تراجم

ألن البرت هاول

درس للحياة

A lovely lesson for life

احد الطلبة سأل المعلمة: "ما هو الحب؟". فقالت المعلمة: "في الحقيقة لاأجيب عن سؤالك هذا، اذهب الى حقل الارز واختر اكبر حبة وعد الى هنا. ولكن بشرط واحد: ان تمرّ بين الارز لمرة واحدة فقط، ولا يمكنك العودة للالتقاط".

فذهب الطالب الى الحقل، ومرّ بين الصف الاول فوجد حبة ارز كبيرة، ولكنه قال في نفسه: "ربما هنالك حبة اخرى اكبر من هذه"، وبالفعل رأى حبة اخرى اكبر من السابقة.. "ربما وجدت حبة اخرى اكبر بانتظاري اذا تقدمت قليلا نحو الامام"..

حتى اذا ما وصل نهاية الحقل بمروره على كل صفوف الارز في الحقل، بدأ يدرك بان الحبوب هنا ليست كبيرة كسابقتها، فعلم بانه خسر اكبر حبة من الارز، وندم على ذلك.. وعاد الى معلمته بيديه الفارغتين.

فقالت له المعلمة: "هذا هو الحب.. نستمر بالبحث عن الحب الافضل، ولكن فيما بعد ندرك باننا فقدناه للتو". فسأل الطالب: "اذا ما هو الزواج؟". اجابته المعلمة قائلة: "في الحقيقة لارد عليك، يجب ان تذهب الى حقل الذرة وان تختار اكبر ذرة وتعود بها. ولكن القاعدة تقول بانه عليك المرور بالحقل مرة واحدة ولا يمكنك العودة للالتقاط".

وذهب الطالب الى حقل الذرة ، وهذه المرة كان حذرا بان لا يكرر الخطأ السابق. ولما وصل الى منتصف الحقل، التقط ذرة متوسطة الحجم كان راضيا عنها، وعاد بعدها الى المعلمة".

فقالت المعلمة: "ارى هذه المرة بانك قد عدت والذرة في يدك.. قال: لقد بحثت عن الذرة التي بدت جميلة، وقد آمنت وصدقت بان هذه افضل ذرة حصلت عليها.. وهذا هو الزواج.

كن مهذبا مع الجميع، ولكن متصفا مع القليل، وجرّب هذه القلة جيدا قبل ان تعطيها ثقتك".

* من موقع fropki بتصرف.

التسوق يطيل العمر

بهرا- وكالات

قال باحثون تايوانيون إن التسوق يساعد على تحسين الصحة ويطيل عمر الإنسان.

وذكرت دراسة شملت ١٨٥٠ رجلاً وامرأة في تايوان تتجاوز أعمارهم الـ ٦٥ عاما ونشرت في دورية "علم الأوبئة والصحة المجتمعية"، أظهرت أن الأشخاص الذين تسوقوا بشكل منتظم عاشوا لمدة أطول من الأشخاص الذين تسوقوا مرة واحدة في الأسبوع أو أقل.

ورأى الباحثون أن التسوق يؤمن الرفقة والتمارين وفرصة للحفاظ على نظام غذائي جيد.

وقال باحث بريطاني إن الدراسة منطقية بما أن التسوق يشمل الحركة الجسدية والتفاعل الاجتماعي والنشاط العقلي.

واتفق الباحثون على أن من يمارس التسوق يتمتع بصحة جيدة في بادئ الأمر، غير أنهم عرفوا أن هذا النشاط يساهم أيضا في تحسين الصحة.

وقال الباحثون الذين قادهم يو هونغ تشانغ من معهد علوم صحة السكان في تايوان إن "التسوق غالبا ما يكون للمرح ويقدر على تحسين السلامة النفسية".

كما أن التسوق نشاط سهل ولا يحتاج إلى التحفيز مثل النشاطات الأخرى كالرياضة.

عشرة نصائح صحية لإنقاص الوزن

بهرا- وكالات

اليك سيدتي مجموعة نصائح لإنقاص الوزن بطريقة صحية

1- امتنعي عن تناول المواد المحفوظة أو المعلبة، فهي غالبا ما تكون غنية بالملح وتضاف إليها الزيوت والتوابل بأنواعها، ما يزيد من احتباس ماء الجسم، وبالتالي زيادة الوزن.

2- احذري السكر الذائب في بعض المواد المضافة إلى الأطعمة، كـ "الكاتشب" والصلصات وحليب الفاكهة والمشروبات الغازية.

3- لا تتناولي الفاكهة بعد الطعام مباشرة بل بين الوجبات الرئيسة بدلا من قطعة من الحلوى، ما يمد الجسم بالألياف المفيدة له ويقلل من الشعور بالجوع.

4- تجنّبي استهلاك المواد الغذائية المصنعة آليا والتي يتم تعريضها للتكرير والتخزين لفترة طويلة، كالخضر المجمدة، واستعيضي عنها بأطعمة طبيعية عضوية وكاملة في فوائدها الغذائية.

5- تناولي الخبز والمواد المصنوعة من دقيق الجاودار أو الطحين الأسمر، فعلاوة على أنه منخفض في سعراته الحرارية مقارنة بالدقيق الأبيض، إلا أنه يحتوي على فيتامينات وألياف مفيدة لصحة الجهاز الهضمي.

6- انهي الصيام ليوم واحد كل أسبوعين بهدف تنظيف جهازك الهضمي وتخليص جسمك من السموم والدهون المختزنة فيه.

7- توقفي نهائياً عن التدخين.

8- اعتادي على ممارسة العادات السليمة والمتمثلة، في التخفيف من استهلاك الأطعمة الجاهزة والمصنعة والكربوهيدرات البسيطة "الحلوى والكيك والكعك".

9- اعتدلي في ممارسة الرياضة، فالتمرينات الشديدة لا تنقص الوزن، واحرصي على التريض في الأماكن الخارجية للحصول على قدر كاف من الأوكسجين الهام في تحسين مستوى الاحراق.

10- احصلي على مزيد من الاسترخاء مع جلسات السونا والتدليك والبخار للحصول على بشرة ناعمة وجسم خال من السموم.

ثمرة الموز

بهرا- وكالات

الثمرة الناضجة وغير الناضجة والعصير

يدعى الثمر Pantain وهو حوالي ٤٠ جنساً ، أهمية استعمال هذه العائلة إلى الثمر غير الناضج كطعام ، وأقل من ذلك استعماله وهو ناضج كثمار التي هي الموز : الثمار غير الناضجة غنية بالنشاء التي تتحول عند النضج إلى سكر .

إن أنواع الفاكهة من هذه العائلة تعرف باسم Banana "في الكثر" والاسم Pantain يطلق على الأنواع التي تتطلب طهيا لكي تؤكل ، وهي تطبخ بالفرن أو تسلق أو تشوى أو تقلى بالزيت ، ويمكن أن توضع في الشوربة واستعمالاتها يكون مثل استعمال البطاطا ويمكن أن تجفف ثم تطحن إلى بودرة مثل الطحين .

ويتركب الموز من (ماء ١٠,٦٢%او بروتين ٣,٥٥% و دهون ١,١٥% وكربوهيدرات ٨١,٦٧ % أكثر من ٢/٣ نشاء و ألياف ١,١٥% و فوسفات٢٦% و أملاح معدنية ١,٦٠%) كما يحتوي على فيتامين C وفيتامين A ، B12 ، B2 ، B6 ، H ، D.

استعمالات وفوائد الموز الطبية

- يعتبر الموز مادة غذائية أكثر منه مادة شفائية للعدوى
- يعتبر الموز علاجاً طارداً للديدان
- مادة مضادة للسعة الثعبان
- يعالج نوبات النقرس
- يكافح الإسهال
- يمنع تصلب الشرايين
- ينشط حركة الدماغ ووظائفه بسبب وفرة الفوسفور الذي فيه وهو ضروري للذاكرة والحفظ
- ملين للطبيعة
- يدر البول ويفتت الحصى والرمل وينشط الكلى ويزيد حيويتها
- مفيد لزيادة تعداد النطف المنوية
- يعالج السعال والتهابات القصبة الهوائية
- ينعم البشرة ويزيل الكلف و الأصباغ

الموز و فوائده

يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعية - سكروز وسكر الفواكه والجلوكوز، مع الألياف بالطبع، يمنحنا الموز دفعة كبيرة وثابتة وفورية من الطاقة. حيث أثبت بحث علمي بأن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة ٩٠ دقيقة. فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين. ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه الموز، فالموز يمنحنا النشاط والصحة. ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض لذلك يجب إضافته دائما.

اكتشفي نوع بشرتك وعالجيها بواسطة اختبار بسيط!

بهرا- وكالات

البشرة هي إحدى العوامل التي تؤثر بشكل جذري على جمال وجه المرأة، ويتوجب عليك أن تعتني بها. ولفعل ذلك، من الضروري أن تكتشف كل امرأة وفتاة نوع بشرتها حتى تكون قادرة على اتخاذ القرارات الصائبة بشأن اختيار مستحضرات التجميل ومنتجات العناية بها، لأن استخدام منتج لايناسب طبيعة البشرة قد يؤدي إلى نتائج ضارة للغاية، فالبشرة الدهنية على سبيل المثال تحتاج لمنتجات تختلف تماما عما تحتاجه البشرة الجافة.

وبوجه عام تنقسم البشرة إلى خمسة أنواع هي العادية والجافة والدهنية والمختلطة والحساسة. ويمكنك تحديد نوع بشرتك بإجراء اختبار صغير. ادعكي وجهك بمنديل ورقي ناعم بمجرد الاستيقاظ من النوم ثم ابدئي بملاحظة المنديل جيدا.

البشرة العادية

إذا كنت تمتلكين بشرة عادية، ستجدي أن المنديل خال تماما من أي أثر للزيوت، وستشعرين أن بشرتك بحالة جيدة دائما فهي نضرة هادئة ناصعة، لا تتعرض كثيرا للمشاكل التي تعاني منها أنواع البشرة الأخرى كما أنها تحتاج إلى قدر صغير فقط من العناية. يعد هذا النوع من البشرة هو الأمثل على الإطلاق. ستكونين محظوظة إذا كنت من ذوات هذا النوع من البشرة.

البشرة الجافة

وبالمثل صاحبات البشرة الجافة، سيلاحظن أن الورقة نظيفة خالية من الزيوت أيضا ولكنك ستشعرين بألم خفيف نتيجة التدليك بالمنديل، وستلاحظين أن بشرتك مشدودة وجافة دائما، قد يظهر بها بعض التجاعيد أو القشور التي يمكن أن تظهرك بوجه شاحب قليلا. ستحتاج بشرتك إلى الترطيب الدائم باستخدام الكريمات التي تحتوي على عناصر فائقة الترطيب والأقنعة الطبيعية المخصصة لنوع بشرتك. وينصح بالالتزام بشرب مقدار كاف من الماء خلال اليوم الواحد، فالماء هو العنصر الأول والأساسي الذي سيحقق ترطيب مناسب لبشرتك.

البشرة الدهنية

أما إذا كنت تعانين من البشرة الدهنية، فستجدي أن الورقة قد امتلأت بالزيوت تماما. وستلاحظين أن كمية الدهون تتكاثر بشدة في مناطق الجبين والأنف والخدود. تعد البشرة الدهنية من أكثر أنواع البشرة تعرضا لتكون البثور والالتهابات وتفتح المسام. كما أنها عادة ما تبدو لامعة من أثر تراكم الدهون. وتحتاج البشرة الدهنية إلى عناية خاصة وتنظيف مستمر كما يفضل دائما تجنب مستحضرات التجميل القائمة على الزيوت والكريمات فائقة الترطيب لأنها ستزيد من مظهر بشرتك أدهني. وينصح أيضا بإعداد الأقنعة الطبيعية التي تعمل على غلق مسام البشرة والحد من الزيوت.

البشرة الحساسة

البشرة الحساسة هي اصعب انواع البشرة، فهي رقيقة للغاية جافة مشدودة دائما، تتأثر سريعا بحرارة الشمس وبمستحضرات التجميل ذات الجودة المنخفضة، ويظهر ذلك دائما في صور الالتهابات المزعجة، يحتاج مثل هذا النوع من البشرة أن تكوني حذرة للغاية في اختيار أجود الكريمات ومستحضرات التجميل ويفضل دائما استشارة الطبيب المختص بشأن ما تستخدمينه من منتجات. كذلك امتنعي عن استخدام المستحضرات المليئة بالكحول على بشرتك وتجنبي نثر العطور على بشرتك مباشرة حتى لا تتوهج وتصاب بالإلتهابات.

الابراج

الحمل

٢٢ اذار - ٢٠ نيسان

عليك الآن أن تقوم بكل ما في وسعك. تحدث بعض التغيرات في حياتك الشخصية. يمكنك إنجاز الكثير إذا سافرت لأغراض العمل قد ترغب أن تقضي بعض الوقت بمفردك.

أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

الثور

٢١ نيسان - ٢١ ايار

تحاول كثيرا لفت انتباه شخص تعمل معه. علاقة رومنسية جديدة تنشأ بينك وبين شخص ما خلال مشاركتك لبعض الأنشطة الجماعية حاول ألا تفقد أعصابك وأن توضح وجهة نظرك بشكل مفهوم. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الجوزاء

٢٢ ايار - ٢١ حزيران

لا تسيء استخدام حساب مصروفاتك. اشترك في مجهودات جماعية في العمل. يمكنك الاستفادة من فكرك الثاقب في إذهال الآخرين بسرعتك وبدقتك. يمكنك القيام ببعض التغييرات. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

السرطان

٢٢ حزيران - ٢٢ تموز

التوتر قد يسبب لك بعض المشاكل الصحية. بعض الأمور الخاصة بالمنزل قد تبدو عصبية بعض الشيء. من الأفضل أن تزور أصدقاءك وأقاربك. اهتم كثيراً بأي اضطرابات صحية بسيطة تشعر بها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

الأسد

٢٣ تموز - ٢٢ آب

ينبغي أن تضع في بالك المشاركة في رحلات أو أنشطة تعليمية أو الدخول في بعض المشروعات التي تقودك إلى وجهات جديدة. يمكنك أن تقوم ببعض التغييرات الخاصة بوظيفتك أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

العذراء

٢٣ آب - ٢٣ ايلول

إذا كنت بالفعل على علاقة بشخص ما، فحاول أن تستغل رغباتك المفرطة بشكل أكثر حكمة. اقض بعض الوقت من أجل أن يتعرف كل منكما على الآخر بشكل أفضل. لا تدع الآخرين يستفزونك من الناحية المالية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

الميزان

٢٤ ايلول - ٢٢ تشرين ١

قد تجد نفسك في مأزق. وقد ترغب في الابتعاد هذا الأسبوع. أفكارك المتطفلة بجمع الأموال تحظى بالقبول. لا تظهر أوراقك للآخرين وتعلم أن تقول لا. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

العقرب

٢٣ تشرين ١ - ٢٢ تشرين ٢

سينتهزون الفرصة للقيام بشيء ما يسدونك إذا كان أكثر إسعاداً بالنسبة لهم. السفر يشغل بالك كثيرا ولكن ينبغي أن تتأكد أنك قمت بعملك من دون أي تأجيلات. لديك رغبة شديدة في السفر. لا تعط أولادك كثيرا من المال. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأربعاء.

القوس

٢٣ تشرين ٢ - ٢٢ كانون ١

لا تسمح لرفيقك أن يسبب لك أي نوع من الضيق أو التوتر، الصبر مفتاح الفرج. علاقتك لا تكون مجدية بالقدر الذي توقعته. قد تكون هناك بعض التغيرات المفاجئة في صداقتك إذا ما حاولت تغيير الآخرين.

أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء

الجدي

٢٣ كانون ١ - ٢٠ كانون ٢

تستطيع القيام ببعض التغييرات في منزلك. لا تتردد في زيارة شخص ما في حالة صحية سيئة. شريكك قد يجعلك تشعر بالغيرة منه وبسبب شخص غير مرغوب فيه من الآخرين. يغضب حبيبك بسرعة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الدلو

٢١ كانون ٢ - ١٩ شباط

تتاح أمامك فرص لتحسين ظروف معيشتك من خلال حبيبك أو من خلال استثمارات مشتركة. لا تنفق الكثير للمشتريات الكبيرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الحوت

٢٠ شباط - ٢١ اذار

لن تلفت نظر أحد بإسرافك. لا تستهن بأي مشاكل صحية تتعرض لها. ستستمتع بأنشطة مثل المسرح والفن والموسيقى هذا الأسبوع. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم السبت.

التهاني و الاماني

تهنئة من الوالدين كوركيس كرابيت وريتا شليمون الى ابنتهما المحبوبة "ومتا" بمناسبة اطفائها الشمعة الاولى من عمرها المديد. كذلك تهنئة من الجد والجدة والاعمام والعمة والاخوال والخالة ومن جميع الاهل والاصدقاء.

تهنئة من الوالدين رودي وفينوس الى ابنهما المحبوب بينيل بمناسبة اطفائه الشمعة الثانية من عمره المديد وتهنئة من الجد والجدة والاخوال والخالات والعم متمنين له دوام الصحة والعمر الطويل.

في حفل بهيج ضم الاهل والاحبة والاقارب والاصدقاء والزملاء تمت مراسيم خطوبة الزميلة شميران أوليا من الشماس ميلاد رويرت وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١١/٤/٢٦ وبهذه المناسبة تتقدم اسرة تحرير بهرا باجمل التهاني والتبريكات للخطيبين داعين الرب أن يسعدهما في مدة الخطوبة ويهبهما لزواج صالح مليء بالافراح والمسرات

كما يتقدم الاهل والاصدقاء للخطيبين أحلى الاماني وخالص الدعوات.

كلمات متقاطعة

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

الكلمات الأفقية

1 ـ ملكة بريطانيا.
2 ـ لقب مؤلف موسيقي نمساوي/ مسلم.
3 ـ بخيل/ الفلك مبعثرة.
4 ـ للنداء معكوسة/ نهر يجتاز باريس/ للنفي والنصب.
5 ـ حصلنا على معكوسة/ للتفسير/ بحر.
6 ـ لاتخلص معكوسة/ رمز الكالسيوم.
7 ـ اسرع/ خذ/ ضد ليل.
٨ ـ شاعر مصري.
9 ـ آلة نفخ خشبية معكوسة/ ينتزع ويخرج برفق معكوسة.
10 ـ جواب/ مسلسل لتيسير فهمي وابراهيم يسري ويوسف شعبان.

الكلمات العمودية

1 ـ رجاء/ ضد الشهيق.
2 ـ مدينة سويسرية/ قلب.
3 ـ ام اخناتون معكوسة/ تتبع معكوسة/ للشرط.
4 ـ لقب السيدة الانجليزية معكوسة/ شحوم معكوسة.
5 ـ متشابهان/ حالك.
6 ـ تلغرافات/ شريعة اودين.
7 ـ يتمهل/ منظمة معاهدة حلف شمال الاطلنطي.
8 ـ نشحذه معكوسة.
9 ـ (... ميتارد) ملكة جمال فرنسا لعام ٢٠١٠/ للنداء.
10 ـ عاصمتها كوبنهاجن.