بهـرا
العدد ٥٨١ - الاحد ٢٤ نيسان ٢٠١١ م - ٦٧٦١ آ
Bahra No. 581 sun . 24 Apr. 2011

تراجم

ألن البرت هاول

زد حدة مهاراتك
Sharpen your skills

في قديم الزمان بحث قاطع خشب قوي جدا عن عمل مع تاجر خشب.. فحصل عليه. كان راتبه جيد جدا وشروط العمل مناسبة. ولهذا صمم قاطع الخشب على بذل افضل الجهود.

اعطاه رئيسه فأسا وأرشده الى المنطقة التي يفترض ان يقطع منها الأشجار. وفي اليوم الأول، أسقط قاطع الخشب ١٥ شجرة.

"أهنئك" قال له الرئيس.. "إستمرّ بعملك".

وباندفاع كبير بسبب كلمات رئيسه، بذل قاطع الخشب جهدا اكبر في اليوم التالي، لكنه لم يتمكن سوى اسقاط ١٠ أشجار فقط. وفي اليوم الثالث فعل كل ما بمقدوره، لكنه استطاع ان يسقط ٧ أشجار لا غير. ويوما بعد آخر.. قل عدد الأشجار التي كان يقطعها.

"لابد أنني بدأت أفقد قوتي" قال في حزن مع نفسه، ثم ذهب قاطع الخشب إلى الرئيس وإعتذر منه قائلا بأنه لا يستطيع أن يفهم ما الذي يجري معه.

فسأله الرئيس: "متى كانت آخر مرّة تشحذ فيها فأسك؟".

"أشحذ فأسي! لم يكن لدي وقت لأشحذ فأسي. كنت مشغولا جدا بقطع الأشجار..".

وهذا ما يحدث معنا بالفعل. معظمنا لا يجدد مهاراته أبدا، نعتقد بأن ما تعلمناه كاف جدا، ولكن الجيد ليس جيدا ان كان الأفضل مستطاعا. زيادة حدة مهاراتنا من وقت لآخر هي المفتاح إلى النجاح.

* من موقع fropki بتصرف.

أضيفي سنتيمترات إلى قامتك

بهرا-وكالات

ترغب الكثيرات من النساء القصيرات في إضافة بعض الطول إلى قاماتهن لأن الطول مرادف للأناقة في عالم الموضة والجمال الذي يروج للعارضات طويلات القامة. فكيف يمكنك زيادة سنتيمترات إلى طولك من دون عمليات جراحية؟

صادقي ملابسك واستفيدي منها

- الملابس التي تنسدل على الجسم بدقة والتي تحمل قصات وخطوط ناعمة وغير معقدة تساهم في زيادة طولك بالإضافة إلى ارتداء لون واحد من قمة الرأس إلى أخمص القدمين.
- احرصي على انتقاء الملابس المصنوعة من أقمشة متوسطة السماكة لأن القماش الثخين يساهم في إبرازك أسمن مما أنت عليه وبالتالي قد يقتطع سنتيمترات من طولك أيضا خاصة إذا كنت تحبين طريقة الطبقات.
- لإظهار ساقيك أطول مما هما عليه اختاري جاكيتات قصيرة مع بنطلونات بقصات خصر عالية.
- الخطوط العامودية تجعل الجسم يبدو أنحل وبالتالي أطول أما الخطوط العرضية فتجعله أعرض وبالتالي أقصر وتذكري أن الأحزمة تمنح جسمك خطا عرضيا فابتعدي عنها.
- الياقات المفتوحة على شكل الرقم سبعة تزيد من الطول لأنها تعطي الانطباع بأن العنق أطول مما هو عليه. وأفضل طريقة لارتداء هذه الياقة هي بارتداء الثوب الذي يلتف حول الجسم كالملاءة.
- التنانير التي تصل إلى الركبتين أو تعلو قليلا فوقهما تعتبر أفضل طريقة لإضافة طول إلى قامتك.
- النساء القصيرات القامة يجب أن يخترن الطبعات الناعمة ويبتعدن عن الطبعات الكبيرة الحجم بالإضافة إلى الكشاكش.
- عندما ترغبين في ارتداء لونين احرصي على أن يكون اللون الأفتح في الثلث العلوي من جسمك وإلا فإن مظهرك لن يبدو متوازنا.

نصائح مفيدة:

- تحايلي على الملل الذي قد يسببه اللون الموحد عن طريق الخلط بين عدة أنواع من الأقمشة لتجعلي طلتك مميزة ومثيرة للانتباه وتظهري أطول مما أنت عليه في وقت واحد.
- إذا كنت قصيرة جداً تأكدي من أن تختاري كل شيء بأحجام صغيرة بدءا من الطبعات والجيوب على ملابسك إلخ وذلك كي لا تطغى على حجمك الصغير.
- لا تخطئي باختيار القطع الطويلة بل إلجيء إلى النسب المتفاوتة، امزجي بين جاكيت طويلة وتنورة قصيرة أو بين جاكيت قصيرة وبنطلون وهكذا...

غذاء الأم يتحكم في سمنة الرضيع لاحقا

بهرا-وكالات

أظهرت دراسة جديدة أن النظام الغذائي للحامل يمكن أن يحدث تغييرات في الحمض النووي لجنينها ويزيد خطر إصابته بالسمنة.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" أن الدراسة التي أعدها فريق دولي أظهرت أن تناول الحامل كميات منخفضة من السكريات "الكربوهيدرات" غيّرت بعض الشيء في الحمض النووي للجنين، وتبيّن لاحقا أن الأطفال الذين تعرضوا لهذه التغييرات كانوا أسمن.

ودرس الباحثون عيّنات أخذت من الحبل السرّي ووجدوا أن الأمهات اللواتي كان نظامهن الغذائي منخفض الكربوهيدرات، مثل السكر والنشاء، باتت لدى مواليدهن علامات تغيير جينية.

وبرهن بعدها العلماء وجود رابط قوي بين هذه العلامات وإصابة الأطفال بالسمنة في سن السادسة والتاسعة.

وقالت البروفسور كيث غودفري، من جامعة "ساوثامبتون" البريطانية المسؤولة عن الدراسة، إن "الأمر المفاجئ هو أن الدراسة فسرت ربع الاختلاف في سمنة الأطفال بعد ست إلى تسع سنوات لاحقا".

وأشارت الدراسة إلى أن تأثير النظام الغذائي للحامل كان "أكبر بشكل ملحوظ" من تأثير وزن الطفل عند الولادة، ولا يعتمد على مسألة إن كانت الأم نحيفة أو سمينة.

وقالت الباحثة إن "كل النساء اللواتي يحملن يأخذن نصائح بشأن النظام الغذائي، لكن ذلك لا يتصدّر دائما أجندات خبراء الصحة.. وقد أشار البحث إلى ضرورة أن تتبع النساء النصيحة كون نظامهن الغذائي قد يكون له تأثير طويل الأمد على صحة الطفل بعد الولادة".

الطفل الثاني في العائلة لديه إمكانية أكبر للنجاح في الحياة

بهرا-وكالات

قال باحثون بريطانيون ان الطفل الثاني في العائلة لديه إمكانية أكبر للنجاح في الحياة وذلك نتيجة شعوره بالرغبة بمنافسة أخوه أو أخته الأكبر منه.

ووجد باحثون في جامعة كامبردج ان الأولاد الذين يتشاجرون مع أخوتهم الأكبر منهم قد ينجحون أكثر في حياتهم، مشيرين إلى أن الشجار بين الأشقاء والشقيقات يزيد المهارات الاجتماعية والقدرة على التعبير والنمو.

ونقلت صحيفة "ديلي مايل" البريطانية عن الطبيبة كلير هيوز من كلية نيونهام في كامبردج "حين يتشاجر الأولاد، تظهر دراستي أنهم يستفيدون من المواجهة. والأهل الذين يخشون من الشجار المستمر بين أولادهم يجب أن يشعروا بالارتياح لأن الأطفال في الواقع يكتسبون مهارات اجتماعية".

وأضافت ان الطفل الثاني يستفيد أكثر وأن الأطفال الذين لديهم فهم اجتماعي أفضل يكونون أكثر شعبية في حياتهم لاحقا.

أشياء يخافها أكثر الرجال من الزواج

بهرا-وكالات

يعيش معظم الرجال في هاجس قد يلازمهم طوال حياتهم، هل أتزوج الآن؟ هل أنا مستعد لتحمل مسؤوليات الزواج؟ هل بإمكاني أن أكون أسرة سعيدة؟ بالإضافة إلى تضارب العديد من الآراء والأفكار المستقاة من تجارب الآخرين في أذهانهم التي تجعلهم أما يقدمون على خطوة الزواج، أو يرفضونها إلى الأبد.

فما الدافع الذي يجعل الزواج مشكلة بالنسبة لهؤلاء الرجال. يقول جايمس دوغلاس بارون، مؤلف كتاب "هي تريد خاتم الزواج، وأنا لا أريد أن أتغير"، بأن قرار الزواج بالنسبة للرجل مبني على سلسلة من التخمينات العلمية، بينما بالنسبة للنساء أساسه الحدس. ولهذا فهو يشكل رعبا للرجال. لأنهم يشعرون أنهم يخوضون في بحر كبير بزورق صغير، بينما تبحر النساء فيها بكل راحة واستقلالية".

ولتوضيح الأمور أكثر، إليكم ما توصل إليه بارون من أسباب تدفع الرجال للابتعاد عن الزواج:

1. الشعور بأنه حكم مؤبد بالزواج لمدى الحياة.
2. التخلي عن فكرة أنه جذاب لكل نساء الأرض، وبأنه يستطيع التحدث والخروج مع أي فتاة في أي وقت.
3. الخوف من أن يقابل امرأة أخرى، تجعله يقول،" ماذا لو لم أكن متزوجا!"
4. الطلاق بعد تكبد كل هذا العناء، قد ينتهي زواجي بالانفصال.
5. أن يصبح مثل والديه. يخاف الرجل أن يشبه أباه، ويبقى السؤال "هل أنا نسخة منه؟"
6. التخلي عن سلطات المرح، والتحكم، والحرية المطلقة، والخضوع لقوانين شركة الزواج المبنية على التفاوض، والنقاش، والاستسلام أحيانا كثيرة.
7. الانضمام إلى حزب الأزواج المتعاونين، والمتآخين، والتخلي عن عضوية الشباب الأعزب.
8. العيش ضمن تقاليد الأسرة.
9. الاستسلام لآراء الزوجة وتحمل تعليقات مثل، ما هذا القميص؟ من أين لك هذا الحذاء؟ من أين اشتريت هذه البذلة البالية؟ أنت بحاجة لإعادة تأهيل على الموضة.
10. الانصياع لرغبات الزوجة ومتطلباتها داخل غرفة النوم، سواء أعجبك ذلك أم لم يعجبك.

الهوس بالنظافة يولد الاكتئاب

بهرا-وكالات

زعم علماء أميركيون ان هوسنا بالنظافة قد يكون مرتبطاً بارتفاع معدلات الاكتئاب.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية ان باحثين في جامعة أطلنطا بولاية جورجيا الأميركية أجروا دراسة بشأن ارتباط التنظيف بالاكتئاب، واستنتجوا ان التخلص من البكتيريا والفيروسات يضعف نظام المناعة لدينا ومن شأن هذا الأمر أن يؤثر بدوره على عمل أدمغتنا.

واعتبروا ان الإفراط في التنظيف قد يعيق قدرة دماغنا على إنتاج بعض المواد الكيميائية التي تجعلنا سعداء، مثل السيروتينين، ما يتسبب بالاكتئاب.

وأشاروا إلى ان معدلات الاكتئاب أعلى جداً في العالم الغربي منه في الدول الفقيرة لأن نظام المناعة عند الناس أقل تدربا للتعامل مع البكتيريا.

وقال أحد الباحثين الدكتور أندرو ميلر "نعتقد ان نظام المناعة يتسبب بالاكتئاب، فقيما ينمو الناس يتطور نظام المناعة لديهم وإذا تعرضوا لبكتيريا وطفيليات أكثر يصبح جسمهم أكبر قدرة على السيطرة على الالتهابات".

كلمات متقاطعة

اعداد: روميل حنا يوسف

افقي

1- شخصية القوشية مشهورة بالبطولة والشجاعة توفي سنة ١٩٩٦ في سوريا لتنقل جثمانه الى العراق.
2- اسم جبل مقلوب - بحيرة تركية.
3- اسم علم مذكر - اله.
4- ظلم وجور - الحيله في الرأس "م".
5- للنداء - أداة شرط - للنداء.
6- يجري في العروق - بلدة اثرية قديمة غرب الشيخان.
7- ذخيرة القديسين - رشقة رمي.
8- لطلب التوبة.
9- مدينة كردستانية ضربت بالكيماوي. ضمير متصل.
10- غضب - بلدة فلسطينية عاش فيها السيد المسيح.
11- يجتهد ويثابر - مدينة سورية انطلقت منها الثورة مطالبين بالحرية والديمقراطية.
12 من امراء الحيرة قديماً.

عمودي

1- قائد غدر به الملك داود واخذ زوجته.
2- مرتفع ارضي - مذنب يظهر كل ٧٥ سنة - كذاب "م".
3- اسم علم مذكر "ن" - نبات يظهر في الاهوار.
4- مؤسس جمهورية الصين - حركة مياه البحر والمحيط.
5- من الملافنة المشهورين في الرها ونصيبين - منسوب الى الهند.
6- مقاطعة في الهند وصلها توما الرسول - شجرة تشتهر بها لبنان.
7- مكرر - يتسلق.
8- بطريرك الآثوري قتل غدرا على يد سمكو الشكاكي - من القوارض "م".
9- ويخ - اسم اشارة.
10- بلدة قديمة في زاخو في محافظة دهوك.
11- الصاري الآثوري مشهور بالشجاعة والبطولة

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

الابراج

الحمل
٢٢ آذار - ٢٠ نيسان
عواقب الإصابات البسيطة تزداد إذا أهملتها. تذكر أنه لا يمكن لأحد الاقتراب منك بينما يوجد من يقف في الطريق ليحول بينكما. قد تواجه مشكلة مع من تعيش معهم إذا لم تشركهم في اجتماعاتك وحفلاتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد

الثور
٢١ نيسان - ٢١ أيار
تنعم ببصيرة وحكمة كبيرتين. حاول أن تجعل الشخص الذي تحبه يتفهم أنك تحتاج للقيام ببعض الأمور مع أصدقائك. تحتاج أن تقضي وقتاً أقل في التخيل والتصورات ووقت أكبر في التنفيذ الفعلي. لا تقل شيئا تندم عليه طوال حياتك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الجوزاء
٢٢ أيار - ٢١ حزيران
أنت تنعم بحالة مزاجية للخروج ولقاء الآخرين. كن حذراً في تعاملك مع الهيئات الحكومية. قدرتك على القيام بكثير من الأعمال تبهر هؤلاء الذين لا يتمتعون بنفس مهاراتك الإبداعية. قد لا يكون الأطفال صرحاء معك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

السرطان
٢٢ حزيران -٢٢ تموز
السفر أكثر متعة مما تتخيل. قد يحتاج شخص قريب منك إلى المساعدة. المزيد من المعرفة تجعلك أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين. الصبر مفتاح الفرج. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الأسد
٢٣ تموز - ٢٢ آب
قد لا تلقى الترحيب في المحاولات والأنشطة الجماعية إذا ما حاولت فرض إرادتك على الآخرين. خلافات في الناحية العاطفية تنتهي نهاية حزينة. إذا ما كنت مشغولا في صفقة مالية فهذا يوم سعدك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

العذراء
٢٣ آب - ٢٣ أيلول
يتنامى لديك شعور كبير بالرومانسية إذا ما شاركت في بعض اللقاءات الاجتماعية الخاصة بالأطفال. علاقة رومانسية جديدة تنشأ بينك وبين شخص ما خلال مشاركتك لبعض الأنشطة الجماعية ولكن لا تستمر العلاقة بينكما طويلاً. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الميزان
٢٤ أيلول - ٢٢ تشرين ١
لا تبالغ كثيراً في الأمر وتعطيه أكثر من حجمه. يمكنك تحقيق التقدم من خلال الإصرار على هدفك. مشاكل مع شريك الحياة تؤدي إلى الإحساس بالغربة. ستدخل في نقاش طويل إذا أردت أن تسوي المواقف. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

العقرب
٢٣ تشرين ١ -٢٢ تشرين ٢
حاول أن تعالج مشكلات غيرك ممن يشعرون بقلة حظهم، ولكن لا تسمح لهم بتحميلك مطالب تفوق قدراتك. التغيرات في منزلك واضحة، ينبغي أن تكون أكثر لينا وتفاهما كي لا تشعر بالوحدة. خطط لمقابلات أخرى في المستقبل القريب. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

القوس
٢٣ تشرين ٢ - ٢٢ كانون ١
ينبغي أن تتوقف عن ميولك الخاصة بإنفاق كل ما تحصل عليه من مال. شخص ما قد يحاول استغلالك والاستفادة من خلالك. حاول التوصل إلى طرق تلين بها الأمور. ظروف غير متوقعة تضر بالتكرار اليومي. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الجدي
٢٣ كانون ١ - ٢٠ كانون ٢
استثماراتك قد تكلفك أكثر ما كنت تتوقعه. قد تضطر للبدء من جديد. السفر والاتصال بالآخرين أمر مريح ومثمر بالنسبة لك. اقض بعض الوقت تتحدث فيه عن بعض أمورك الهامة. قد تسافر من أجل المتعة والترفيه أو العمل. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الدلو
٢١ كانون ٢ - ١٩ شباط
تحتاج لقضاء بعض الوقت في الراحة والسكينة والتغيير مسارك. اسلك أسلوبا جديداً وقدم عرضاً لا يمكن رفضه. يمكنك تحقيق الرخاء من خلال الاستثمار العقاري والاعتمادات المشتركة. قد لا يكون شريكك أمين معك. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الحوت
٢٠ شباط - ٢١ آذار
خطط للخروج مع الأصدقاء. يصعب عليك التعامل مع بعض الأشخاص. قد تنظر للعالم حولك نظرة يسودها الحب والسعادة. لا تصدق أي شيء تسمعه. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.