تراجم

ألن البرت هاول

حائط الامتعاض
The wall of resenment

تخبرنا القصة عن تاجر في بلدة صغيرة كان له ابنان من التوائم المتماثلة. وعمل الأولاد لأبيهم في المخزن الكبير الذي كان يمتلكه، وعندما مات، اخذا مكانه في العمل.

مرّ كل شيء على خير ما يرام حتى ذلك اليوم.. حيث اختفت فاتورة بعشرين دولار. اذ ترك أحد الإخوة الفاتورة قرب سجل النقود ومشى خارجا مع زبون. وعندما عاد.. كان المال قد إختفى.

فسأل أخاه: "هل رأيت فاتورة بعشرين دولار قرب سجل النقود"؟ ، فرد الاخ بالنفي. ولكن الشابّ إستمرّ بالتقصي والاستجواب. "تمر بجانب فاتورة بعشرين دولار ثم تتصرف ولا تراها! ، لابد وأن رأيتها!"، وكان هناك إتهام في صوته لاخيه.. ثم بدأ يتعصّب مما حدث. وحل الامتعاض والإستياء بينهما. وقبل ان تقسم هوّة عميقة ومؤلمة بينهما ويتباعدان عن بعضهما، كانا قد رفضا الكلام معا.

وفي النهاية.. قررا بأنّهما لن يستطيعا العمل سوية وقاما ببناء حائط ليفصل بينهما في مركز المخزن. وفي العشرين سنة التالية، نمت وإزدادت العداوة والمرارة المتبادلة.. وامتدت الى العوائل والاقارب.

ويوما ما. توقفت سيارة احد الرجال أمام المخزن. نزل ومشى نحو الكاتب وسأله: "منذ متى وأنت تعمل هنا؟".

- كل حياتي عملت في هذا المخزن.

- اذا عليّ أن أتشارك معك بشيء. قبل عشرين سنة مضت كنت بحاجة الى النقود.. ودخلت إلى هذا المخزن من الباب الخلفي لاجد امامي فاتورة بعشرين دولار موضوعة على طاولة بالقرب من سجل.. فوضعتها في جيبي وخرجت. ولكني كل هذه السنوات لم اتمكن ان انسى هذا، وما كان عليّ الا ان أعيده وأسأل مغفرتك".

فاندهش الغريب لرؤية الدموع تنهمر على وجه الرجل متوسط العمر. "رجاء، هل بالإمكان أن تذهب الى المخزن الذي يجاور مخزني وتروي القصة نفسها إلى الرجل الذي فيه؟"..

اندهش الرجل لدرجة أكبر عندما رأى الرجلين متوسطي العمر، المتشابهين تمام التشابه سواء، وهما يعانقان بعضهما البعض ويبكيان في المخزن.

بعد عشرين سنة، أصلح الخطأ.. وهدم حائط الإستياء الذي قسمهما.

ما نستخلصه من القصة:

في أغلب الأحيان، ان الأشياء الصغيرة -مثل الإمتعاض- تقسّم الناس في النهاية. والحل، بالطبع، هو أن يترك هذا الشعور يتلاشى لاجل ديمومة العلاقات. إرفض ان تحمّل نفسك المرارة، وبعدها، قد تكون مندهشا من الطاقة التي ادخرتها لبناء علاقة وثيقة جدا مع أولئك الذين تحبهم.

* من موقع fropki بتصرف.

فن العناية بالشعر في فصل الصيف

بهرا ـ وكالات

مع اقتراب فصل الصيف يصعب العناية بالشعر خاصة مع ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة والتعرض المستمر لأشعة الشمس الحارقة، لكن رغم ذلك مازالت هناك طرق عدة يمكنك من خلالها المحافظة على شعرك جميلا جذابا.

بالرغم من أن الشعر حساس إلا ان الكثيرات يغفلن حمايته قبل التعرض للشمس، غير مدركات أن الشعر شأنه شأن الجلد يحتاج للحماية والوقاية من الشمس حتى لا ينتهي به الأمر إلى الجفاف والتقصف وبالتالي التساقط.

وإليك بعض النصائح التي يمكنك من خلالها الحفاظ على شعرك قويا خلال فصل الصيف:

-زيت الشعر:

ينصح دائما بعلاج الشعر بالزيوت الطبيعية التي يمكنك شراؤها أو تحضيرها في المنزل، فقط اغسلي شعرك جيدا ضعي عليه الزيت ثم دلكي فروة رأسك جيدا ثم تدريجيا إلى أسفل إلى ان تصلي إلى أطراف شعرك.

اتركي الزيت على شعرك لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، ثم اغسليه جيدا للتخلص من بقايا الزيت كي لا تتكون طبقة دهنية على شعرك قد تتسبب في تكون القشرة وتساقط شعرك.

-مستحضرات الوقاية من الشمس:

ينصح دائما بوضع مستحضرات الوقاية من الشمس وهي متوافرة بكثرة في الأسواق وأفضلها التي تكون على هيئة سبراي، وركزي دائما على المناطق الأعلى من الرأس لأنها الأكثر عرضة للشمس.

-تجنبي تعريض شعرك للكلور:

الكلور من أكثر المواد ضررا بالشعر لذلك ينصح دائما بارتداء أقنعة الشعر قبل نزول حمامات السباحة وغسل الشعر فور الخروج منها للتخلص من أي أثر للكلور.

ويفضل دهن الشعر بقليل من الكريم قبل ارتداء قناع الشعر لحماية شعرك في حال تسرب قطرات من المياه إليه ، حيث إن الكريم يمنع التصاق الكلور بالشعر.

الكلور من أكثر المواد ضررا بالشعر لذلك ينصح دائما بارتداء أقنعة الشعر قبل نزول حمامات السباحة وغسل الشعر فور الخروج منها للتخلص من أي أثر للكلور.

-ارتدي قبعة أو إيشارب:

ينصح خبراء التجميل بارتداء القبعات والإيشاربات الملونة خلال فصل الصيف قبل التعرض للشمس لحماية الشعر كذلك فروة الرأس من أشعة الشمس الضارة التي قد تعرض كليهما للجفاف.

ويفضل اختيار القبعات والإيشاربات المفرغة والخفيفة لتسمح للهواء بالتوغل داخل شعرك فالشعر كالإنسان بحاجة للتنفس.

اخسري ٣ كيلوغرام في أسبوع مع رجيم العسل

بهرا ـ وكالات

العسل من العناصر الغذائية الوحيدة التي تحتوي على مواد ضرورية لاستمرار حياة الإنسان ويستخدمه خبراء التغذية في تخفيف الوزن.

وهذا برنامج غذائي لتخسري ٣ كيلوغرام في أسبوع

قبل نصف ساعة من الإفطار على معدة خاوية، وقبل النوم، أشربي مزيجا من العسل، والقرفة في كوب ماء مغلي. إذا كانت سمينة فسيخفف المزيج الوزن، كما أنه يمنع تراكم الدهون وقسمي طعامك على أربع وجبات في اليوم الواحد كالتالي:

اليوم الاول

قطعتان توست أسمر مع ملعقة صغيرة عسل نحل لكل قطعة ونصف كوب حليب خالي الدسم تكرر نفس الوجبة ٤ مرات في اليوم.

اليوم الثاني

قطعتان توست أسمر مع قطعة جبن قريش وخيارة واحدة وكوب شاي أو نسكافية بدون سكر، وتكرر نفس الوجبة ٤ مرات في اليوم ثم كرري هذه الوجبات بالتناوب ، يوم توست مع عسل واليوم الاخر توست مع جبن، هذا الرجيم لمدة ٦ أيام واليوم السابع تناولي ما تشائين حتى الساعة السابعة بعدها توقفي عن تناول الطعام

ويمكنك تناول مشروبات خفيفة بدون سكر أو حبة فواكة إذا شعرت بالجوع بين الوجبات.

ماذا يريد أي رجل من أي امرأة؟

بهرا ـ وكالات

النساء والرجال يتكلمون لغات مختلفة. فلكل واحد منهما احتياجات خاصة ورغبات وآمال وطموحات. وحتى لا تكون منحازين للنساء دائما، فقد قررنا معرفة ماذا يريد الرجال من النساء وهذه بعض الإجابات. يحتاج الرجال للتقدير. تذكري لماذا وقعت في حبه. إكتبي قائمة بالميزات الشخصيه التي جعلتك ترغبين في الزواج منه. حاولي وضع جهد حقيقي في تقدير كل ما يقوم به ولا تبخلي عليه بالمديح، حتى عند قيامه ببعض المهام المنزلية الصغيرة.

يحتاج الرجال الاحترام

يعد الانتقاد اللاذع بالإضافة الى التوبيخ، والاستهزاء، واللوم أسوأ اعداء الإحترام بالنسبة للرجال. لذا لا توبخيه علنا وإلا فسوف تفقدينه للأبد.

يكره الرجال التذمر

إستعمال كلمات مثل "أنت" و "لماذا" تبعث برسائل هجومية وبما أن الرجال تنافسيون بطبيعتهم فقد تدفع مثل هذه العبارات الرجل للدفاع عن نفسه ومهاجمتك. التقلي من التذمر والشكاوى إلى الطلبات. وبدلا من الهجوم حاولي استعمال عبارات لطيفة مثل سيسعدني حقا لو تمكنا من الذهاب الى الشاطئ بدلا من قضاء العطلة في البيت.

يكره الرجال العاطفة الجارفة

يقترح بحث جديد بأن العواطف العارمة تشوش تفكير الرجال. لذا يميل ٨٠ بالمائة من الرجال إلى الشعور بالغضب عند مواجهة امرأة مشحونة عاطفيا. بينما يشعر الرجل بالانجذاب الى المرأة التي تمارس تحكما ذاتيا على عاطفتها وتتعامل معهم بعقلانية.

يكره الرجال الإطالة في الحديث

الرجال لا يحبون الإطالة في أي شيء سواء كانت قصة، نكتة، أو خبر فمدى إنتباه اي رجل هي ٢-٣ دقائق فقط. لذا اعرفي ماذا تريدين منه وحاولي تقسيم الموضوع الى كلمات قصيرة وواضحة بدون لف ودوران. تدربي على الاستماع بدون مقاطعة. وإذا لم يتحدث معك مثل صديقاتك فهذا لانه رجل، والرجال لا يحبون الكلام الكثير.

يخاف الرجال من صوت المرأة الغاضبة

يعتبر لسان وصوت أي امرأة غاضبة أشد اعداء الرجل وأكثرها دمارا. فهو السلاح المميت وفقا لآراء معظم الرجال. لذا حاولي جاهدة إسترداد ذلك الصوت الأنثوي الناعم الحلو الذي ولد معك. فلا شيء يمكن أن يوقف الحوار الهاتف مثل النغمة العالية جدا لأمرأة غاضبة أو نقدها القاسي.

أظهرت الدراسات بأن أغلبية الرجال ينجذبون لنغمة الصوت أكثر من الكلمات. تكلمي ببطء، بلطف، ونحن نضمن لك حياة زوجية رائعة أظهرت الدراسات بأن أغلبية الرجال ينجذبون لنغمة الصوت أكثر من الكلمات. تكلمي ببطء، بلطف، ونحن نضمن لك حياة زوجية رائعة.

التهاني و الاماني

رزق السيد زيد صباح القس والسيدة زوجته بطفلة مباركة تشفعا بالسيدة مريم العذراء لتكون سميتها، جعلها الله من البنات المقدسات وأقر بها عيون والديها. دعواتنا لمريم ولوالدها زيد ووالدتها رنا بالصحة والسلامة والتوفيق.

تهنئة حارة وتبريكات من العائلتين العلم الربيعي وعبد الجبار حسن لحفيدتهما "رحمة الله وقمر" لبلوغهن السنة الرابعة والثانية معا... اطال الله بعمريهما وبالسعادة والتوفيق.

تهنئة من الوالدين "عماد كليانا وجاليت عوبيش" الى طفلهما المحبوب "نينارا" بمناسبة اطفائه الشمعة الثانية من عمره المديد وكذلك تهنئة من شقيقاته "نوهارا، نوهدرا اشبوي، نينورتا" ومن الاعمام "يوسف، آنور، يوراصقاه" ومن الخالات والاخوال وكذلك تهنئة من محلية تلكيف للحركة الديمقراطية الاشورية ومن كافة الاهل والاقارب متمنين له العمر المديد.

شرب القهوة بعد وجبة دسمة

بهرا ـ وكالات

حذرت دراسة جديدة من أن احتساء القهوة بعد تناول وجبة سريعة يمكن أن يرفع مستوى السكر في الدم. يرتفع عادة مستوى السكر في الدم بعد تناول وجبة دسمة كما يساهم الكافيين في زيادته إلى مستوى يقرب من مستواه عند المرضى المهددين بالسكري. وأعطي ستة رجال خليطا من دهون مختلفة، وبعد ست ساعات تناولوا مشروبا سكريا، فارتفع مستوى السكر لديهم بنسبة ٣٢% مقارنة مع آخرين لم يتناولوا أكلات دسمة. لكن ارتفاع مستوى السكر كان حتى أعلى حين أعطيت مجموعة أخرى ما يعادل كوبين من القهوة بعد خمس ساعات على تناولهم الكوكتيل نفسه من الدهون. فقد ارتفع مستوى السكر بنسبة ٦٥ % مقارنة مع الذين تناولوا مشروبا سكريا في التجربة نفسها. ونقلت صحيفة الديلي تلغراف عن الباحثة ماري سوليل بودوان من جامعة غيلف الكندية، حيث أجريت الدراسة، أن الدهون تعوق قدرة الجسم على إنتاج الأنسولين، الذي يطرد السكر من الدم. وحذرت من أن بقاء السكر في الدم فترة طويلة مضر لأنه يتلف أعضاء الجسم.

الابراج

الحمل
٢٢ اذار – ٢٠ نيسان

ليس هذا هو اليوم المناسب للتبذير. مشكلة قد تحدث هذا الأسبوع إذا قام رفيقك بأمور تشعر أنها غير سليمة وتشتبه في أمرها. حكمتك الهائلة التي تتميز بها تجعلك قادرا على اتخاذ القرارات الصحيحة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الثور
٢١ نيسان – ٢١ ايار

لا تخف مشاعرك الحقيقية. تحتاج إلى وضع كل من يحاول التدخل في عملك عند حده. يجب القيام بأعمالك والاجتهاد من أجل أن تكون الأفضل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الجوزاء
٢٢ ايار – ٢١ حزيران

هبات كبيرة قد تحاول حل مشكلاتك الخاصة بالدخل القليل. إذا كنت ترغب في القيام بأمر مفيد، ففكر في الانضمام إلى بعض الأعمال التطوعية. يمكنك الجمع بين العمل والترفيه لتحصل على نتائج مرجوة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

السرطان
٢٢ حزيران –٢٢ تموز

فرصك لمقابلة أحباء جدد. تطور نتيجة التعامل مع الجماعات المختلفة أو حضور أنشطة جمع الأموال. تأكد أنك تعرفت على كافة الحقائق اللازمة قبل أن تتخذ أي خطوة. استفد من العمل بمفردك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الأسد
٢٣ تموز – ٢٢ اب

السفر أكثر متعة مما تتخيل. انضم لهؤلاء الذين يدعونك في أهدافك. يمكنك إحراز المزيد من المكاسب المادية. تجنب الإفراط في الإنفاق أو الدخول في صفقات مالية لا تعرف نتائجها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

العذراء
٢٣ اب – ٢٣ ايلول

قدرتك على بدء الأمور بشكل ذاتي يساعدك على إنهاء الأمور وتحفيز الآخرين. انضم للأنشطة الرياضية التي تثير اهتمامك. حان وقت الكشف عن مشاعرك الحقيقية. قد تجد رئيسك غير راض عن عملك خلال الفترة الخيرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الميزان
٢٤ ايلول – ٢٢ تشرين ١

استثماراتك الخاصة بالمنزل تأتي بنتائج جيدة. هناك فرص لإحراز التقدم من خلال إحساسك الجيد بالأعمال. فرصة ثانية ينتج عنها عمل أفضل. ينشغل عقلك كثيراً بالصفقات المربحة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

العقرب
٢٣ تشرين ١ – ٢٢ تشرين ٢

انضم إلى الجماعات ذات الأنشطة الإبداعية. توقع أن تجد أشخاص كثيرين في منزلك. ركز انتباهك على حياتك المنزلية. اقض وقتا ممتعا مع أصدقائك أو أقاربك. لا تتحمل أكثر من طاقتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

القوس
٢٣ تشرين ٢ – ٢٢ كانون ١

إذا أخذت على عاتقك الكثير فإنك تجد نفسك الضحية في النهاية. ستجد أنك تستطيع فهم بعض التفاصيل الصغيرة والمهمة بشكل واضح. قد لا يتفهم الأصدقاء والأقارب احتياجاتك. لا تنسحب اعتقاداً منك أنك قد طعنت في السن. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الجدي
٢٣ كانون ١ – ٢٠ كانون ٢

لا تسافر إلا في حالة الضرورة فقط. كن على حذر. اعتمد على نفسك في القيام بأمورك الخاصة ولا تلفت نظر الآخرين إلى ذلك. من الأفضل أن تقوم بدراساتك الكافية قبل أن تدخل في مثل هذه المخاطرة. قم بنشاط بناء في الخارج. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

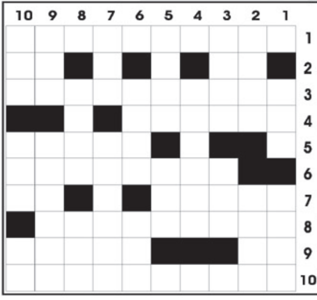
الدلو
٢١ كانون ٢ – ١٩ شباط

يجب التصدي لسرية الأمور القانونية والعقود. لا تجعل الأصدقاء أو الأقارب يشعرونك بالذنب إن كنت غير قادر على حضور إحدى لقاءاتهم. البرامج والدورات الخاصة بعلم النفس والرعاية الصحية يكون لها أهمية كبيرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الحوت
٢٠ شباط –٢١ اذار

قد تتعرض لبعض الصعوبات في إقناع شريك حياتك بتفهم الوضع. الشكوك والخداع يحيطون بعلاقتك بالأصدقاء والأقارب. فرصك لمقابلة أحباء جدد تطور نتيجة التعامل مع الجماعات المختلفة أو حضور أنشطة جمع الأموال. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

كلمات متقاطعة



الكلمات الأفقية

1 ـ أمير قطر.
2 ـ والد "م"/ غلي القدر.
3 ـ شاعر وأديب انجليزي
4 ـ مستكشف برتغالي اغتيل في الفلبين.
5 ـ اجترأ وتشجع "م".
6 ـ أمين عام الأمم المتحدة.
7 ـ "... ماكلين" ممثلة أمريكية/ للنفي.
8 ـ العقار المقاوم لمرض انفلونزا الطيور.
9 ـ نهر بايطاليا/ ذكر المعز والظباء والوعول "م".
10 ـ وزير دفاع اسرائيل.

الكلمات العمودية

1 ـ أشار برأسه/ أبيض شعرهما.
2 ـ ممر بسيناء/ يثني.
3 ـ خيول نجيبة "م"/ مماثل في السن "م".
4 ـ الأكثر سلاما "م".
5 ـ أملأ "م"/ نبات عنب الثعلب.
6 ـ "الـ..." بلدة شمال الأقصر "م"/ يشتم.
7 ـ ارتدي/ "... أشتون" كاتبة نيوزيلندية.
8 ـ وعاء فخاري يطبخ فيه في الفرن/ مكيال للسوائل.
9 ـ ذو موهبة فنية/ الدخول "معكوسة".
10 ـ خرف/ ضمير المخاطب "م"/ رمز الكالسيوم "م".