول على بيانات حقيقية حول عمر الإنسان بدقة عند موته، وأيضا سرعة نموه وتطوره عبر سنوات حياته. ويرى الباحثون أن التحول من "نمو سريع وموت مبكر في الماضي" إلى "نمو بطيء وعمر أطول في الحاضر" يثبت أن الإنسان قد تطور بشكل كبير في هذا الشأن وأن معدلاته في هذا الشأن هي الأفضل مقارنة بكل المخلوقات الأخرى.

الكاكاو يحتوي على عناصر مضادة للتأكسد

بهرا ـ وكالات

اكتشف باحثون أميركيون ان الكاكاو والشوكولا تحتوي على عناصر مضادة للتأكسد ومواد مفيدة أكثر من عصير الفواكه. وأجرى باحثون في مركز "هيرشي" للصحة والتغذية في بنسلفانيا دراسة قارنوا فيها النشاط المضاد للتأكسد في بودرة الكاكاو مع مسحوق عدة فواكه، من بينها التوت والتوت البري، ووجدوا ان الأولى أغنى بالعناصر المضادة للتأكسد المفيدة للجسم.

وقالوا في دراستهم، التي نشرت في مجلة الكيمياء المركزية، ان مسحوق الكاكاو أغنى بالفلافانول الذي يعرف بتأثيره الإيجابي على وظائف الأوعية الدموية، ومضادات التأكسد.

وأظهرت الدراسة أيضاً ان كمية الفلافانول في الشوكولا الداكنة كانت أكبر منها في شراب الكاكاو، والكاكاو والشوكولا فيهما كمية أكبر من مشروب التوت والتوت البري والرمان.

الابراج

الحمل
٢٢ آذار – ٢٠ نيسان

حقق مع رفيقك إذا لزم الأمر. الأطفال يعرضون أيضاً مساعدتهم لك. تستطيع أن تستعين بمساعدة زملائك الذين يؤمنون بأفكارك، ستقابل شخصيات ممتعة إذا ما شاركت في الأنشطة التشجيعية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الثور
٢١ نيسان – ٢١ ايار

حالتك المزاجية تتقلب كثيراً إذا قصر شريكك الذي تعمل معه في أداء واجبه. الضغط والنظام الغذائي يؤثران على مشاكل المعدة، مشكلات وجدانية تسود الطابع العام في المنزل إذا أهملت واجباتك أو شريك حياتك.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران

اقض بعض الوقت مع أصدقائك وأقاربك، سافر في إحدى الرحلات الترفيهية، لا تحاول كبح جماح نفسك. تتمتع بالانضمام للكورسات أو بمحاضرة الآخرين. طبق أفكارك على مشاريعك في العمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

السرطان
٢٢ حزيران – ٢٢ تموز

كن على حذر فقد تشعر برغبة شديدة في عيش يومك بما يروق لك وفي إنفاق الكثير على متعتك وترفيهك وعلى الأطفال، ولكن ذلك قد يجعلك تخسر الكثير. تأكد أنك نظمت كافة مستنداتك الشخصية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الأسد
٢٣ تموز – ٢٢ آب

تجديد منزلك أو تزيينه ينبغي أن يشمل أفراد العائلة جميعهم. ستأتيك فرص جيدة من خلال الأنشطة الخارجية. من الأفضل أن تحتفظ بآرائك لنفسك. سيطر على انفعالاتك من خلال الاهتمام بالعمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

العذراء
٢٣ آب – ٢٣ ايلول

فرص لإنشاء علاقة رومانسية جديدة تأتي من خلال الأصدقاء أو الأقارب، ينبغي أن تستغل أموالك النقدية في استثمارات طويلة الأجل. اهدأ وحاول أن تركز على الأمور التي قد تساعدك على فهم الموقف بشكل أفضل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الميزان
٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

انتقالك لمنزل آخر يرفع كثيراً من معنوياتك. الرياضة وبرامج اللياقة البدنية والتمرينات بصفة عامة تجعلك تشعر بتحسن كبير وتجد بعض النتائج السريعة من ذلك. يجب القيام بأعمالك والاجتهاد من أجل أن تكون الأفضل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

العقرب
٢٣ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢

قد يسود المنزل اليوم طابعا من الاضطراب والتوتر مما يسبب لك كثيرا من الانزعاج إذ لم تكن مهيأ لذلك. ينبغي أن تقضي وقتك اليوم محاولا أن تنتهي من بعض أعمالك غير المنتهية. ينبغي أن تنتهز فرص السفر التي تتاح أمامك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

القوس
٢٣ تشرين٢ – ٢٢ كانون ١

يمكنك تحقيق المكاسب من خلال تقديم أفكارك هذا الأسبوع، قد تجد شعبيتك تزداد بين هؤلاء حولك هذا الشهر. فرص جيدة للسفر خلال الأيام المقبلة. حاول أن تكثف مجهودك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الجدي
٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

قد تقابل من يساعدونك في تحقيق أهدافك إذا شاركت في الأنشطة التي تجذب الآخرين، ولكنها لا تكون في صالحك. قد تكون لديك القدرة على الانتهاء من كافة الأوراق والأعمال المطلوبة منك. احتفظ بمشاعرك لنفسك منعا للإحراج. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الدلو
٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

حاول إرضاء احتياجات كل منكما. دبلوماسيتك من أهم الأمور هذا الأسبوع، ليس أمامك الكثير كي تقوم به من أجل تخفيف المشكلة، ولكن عليك باستكمال بعض العمل في المنزل. الصبر مفتاح الفرج. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الحوت
٢٠ شباط – ٢١ آذار

لا تكشف عن أي تفاصيل شخصية في حياتك. أي علاقة حميمة مع الزملاء قد تثير الشائعات التي قد تؤثر على مركزك. خصص جهودك لبعض الأعمال الإبداعية. انضباطك الزائد يمكنك من استكمال بعض الأعمال غير المنتهية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.