تراجم

ألن البرت هاول

من بيّنة الصوم

صُم الصوم الطاهر امام الله والمحفوظ كالكنز في السماء، والذي يكون سلاحا بوجه السوء ومانعا امام أسهم العدوان. فهذا الكلام ليس صادرا مني انما من الكتب المقدسة، التي سبق وان اخبرتنا بان الصوم في كل زمان كان معينا للذين صاموه بحق.

فالصوم ايها الحبيب لا يقصد به الامتناع عن الخبز والماء فقط، انما كثيرة هي محفوظات الصوم، فهناك من يصوم عن الخبز والماء حتى يجوع ويعطش. وهناك من يصوم فيجوع ولا يأكل ويعطش فلا يشرب، وهذا صوم مفيد.

وهناك من يصوم بقداسة ، ويوجد من يصوم عن اللحم والخمر ومختلف الاطعمة.. ويوجد من يصوم ليصنع سياجا على فمه فلا يتكلم بكلام بغيض، وهناك من يصوم عن الغضب والثروات والسرير، لكي يكون متيقظا للصلاة. ويوجد من يصوم من قضايا هذا العالم كي لا يتأذى من الاعداء، وهناك من يصوم ليجد عونا من ربه وقت الضيق..

فالصوم الطاهر هو كصوم هابيل بقربانه، وصوم خنوخ امام الله ، ونوح الذي حفظ النزاهة في زمن سيء، وابراهيم الذي أُفضل بإيمانه، واسحق ويعقوب، ويوسف بسبب رحمته وادارته.. فهؤلاء جميعا كانت طهارتهم صوما كاملا امام الله، فان لم يكن القلب طاهرا لا يكون الصوم مقبولا.

وحينما يصوم الانسان من كل المبغضات ويتناول جسد المسيح ودمه، عليه ان يحرس فمه فلا يصدر كلاما بذيئا.. اذ قال مخلصنا ان ما يدخل الانسان لا ينجسه، بل ما يخرج من الانسان هو الذي ينجسه.

ومكتوب بان الله حينما رأى توبة اهل نينوى من اعمالهم السيئة امال عنهم الغضب ولم يبيدهم. ولم يقل بان الله حينما رأى صيامهم من الخبز والماء ، بل توبتهم من سوء اعمالهم، ولهذا كان صيامهم مقبولا..

* ترجمة بتصرف من كتاب بيّنات افراهاط.

* افراهاط: هو حكيم فارسي كتب باللغة السريانية عن اللاهوت والحياة النسكية.

والف بين سنة ٣٣٧ – ٣٤٦ كتابا كبيرا اسماه البيّنات. وقد ضم ثلاث وعشرين مقالة عن الايمان والمحبة والصلاة والصوم والتواضع وغيرها.

أكل السمك يخفف من خطر الإصابة بأمراض العين لدى النساء

بهرا- وكالات

أظهر بحث جديد ان النساء اللواتي يأكلن السمك وأحماض أوميغا ٣ الدهنية بشكل دائم ينخفض خطر إصابتهن بأمراض العين المزمنة إلى حد كبير .

وذكرت وكالة 'برس أسوسيشن' البريطانية ان دراسة 'صحة المرأة' التي استمرت ١٠ سنوات وشملت أكثر من ٣٨ ألف امرأة أظهرت ان لتناول الأسماك وأحماض أوميغا ٣ الدهنية فائدة في الحماية من الإصابة بفقدان البصر الناجم عن تضرر جزء من شبكة العين نتيجة التقدم في العمر.

وراقب الباحثون عادات النساء الغذائية وارتباطها بصحة العين، ودققوا في كميات الأسماك وأحماض أوميغا ٣ الدهنية التي يتناولنها.

وتبين ان النساء اللواتي أفرطن في تناول أحماض أوميغا ٣ الدهنية كن ٣٨% أقل عرضة لخطر الإصابة بمرض العين.

كما أظهرت الدراسة ان النساء اللواتي أكلن السمك مرة أو أكثر أسبوعيا، مقارنة مع من يأكلنه مرة أو أقل شهريا، كن ٤٢% أقل عرضة للإصابة بهذا المرض.

وقال الباحثون ان "الخطر الأقل بدا مرتبطا بشكل رئيسي باستهلاك أسماك التونا المعلبة والسمك ذا اللحم الداكن".

اعتبار شريك الحياة مثاليا يسعد الزوجين

بهرا - وكالات

أظهرت دراسة أمريكية جديدة أن اعتبار شريك الحياة مثالياً يجعل الأزواج أسعد وذكر موقع هلث دي نيوز الأمريكي أن باحثين في جامعة نيويورك وجدوا أن من ينظرون للشركاء حياتهم بشكل غير واقعي على انهم مثاليون يكونون أكثر رضا وسعادة في حياتهم الزوجية من الواقعيين. وقالت الباحثة المسؤولة عن الدراسة، ساندرا ماراي 'يبدو أن المثالية تعيق التراجع في الرضا الذي يصيب الأزواج مع تقدم الوقت'. وأضافت أنه بالنظر إلى هذه الخاصية فإن معدل الرضا عن الحياة الزوجية يتراجع لدى من لا يعتبرون شركاءهم مثاليين.

وأشارت إلى ان النظرة الإيجابية للشريك واعتباره مثالياً أكثر من الواقع، قد يساعد عندما تحتدم الأمور، مضيفة أن هذا التفكير الإيجابي ربما 'يلوّن طرق الفهم لسلوك الشريك، وربما يعطيهم إحساساً أقوى بالتفاؤل بإمكانية حل المشكلات في العلاقة'.

وشملت الدراسة ٢٢٢ زوجاً جديداً، جرت متابعتهم على مدى ٣ سنوات فتبيّن أن من يرون في شريكهم مثاليا بطريقة غير واقعية كانوا أكثر سعادة في زواجهم من الآخرين، لكن لم تتمكن الدراسة من قياس فترة دوام هذه الإيجابية.

آلاف خطوة يوميا تقي من الإصابة بالسكري

بهرا- وكالات

أفادت دراسة طبية أن المشي لمسافة لا تقل عن عشرة آلاف خطوة يوميا يساعد في السيطرة على الوزن والتقليل من الإصابة بمرض السكري.

واستشهدت وكالة أنباء الشرق الأوسط بأبحاث في أستراليا أجريت على ما يقرب من ٥٩٢ شخصا في مرحلة منتصف العمر تم تتبعهم وقياس مستوى نشاطهم الحركي ومعامل كتلة الجسم وقياس معدلات الخطوات التي يتخذونها أثناء ممارستهم لرياضة المشي على مدى عامل كامل.

وأشارت المتابعة على مدار العام حدوث تحسن ملموس بصورة كبيرة في مستوى الأنسولين في الجسم بالإضافة إلى معدل الدهون المتراكمة حول الخصر والبطن بالإضافة إلى تحسن قدرة الجسم على التمثيل الطبيعي والسليم للأنسولين بالمقارنة بأقرانهم ممن لا يمارسون الرياضة أو لا تصل معدلات خطواتهم إلى ١٠ آلاف خطوة.

المشروبات الغازية تزيد خطر من الإصابة بالجلطات

بهرا- وكالات

حذر باحثون أميركيون من أن تناول المشروبات الغازية المخصصة للحمية تزيد من خطر الإصابة بالجلطات بنسبة ٥٠%.

وذكر أن الدراسة التي أعلن عنها باحثون في المؤتمر الدولي حول الجلطات الذي عقد في لوس أنجلس في وقت سابق هذا الشهر استندت إلى أبحاث شملت ٢٥٠٠ شخص وهي غير حاسمة بعد، ولم تحدد المكون في هذا النوع من المشروبات الذي يسبب الجلطات وما إذا كان نمط حياة من يتناول هذه المشروبات عاملاً مؤثراً.

وحذر الباحثون من أن المشروبات الغازية المخصصة للحمية قد تكون مضرة، حيث تستبدل السعرات الحرارية الموجودة في السكر بمواد كيميائية قد تكون مضرة.

وانتقد بعض الباحثين الدراسة وقالوا إن الأشخاص الذين يتناولون المشروبات الغازية يعانون أكثر من غيرهم من السكري أو زيادة في الوزن ما يجعلهم اكثر عرضة للإصابة بالجلطات.

كمادات الشاي للعيون المرهقة

بهرا- وكالات

هل عيناك مرهقتان وتزعجهما الحساسية أو البرد مما يجعلك تفتقدين للحيوية في مظهرك؟ يمكنك الآن القضاء على إحمرار العين بسهولة عن طريق عمل كمادات بمساعدة أكياس الشاي الأسود.

اغمري كيسي شاي في سلطانية بها القليل من الماء المغلي. اتركيهما ليبردا ثم ضعيهما كما هما على أجفانك. هذه الطريقة البسيطة غير المكلفة سوف تمنح عينيك الراحة فوراً بفضل مضادات الأكسدة التي يحتوي الشاي عليها!.

الابراج

الحمل

٢٢ آذار – ٢٠ نيسان

الوعود الواهية تسبب مشكلات كثيرة. فكر جيداً قبل أن تقدم على أي مشاريع جديدة. لا تسرع وتتهور في إنفاقك للمال. ينبغي التعامل مع المشكلات القائمة بطريقة أو بأخرى. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الثور

٢١ نيسان – ٢١ ايار

فكر في طرق تكسب منها مزيداً من المال. بعض الخلافات تنشأ بينك وبين شركائك بسبب طريقة رد فعلك على تعليقاتهم الشخصية. قد يصعب التعامل مع بعض أشكال السلوك المنحرف الموجودة في المنزل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الجوزاء

٢٢ ايار – ٢١ حزيران

السفر أمر مفضل ومجد للغاية فيما يتعلق بالصفقات المالية. تتعرف من خلال سفرك على مجالات جديدة ومثيرة. تحصل على نصائح جيدة إذا استمعت جيداً لأصدقائك المقربين وأقاربك الذين تكن لهم احتراما كبيراً. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد

السرطان

٢٢ حزيران–٢٢ تموز

شركاء قدامى يظهرون مرة أخرى. من الأفضل وضع أموالك في مكان بعيد حيث لا تتمكن من إنفاقهم كما لا تسمح للآخرين بالاقتراب منهم. من الأفضل أن تتجنب أي مخاطرات مالية مشتركة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الأسد

٢٣ تموز – ٢٢ اب

قد تقع في بعض الخسائر إذا لم تحرص جيداً في تعاملاتك الخاصة بالمخاطرات المالية. يمكن مضاعفة فوائد أموالك الخاصة إذا خططت جيداً لاستغلالها. الإسراف في حياة المتعة والترف يؤدي إلى بعض المشكلات الصحية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

العذراء

٢٣ اب – ٢٣ ايلول

حاول أن تتجنب الدخول في حوارات عديمة الجدوى والتي لا ينتج عنها إلا المشكلات. اقض بعض الوقت تستكمل فيه مراسلاتك المتأخرة. ستقوم مشاريع تطوير المنزل بتحسين إقامتك وجمع شمل الأسرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الميزان

٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

شريك الحياة يتحكم في كافة الأمور هذا الأسبوع. في حالة التركيز، يمكنك التعامل مع العديد من الأنشطة الاجتماعية. لا تدع مشكلاتك الشخصية تؤثر على مهامك في العمل. تظهر طبيعتك العنيدة في بعض المواقف الانفعالية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

العقرب

٢٣ تشرين ١ –٢٢ تشرين ٢

كثرة الكلام تؤدي إلى كثرة الخلافات. يمكنك البحث عن المكان المناسب وتحديد الأصدقاء الذين ترغب في مساعدتهم. إذا استطعت القيام ببعض التعديلات بالمنزل، فعليك بذلك. قد ترغب في الابتعاد هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

القوس

٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

توخى مزيداً من الحذر إذا كنت مسافراً لإحدى الدول الأجنبية. كثرة الكلام تؤدي إلى كثرة الخلافات. يمكنك إحراز مزيد من الأرباح إذا ما عرضت أفكارك على أشخاص يمكنهم دعمك. قد لا يكون شريكك أمين معك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة

الجدي

٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

حاول الوفاء بالعهود التي قطعتها على نفسك وإلا فلن تصل إلى ما تريد. الاستثمارات أو التأمين أو الاستقطاعات الضريبية أو الورث يحقق لك مكاسب مادية. تقابل أصدقاء يشعرونك بمدى أهميتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الدلو

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

غير عملك بآخر يربحك مزيداً من الدخل إذا أمكنك الأمر. حاول أن تبقى هادئاً وتتحمل نتائج الأمور التي تقوم بها. تتعرض اليوم للخداع من بعض الأشخاص حولك. توقع تغيرات مفاجئة في عملك.

أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ آذار

أناقتك في مظهرك ولباقتك في أسلوب قيامك بأي أمور تجذب إليك أشخاصاً جدداً. لا تدع لشريكك الفرصة لإنفاق الكثير من الأموال. تحتاج للقضاء بعض الوقت بمفردك لتقرر ما تريد أن تقوم به. تمسك برأيك وموقفك معهم. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

التهاني و الاماني

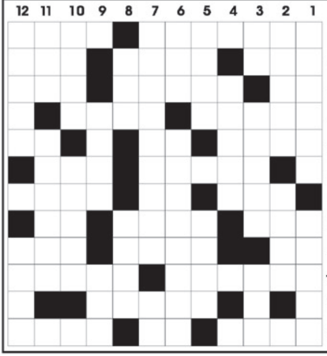
* تهنئة من الوالدين فريد وايفون الى العروسين 'ديفيد وسوزان' بمناسبة الزواج وتهنئة خاصة من والدي العروسة يوئيل و رمزية... وكذلك تهنئة من الاعمام والعمات والخال والخالات وجميع الاهل والاقارب متمنين لهم حياة سعيدة مليئة بالأفراح والمسرات.

* تهنئة من محلية كرملش للطفل المحبوب دومنيك ايسر المصلوب، بذكرى عيد ميلاده الثالث والذي أراد ان يكون علم زوعا رمزا لكعكة ميلاده تقول له كل علم وانت بخير يا " دومي " كرمشايا واحد زهور امتنا العريقة والباقية بنبض ابنائها.

*اطفات الغالية ديانا داؤد التاجي شمعتها الخامسة من عمرها المديد ببركة الرب يسوع حيث تلقت تهاني والديها داؤد وريجينة واشقائها كما تلقت الحلوة ديانا التهاني من عمها خمو وزوجته اكنس واولادهما ساندرس وسيمونا كما تلقت تهاني بنات خالتها نورة وسيروي..

كلمات متقاطعة

■ روميل حنا يوسف



افقي

1- قائد آشوري لقب بسنحاريب القرن العشرين ولد سنة ١٨٨٠ وتوفي في فرنسا سنة ١٩٣٢ – معتقلات.

2- بحيرة تركية – عكس ذهاب – وحدة عسكرية.

3- دق – من جبال تركية – مدينة اثرية جنوب العراق.

4- لهبوط الطائرات – ظاهرة شمسية.

5- مكرر – من الخضراوات – واحد بالانكليزية.

6- مضيق تركي بدون ال – اداة شرط.

7- علم مذكر – مقهى يتم على خطاياه -م-.

8- حذر – بيت – لايهاج.

9- للتحيز – من الانبياء الصديقين – واسطة نقل نهرية قديمة.

10- من بقايا الاثار في اليمن – طائر جميل.

11- مخزن حبوب.

12- عاصمة اوربية – وعاء خمر – قرية اشورية في دهوك قتل وشرد الاشوريين منها سنة ١٩٣٣.

عمودي

1- منطقة اشورية قتل وشرد الالاف منها سنة ١٩١٨ – راهبة.

2- المهاتما.... شخصية هندية مشهورة – عاكر.

3- اداة نصب – وضع الاموال في مكان امين – له اهمية.

4- مركبة فضائية اوربية.

5- طري – شهر ميلادي.

6- غزال – اثار اشورية مهمة شمالي الموصل.

7- معاهدة استعمارية قسمت الوطن العربي – عملة اليابان.

8- مجموعة طائرات -م- تترك العمل.

9- عاصمة اذربيجان -م- قبيلة قديمة في الجزيرة العربية.

10- سنين غير ممطرة – عاصمة روسيا.

11- مكرر – معركة فاصلة خسر فيها نابليون الحرب.

12- من اديرة الحيرة قديماً – خامل.