الذكرى ٣٢ للتأسيس
اثنان وثلاثون عاما ومسيرة الحركة تتواصل
في التضحية والعطاء من أجل حقوق شعبنا المشروعة

بهـرا
العدد ٥٧٩ – الاحد ١٠ نيسان ٢٠١١ م – ٦٧٦١ آ
Bahra No. 579 sun . 10 Apr. 2011

تراجم

ألن البرت هاول

الضلع المفقود
The missing rib

سالت فتاة عاشقة حبيبها..
الفتاة: اخبرني، من تحبه اكثر في هذا العالم؟
الشاب: أنت، بالطبع!
البنت: ماذا اساوي بالنسبة اليك؟
الشاب: تأمل للحظة ونظر باهتمام كبير في عينيها وقال: "أنت ضلعي. في التوراة، مكتوب بأنّ الله رأى آدم وحيدا، ولذا أخذ ضلعا منه أثناء نومه وخلق حواء. كل رجل يبحث عن ضلعه المفقود، وعندما يجد إمرأة حياته فلن يحسّ بالوجع في قلبه".

بعد زفافهم.. عاش الزوجان لفترة معينة حياة سعيدة. وعلى أية حال، بدأ الزوجان الشابان بالإنجراف وراء مشاغل الحياة غير المنتهية والمشاكل اليومية، فأصبحت حياتهما عادية. كل التحديات والظروف القاسية بدأت تنقض على أحلامهم وحبهم لبعضهم البعض. وهكذا بدأ الزوجان يتنازعان أكثر واكثر، وبعد كل شجار ازداد الكره المتبادل بينهما.

وفي احد الايام بعد ان تشاجرا، خرجت الفتاة من البيت. ومن الجانب المعاكس للطريق، صاحت: "أنت لا تحبني!". فكره الشاب طفولتها وبدون قصد منه قال: "ربّما كان خطأً أن تكون سوية! أنت لم تكوني لي أبدا الضلع المفقود!".

وهنا اصبحت الفتاة هادئة وبقت ساكنة في مكانها لبرهة.. اما هو فندم على ما قاله، لكن الكلمات المنطوقة مثل الماء المبزول، لا يمكن إعادته أبدا. بعيون مدمعة.. ذهبت إلى البيت لتحزم أغراضها وترحل. وقبل أن تترك البيت قالت: "إذا لم اكن حقا ضلعك المفقود، رجاء دعني إذهب".. واستمرت: "ليذهب كل منا في طريقه الخاص ويبحث عن شريك حياته..".

خمس سنوات مضت بعد ما حدث.. ولم يتزوّج الشاب ثانية لكنّه كان يتابع تفاصيل حياتها بشكل غير مباشر.. لقد تركت البلاد وعادت بعد ان تزوّجت من رجل أجنبي، وتطلقت.. اما هو فبدا حزينا لانها لم تنتظره. في الليل المظلم، وحيدا.. أشعل سيجارته وأحسّ بالوجع الشديد يملأ قلبه. لكنه لم يعترف في نفسه بأنه كان يفتقدها. ويوما ما، إجتمعا أخيرا في المطار حيث يودع الناس هناك بعضهم بعضا.. كان مسافرا في رحلة عمل. اما هي فقد كانت تقف لوحدها، وتفصل بينهما مسافة قليلة.. فابتسمت له بلطف..
الشاب: كيف حالك؟
البنت: أنا بخير. ماذا عنك.. أوجدت ضلعك المفقود؟
الشاب: لا.
البنت: سأذهب إلى نيويورك في الرحلة التالية.
الشاب: أنا سأعود في غضون إسبوعين. اتصلي بي متى عدت.. تعرفين رقم هاتفي، انه نفسه لم يتغير. ومع إبتسامة رقيقة، إستدارت ولوّحت بيدها مودعة اياه.."مع السلامة".

وبعد إسبوع واحد، سمع عن موتها.. ماتت في نيويورك. في الحدث الذي صدم العالم.. مرة اخرى وفي منتصف الليل.. اشعل السيجارة.. ليشعر ايضا بالوجع الشديد في قلبه.. عرف أخيرا، بانها كانت له ضلعه المفقود الذي كسره باهماله.

أحيانا، ينطق الناس كلمات في لحظات غضب.. وفي أغلب الأحيان تكون النتيجة كارثية جدا وضارة.. لذا نفرغ ٩٩ % من إحباطنا في أحبائنا.. وبالرغم من كوننا نعرف بأن علينا "التصرف بحكمة"، ولكن غالبا ما يكون قول ذلك اسهل من الفعل. ان الأشياء تحدث كل يوم، والعديد منا لا يمكنه السيطرة عليها. لذا فلنتذكر كل لحظة وكل شخص في حياتنا. ربما الغد لن يأتي ، لذا اقبل وأعط ما عندك اليوم.

امنياتي لجميعكم ان تجدوا الضلع المفقود، وحين تجدوه تحدثوا عن اهميته بالنسبة اليكم.

* من موقع fropki بتصرف.

نصيحة طبية: إشرب المياه عند الشعور بالعطش

بهرا - وكالات

من المعروف أن شرب الماء بشكل كاف يقي الإنسان من الجفاف وأمراض الكلى ويمنع الصدمات حول العينين والحبل الشوكي، وغيره من الأمراض.. وإذا نظرنا إلى جسم الإنسان نجد أنه يفقد في الأحوال العادية حوالي أربعة لترات من الماء يوميا عن طريق البول والتعرق، ويزيد الفقد عند اشتداد الحرارة أو ممارسة الرياضة العنيفة.

وبالرغم من دعوة جميع الدراسات على شرب الكثير من المياه، إلا أن الباحث إريك سيل بجامعة ملبورن حذر في ورقة بحثية نشرت مؤخرا في دورية "مديكال جورنال أوف استراليا" أن شرب كميات كبيرة من المياه بنفس درجة سوء شرب كمية قليلة من المياه، ويمكن أن تؤدي زيادة السوائل في الجسم إلى حالة تسمى "النشاط المرتبط بنقص الصوديوم في الدم" وهو اضطراب في سوائل وأملاح الجسم، حيث تسفر زيادة السوائل في الجسم عن انخفاض تركيز الأملاح في مصل الدم بصورة قليلة على نحو غير طبيعي. ويمكن أن يؤدي شرب كميات كبيرة من المياه إلى تخفيف الصوديوم المطلوب إلى مستوى خطير، ما يسبب القيء والهذيان وأحيانا الوفاة.

وبحث سيل وزملاؤه المشكلات الصحية للأستراليين الذين يسيرون عبر ممر "كوكودا ترايل" الذي يمتد بطول ٩٦ كيلومترا إلى منطقة "أوين ستانلي رينج" في دولة "بابو غينيا الجديدة". وأتى البحث على ذكر حالة امرأة ٤٨ عاما والتي أصيبت بصداع في اليوم الثاني، وخشية تعرضها للجفاف، تناولت سبعة لترات من المياه على مدار الساعات القليلة التالية. وأصيبت بحالة قيء وإعياء قبل دخولها في غيبوبة، وشخص الأطباء حالتها بـ"النشاط المرتبط بنقص الصوديوم في الدم"، وحالفها الحظ عندما كانت سفينة طبية تابعة للبحرية الأمريكية ترسو بالقرب من ميناء "موريسبي" وأمكن استدعاء مروحية لإجراء عملية إجلاء طبي لها.

وأوضح سيل في البحث أن "حالات الوفاة التي لم يتم تفسيرها في عام ٢٠٠٩ لأربعة كان يشتهر عنهم أنهم يمارسون رياضة السير بصورة جيدة على مسار كوكودا ترايل تخلق حالة ملحة لزيادة الوعي بالترابط بين زيادة السوائل في الجسم بصورة مفرطة وحالة النشاط المرتبط بنقص الصوديوم في الدم". وأشار سيل إلى أن النساء أكثر عرضة للإصابة بهذه الحالة من الرجال ، كما أن مشروبات الطاقة يمكن أن تزيد من درجة سوء الحالة. وتعد النصيحة الأمثل هي شرب المياه "عند الشعور بالعطش" وعدم الإفراط في تناول لترات من السوائل لمجرد توقع حالة العطش. وقال الباحث إن (الهدف يجب ألا يكون مطلقا زيادة الوزن خلال تمارين التحمل وتوقع نسبة ضئيلة من فقدان الوزن ١ إلى ٢%).

العمل لساعات طويلة يزيد خطر الأزمة القلبية

بهرا - وكالات

قال خبراء بريطانيون في دراسة أعدت مؤخرا إن العمل لمدة ١١ ساعة يوميا بدلا من النمط المعتاد "٨ ساعات يوميا من التاسعة صباحا إلى الخامسة مساء" يزيد من احتمالات الإصابة بالأزمة القلبية.

وتزيد ساعة العمل الطويلة احتمال الإصابة بنسبة ٦٧ في المئة، كما يقول الخبراء الذين اعتمدوا في استنتاجاتهم على دراسة الحالة الصحية لسبعة آلاف موظف.

وترى الدراسة أن على الأطباء أن يسألوا مرضاهم عن عدد الساعات التي يعملونها.

وقال كبير الباحثين البروفيسور ميكا كيفيماكي: "أن تطرق الطبيب الى ساعات عمل المرض هو عملية بسيطة ومفيدة، ويجب ان يصبح أمرا روتينيا.

ولا بد أن تساعد هذه المعلومات الجديدة على اتخاذ قرارات أفضل فيما يتعلق بعلاج مرضى القلب".

كما قد تكون نتائج هذه الدراسة تحذيرا لمن يعملون ساعات طويلة، حسب ما يرى بروفيسور كيفيماكي.

وتشير الدراسة إلى ان ١٩٢ شخصا من الذين رصدت اوضاعهم على مدى ١١ سنة قد تعرضوا للأزمات قلبية.

وكان الذين يعملون ١١ ساعة أو أكثر يوميا معرضين للاصابة أكثر من غيرهم بمرة ونصف.

وحين أضيفت ساعات العمل الطويلة الى عوامل الخطر الأخرى كارتفاع ضغط الدم أمكن الحصول على صورة أكثر وضوحا.

ويرى الخبراء القائمون على الدراسة انه لو أضاف الأطباء سؤالا حول ساعات العمل الى مجمل الأسئلة التي يوجهونها لمرضاهم لربما أمكن انقاذ ٦ آلاف شخص من أصل ٢٥ ألفا يصابون بأزمة قلبية سنويا في بريطانيا.

ويضيف الخبراء أن هناك حاجة لإجراء دراسات إضافية للتأكد فيما إذا كان تخفيض عدد ساعات العمل يساهم في تحسين صحة القلب.

مرضى السكري يشيخون باكراً

بهرا - وكالات

قال باحثون أميركيون إن مرضى السكري قد يشيخون في وقت مبكر عن نظرائهم الذين يتمتعون بصحة سليمة.

وقالت الطبيبة المسؤولة عن الدراسة كريستين سيغول، من جامعة "ميشيغان" للطب أن مرضى السكري الذين تتراوح أعمارهم بين ٥١ و ٧٠ عاما تتطوّر لديهم أمراض الشيخوخة مثل الضعف المعرفي، وعدم التحكم بالبول، والدوخة، ومشاكل النظر، والشعور السريع بالألم، أكثر ممن لا يعانون منه.

وأشارت الباحثة إلى ان نسبة تطوّر هكذا حالات تتضاعف عند مرضى السكري هؤلاء، فيما يبدأ هذا التفاوت بالاختفاء مع وصول الأشخاص المصابين وغير المصابين بالسكري إلى عمر الثمانين. وقالت سيغول "وجدنا أن الراشدين المصابين بالسكري في منتصف العمر يبدؤون بالمعاناة من هذه المشاكل المرتبطة بالشيخوخة".

وأضافت أنه بسبب تأثير السكري على أنظمة عضوية معددة، فإنه يساهم بشكل ملحوظ بتطوير عدد من المسائل المتعلقة بالشيخوخة.

كيف تكون محبوبا ؟

بهرا - وكالات

إذا كنت عضوا في جمعية ما أو لديك "شلة" أصدقاء، ولكنك تشعر في بعض الأحيان أنك لست الشخص المفضل في هذه المجموعة، فلا تظن أن العيب فيك، فالإنسان قد يحظى بمنحة إلهية تجعله مقبولا اجتماعيا وتجعل الجميع يلتف حوله. ولكن ببعض الخطوات البسيطة والنصائح السهلة ستجعلك الشخص المفضل الذي يلجأ إليه الجميع سواء في وقت الجد أو الهزل.

تعين اللحظة المناسبة:

ما لم يكن الوقت ملائما، لا تقم أبدا بالإقدام على الدخول في محادثة جماعية أو الانضمام لمجموعة من الأفراد يمارسون نشاطا يثير اهتمامك أو فضولك، ولا تتسرع وتلقي تعليقا ربما بسبب الحرج الآخرين. أنت لن تلفت الانتباه أبدا إذا أغضبت أحدا بل ستحظى بنتيجة معاكسة تماما لما تريد.

لا تحاول بشكل مبالغ فيه أن تبدو خفيف الظل أو ظريفا أو ذكيا أو متعاونا. واجعل تعليقاتك تخرج في الوقت المناسب حتى تبدو طبيعية تماما.

كن نفسك:

لا تحاول أن تظهر كشخص معقد، فمهما حاولت أن تركدي ثوبا لا يلائمك، فإنك لن تقنع أحدا بتصرفات ليست نابعة من طبيعتك. كن على طبيعتك وستجد أن الأمور أسهل بكثير . فقط احرص على إظهار أفضل مميزاتك للآخرين ولا تكن متكلفا. ولا تبالغ في لوم نفسك إذا ارتكبت تصرفا أحمق، تعلم التسامح مع نفسك، وحاول التخلص من الخصال التي تضايقك أو تعلم التعايش معها.

اخلق جوا من الإثارة:

إذا حاولت أن تلفت انتباه الآخرين إليك، فحاول أن تخلق جوا من المرح والإثارة كأن تشاركهم في مشاهدة فيلم أكشن أو رعب أو اصطحبهم في رحلة سفاري أو صيد بري، فمثل هذه الخروجات تبعث على المرح وتكسر الملل والرتابة.

استمع للآخرين:

ليس لفت الانتباه أو الحصول على محبة الآخرين أن تكون أنت محور الأحداث، أو المتحدث الرسمي، بل يمكنك أن تأسر الآخرين بإظهار قدرتك على الاستماع لمشاكلهم ومشاركتهم حكاياتهم وإظهار تفهم لما يعانونه أو يختبرونه.

أنصت باهتمام واسأل ما يحلو للشخص الآخر الإجابة عليه، وشجعه للتحدث عن نفسه وعن منجزاته، فأي إنسان يهتم بنفسه ورغباته ومشاكله أضعاف اهتمامه بك وبمشاكلك، فالألم الذي يصيب أسنانه هو أهم عنده من خمسين زلزالا.. فالقدرة على الإنصات نادرة أكثر من أي صفة أخرى، وهي من الصفات المهمة في نجاح المفاوضات.

نوم الرضع على بطونهم يخفض مستوى الأوكسجين!

بهرا - وكالات

أظهرت دراسة استرالية حديثة أن الأطفال الرضع الذين ينامون على بطونهم يعانون انخفاض مستوى الأوكسجين في المخ قياسا بالأطفال الذين ينامون على ظهورهم ما يفسر سبب تعرض الأطفال في هذا الوضع لمخاطر الوفاة المفاجئة. وأشار الباحثون إلى أنه أثناء النوم في هذه الوضعية تكون عقول الأطفال أقل قدرة على إيقاظهم عندما تواجههم مخاطر عدم القدرة على التنفس.

وأوضحت الطبيبة روزماري هورن المشاركة في الدراسة أن بعض الأطباء كانوا يؤيدون وضع الأطفال على بطونهم على اعتبار أنهم يتنفسون بشكل أفضل وهو الأمر الذي يفتقر للدليل العلمي.

الابراج

الحمل

٢٢ آذار – ٢٠ نيسان

قد تكون شارد الذهن تماماً بخصوص علاقاتك الشخصية. اختلاطك بالآخرين هو المصدر الأساسي لمعرفتك، لذا ينبغي عليك أن تقضي بعض الوقت مع أشخاص ذوي خبرات كبيرة. حاول الاستراحة والاستمتاع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الثور

٢١ نيسان – ٢١ ايار

ستنال الكثير من المال إذا استغليت قدراتك الإبداعية. قد يحتاج شخص قريب منك إلى المساعدة. لديك هذا الأسبوع كثير من الأعمال التي تود أن تقوم بها مع الأطفال، حاول أن تتعامل مع تلك الأمور بفكر ثاقب. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

الجوزاء

٢٢ ايار – ٢١ حزيران

لا تعد بالقيام بمزيد من الأنشطة حتى لا تقع في مشكلات بشأن تنفيذ تعهداتك. قدراتك العالية تمكنك من الحصول على المساعدة من أصحاب مناصب بمكانهم دعمك. كن حذراً في تعاملاتك الاستثمارية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

السرطان

٢٢ حزيران – ٢٢ تموز

أنت مستعد لتولي المسؤولية. حدة طبعك تسبب لك مشاجرات كثيرة مع عائلتك. قد يشعر من تحبه بتجاهلك ورفضك له. لا يمكنك القيام بكل شيء بمفردك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الأسد

٢٣ تموز – ٢٢ اب

قد تغضب الآخرين بسهولة هذا الأسبوع. رحلات الترفيه والمتعة تساعدك في العثور على الإثارة ولقاء أحباب محتملين بالإضافة إلى الحصول على خبرات جديدة. من الممكن أن تحصل على نصائح مفيدة من أقاربك أو أصدقائك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العذراء

٢٣ اب – ٢٣ ايلول

يمكنك القيام بعمل رائع بمفردك. تستطيع أن تحرز نجاحاً باهراً في بعض المجالات في المستقبل إذا أصبحت محور اهتمام الجميع بسبب أفكارك المتميزة التي تطرحها. قد يكون الحديث الذي تقوم به هام بالنسبة لموقفك الحالي. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الميزان

٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

ركز اهتمامك بالمشروعات التي تشعر أنها قد تساهم بشيء في منصبك أمام الآخرين. حان الوقت كي تدرك أنه ليس عليك أن تفعل كل شيء بنفسك. لا تحاول أن تلفت نظر الكثيرين حولك في العمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

العقرب

٢٣ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢

تخلص من الأشياء القديمة التي لم تعد في حاجة إليها. أفكارك قد تكون جيدة ومجدية ولكنها ليست بالضرورة مناسبة لكل شخص. أحداث غير متوقعة قد تؤثر على روتينك الخاص. قد تجد أن أوراقك غير مرتبة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

القوس

٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

انتبه جيداً لأي عقود وقعت عليها حتى تعرف موقفك الحقيقي. خطط لبعض الأنشطة مثل المعسكرات أو ركوب القارب في مياه مضطربة. ستحتاج إلى القيام بالكثير من المجهود، ولذا استعد لمواجهة أقل مما تتوقع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الجدي

٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

استعد للتغيير وثائقك الشخصية. اهتم كثيراً بأي مشكلات صحية بسيطة تشعر بها. ينبغي ألا تندفع وأن تكون حكيماً في تصرفاتك فما يأتي بسهولة يضيع بسهولة. السفر متعة وترفيه. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الدلو

٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

تحتاج إلى الكلام والتعبير عن رأيك. ثقتك في ذاتك تجذب إليك بعض الشركاء الذين يغامرون ويدخلون معك في بعض الصفقات. لديك من الطاقة ما يفوق طاقة من تعيش معهم على أي حال. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الحوت

٢٠ شباط – ٢١ آذار

حاول تجنب الكلام الغير مناسب في المكان الغير مناسب. فكر جيداً قبل أن تقدم على أي مشاريع جديدة. قد تجد أن الأطفال لا يوافقون على أي شيء توافق عليه أنت. موازنة الأمور شيء مطلوب إذا أردت بعض الاستقرار. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

كلمات متقاطعة

إعداد : مارتن أرسو شيبا / تلكيف

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

أفقي :
1-مدينة عراقية + احد العواصم الآشورية.
2-بكاء / حيوان
3-سيرت القضية سياسياً / لمس"م" / عبودية
4-مكرر / عكس الحلو"م"
5-نتيجة غير جيدة" م" / تكلم بصوت منخفض
6-عنصر كيميائي/ التسمية القديمة لباكستان
7-هبت ريح / حرف+ زرع" م"
8-منطقة في شمال العراق معناها" ارض عدن" + جمع / جواب
9-حرف بالانكليزية" م" / جزيرة + نصف إناء
10-سقي" م" / منطقة في أمريكا الشمالية

عمودي :
1- اسم علم مذكر / طائر
2- حصيلة الحرب + ما لا تباح
3- شهر + أداة نافية
4- ضمير المخاطبة / مبيدات مبعثرة
5- طعن" م" / للتشبيه" م"
6- بشر / حرف جر + القلب" م"
7- من الصخور / صفعت" م"
8- نق / ما يشترى ويباع" م" / أداة شرط
9- من الأمراض" م" / تلقى منه الخطبة + للتكبير
10- نشل" م" + همهمة.