

## صوت من الأعماق

يحكى أن رجلا من هواة تسلق الجبال قرر تحقيق حلمه في تسلق أعلى جبال العالم وأخطرها.. وبعد سنين طويلة من التحضير وطعما في أكبر قدر من الشهرة و التميز، قرر القيام بهذه المغامرة وحده.. وبدأت الرحلة كما خطط لها ومعها كل ما يلزمه لتحقيق حلمه..مرت الساعات سريعة ودون أن يشعر فأجابه الليل بظلامه وكان قد وصل تقريبا إلى نصف الطريق حيث لا مجال للتراجع..ربما يكون الرجوع أكثر صعوبة وخطورة من إكمال الرحلة.

وبالفعل لم يعد أمام الرجل سوى مواصلة طريقه الذي ما عاد يراه وسط هذا الظلام والبرد القارس، وهو لا يعلم ما يخبئه له هذا الطريق المظلم من مفاجات، وبعد ساعات أخرى أكثر جهدا وقبل وصوله القمة، إذا بالرجل يقعد أتزانه ويسقط من أعلى قمة الجبل بعد أن كان على بعد لحظات من تحقيق حلم العمر أو ربما أقل من لحظات.

وفي أثناء سقوطه تمسك بالحبل الذي كان قد ربطه في وسطه منذ بداية الرحلة ولحسن الحظ كان خفاف الجبل معلقا بقوة من الطرف الآخر بأحدى الصخور الجبل فوجد الرجل نفسه يتأرجح في الهواء..لا شيء تحت قدميه سوى فضاء لا حدود له ويده المملوءتان بالدم تمسك بالحبل بكل ما تبقى له من عزم وإصرار.

وفي وسط هذا الليل وقسوته، التقط الرجل أنفاسه كمن عادت له الروح يمسك بالحبل باحثا عن أي أمل في النجاة، وفي يأس لا أمل فيه..صرخ الرجل: إلهي..إلهي..أعني.

فاخترق الهدوء صوت يجيبه من داخل عقله: ماذا تريد يا عبيدي؟! قال الرجل بلهفة: إنقذني يا رب.. فأجابته الصوت: أتؤمن حقا أنني قادر على إنقاذك؟! أجابه الرجل: بكل تأكيد أؤمن يا إلهي ومن غيرك يقدر أن ينقذني؟! وكان الرد: إذن اقطع الحبل الذي تمسك به.. وبعد لحظة من التردد لم تطل، تعلق الرجل بحبله أكثر فأكثر.

وفي اليوم التالي، عثر فريق الإنقاذ على جثة رجل على ارتفاع متر واحد عن سطح الأرض، يمسك بيده حبالا وقد جمده البرد تماما..متر واحد فقط عن سطح الأرض! ماذا عنك؟ هل قطعت الحبل؟ هل ما زلت تظن أن حبالك سوف تنقذك؟ إن كنت وسط الأمك ومشاكلك..تتكلم على حكمتك وذكاكك...فتأكد من أنه ينقصك الكثير لتعلم معنى «الإيمان».



## قشر الباذنجان



كشفت أحدث الدراسات الأمريكية أن مركبات "باسيولين" المضادة للأكسدة والمتوافرة في قشر الباذنجان تخلص الجسم من الشوارد الحرة التي تتسبب في الإصابة بالشيخوخة. وأشارت الدراسة إلى أن قشرة الباذنجان تحمي جدران خلايا الجسم والدماغ من التلف، إضافة إلى دورها في إنتاج هرمونات الذكورة والأنوثة وتكوين أملاح عصارة المرارة اللازمة لامتصاص بعض الفيتامينات المهمة.

ووجدت الدراسة أن ثمار الباذنجان تحتوي أيضا على مركبات "فينوليك" المضاد للأكسدة وأهمها حامض "الهوردجنيك" الذي يعد من أقوى مضادات الأكسدة النباتية، وتكمن أهمية هذا الحمض في الوقاية من حدوث خلل بتركيبية الحمض النووي بما يمنع تكوين الخلايا السرطانية في الجسم، فضلا عن دوره في تخفيض نسبة الكوليسترول الضار.

## قشر التفاح يمنع نمو الخلايا السرطانية

الأعراض المرتبطة به، كما يساعد عصيره في حفظ مستويات الكوليسترول في الدم ضمن حدودها الطبيعية، كما أنه يحمي الإنسان من الإصابة بتصلب الشرايين، حيث يساعد على تقليل نسبة الدهون الطبيعية في الدم.



أظهرت دراسة طبية حديثة أن قشر التفاح الأحمر يحتوي على مركبات تساعد في منع نمو الخلايا السرطانية في الجسم أو القضاء عليها. وأكد فريق البحث من جامعة كورنيل أن قشر التفاح الأحمر يحتوي على مركب "ترايتربينويدز" الذي يقوم بالدور الأساسي في منع تكاثر الخلايا السرطانية في الكبد والقولون وتقي من الإصابة بسرطان الثدي.

وتواصل الباحثون إلى هذه النتيجة بعد أن أجروا تحليلا لفشور نحو 1.4 كيلوجرامات من التفاح الأحمر بعد عزل مكوناتها وتحديد طريقة تركيبها وإخضاعها لاختبارات في المختبر.

وأوضح الباحثون أن تناول التفاح أثناء فترة الحمل يحمي المواليد من الإصابة بالربو

## هذا حقيقة أم خيال؟



طرائف الكاميرا

## علموني أن أعتذر

علموني أن أعتذر إذا أخطأت ، و اكتشفت أن بعض الناس يعتبرون الاعتذار ضعفا .. والأقوياء المسيطرون والكبار لا يعتذرون.



## رضيعة في البرلمان الأوروبي

شاركت النائبة الإيطالية ليشيا رونزولي في جلسة للبرلمان الأوروبي في ستراسبورغ ، وهي تحمل طفلتها الرضيعة التي لم تبلغ شهرها الثاني بعد ، وصفق النواب الأوروبيون لزميلتهم التي طالبت لاحقا بحقوق أفضل للمرأة .

وقالت «حضرت إلى هنا مع ابنتي فيتوريا في خطوة رمزية تضامنا مع جميع النساء اللواتي يعجزن عن التوفيق ما بين حملهن ووظيفتهن، وما بين حياتهن المهنية وتلك العائلية».

وليشيا رونزولي (35 عاما) عضو في «حزب الشعب الأوروبي» المحافظ، وكانت أنجبت ابنتها في العاشر من أغسطس الماضي.



## نوادر

## أعرف نفسي

مر يزيد بن المهلب بأعرابية، فأهدت إليه عنزا فقبلها، وقال لابنه معاوية : ما عندك من نقود؟ قال : ثمانمائة درهم. قال : ادفعها ليها قال : إنها لا تعرفك ويرضيها اليسير قال : إذا كانت لا تعرفني فأنا اعرف نفسي .

## أمثال شعبية



سبحان من لا يسهو ولا ينام .

يستشهد به من ينسى أو يخطئ حين يذكر ماسها عنه .

مثل الدمة تأكل أولادها .

الدمة هي القطة التي تأكل أولادها من شدة الحب والشيء إذا زاد عن حده انقلب ضده ، ويقال في من يتصرف ضد نفسه .

مضروب بالسوق ويخفي على أهله .

يقال في من يعود إلى بيته يحمل ضجره .

مسقى دجاج .

أي من جاء أخذ منه ويقال الذي يستهل الناس أخذه .

كله عنده جمل .

تقال للذي لا يميز بين الجميل والقيبح .

كل واحد يحصل لقمة وخرقة .

يقال عندما يحدث إعظام وإكبار من قدر المال وصاحبه .

ما حلا يرجع يمر .

والمعنى أن دوام الحال من المحال ، ويقال في من أفرط في حب شيء .

ساعة لربك وساعة لقلبك .

الحديث : روحوا عن القلوب ساعة فساعة ، وقالوا إن الرسول صلى الله عليه وسلم ، يتخولهم بالموعدة خوفا من السام .

## حزر فزر

شيء موجود في السماء إذا أضفت إليه حرفاً أصبح في الأرض؟



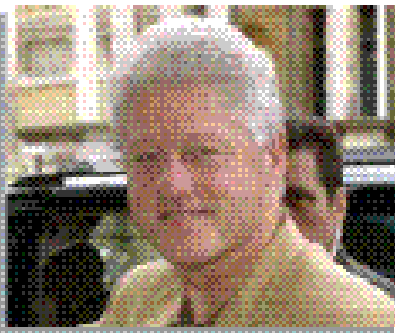
حل العدد الماضي : يكون أباه

## هذا اليوم في التاريخ

1956	حرب السويس: الاتحاد السوفياتي يوجه انتقارا الى فرنسا ويسقطها
1953	واشنطن والولايات المتحدة تهدد بقطع طرق النفط عنها.
1967	الثورة يطيح عبد الله الملك في اليمن الشمالي.
1990	اقتيال الحاخام منير كاهانا مؤسس حركة كاخ لهمنسوية المعادية للعرب.
1996	الرئيس اليكساندري لوشين يعزل رئيسة الوزراء بتاتير بوتو.
2006	المحكمة الجنائية العليا تحكم على الرئيس العراقي المخلوع صدام حسين بالاعدام شنقا لمسؤوليته عن قتل 148 قرويا شيعيا في الشجيل في الثمانينات.



1996 إعادة انتخاب بيل كلينتون رئيسا للولايات المتحدة لولاية ثالثة.



الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
تعيش في حيرة وتطرح التساؤلات حول مصيرك العاطفي وخياراتك، تراجع نفسك، وقد تأخذ على الجيب عدم الحماسة وتشكك ببعض تصرفاته. من الممكن أن يكون الوضع المالي عائقا إزاء استمرار الإقلاع، تدو الشراكة دقيقة وقد تساء من بعض الإجراءات أو تعود عن بعض القرارات، دون الإعلان عما يخالفك من قلق أو مخاوف.	يحتفل هذا اليوم باللقاءات والاتصالات والتحركات والأسفار للبعوض . تجد نفسك في موقع جيد في العمل، تصحح أخطاء في الوقت المناسب وتستدرك بعض المخاطر بشكل ملفت. تجازف، لكنك تفهم النمط فتحاول كل عمل إلى نجاح قد يفوق الأمل.	قد يعرف في هذا اليوم حسما يكون لمصلحتهم، بأي حال. قد تكون ساعة الفراق قد دقت، ولكنها لن تأتي بصورة مفاجئة بل تكون نتيجة تفكير عميق وتحليل ومراجعة حساب. تلقي نظرة وأعية وثاقبة على العلاقة، أو تكتشف طريقة أرى للتواصل والتعامل. تبدو أكثر انفتاحا على الحوار.	قد تحضر لجديد وتطلع على بعض المعلومات وتقرأ ما يلتفت انتباهك أو تقوم بجرعة حساب لما تريد وترغب في بعض العقود وتفاوض بشأن اتفاقات تجعل الحاضر أقوى من الماضي كذلك باستطاعتك تحقيق إنجاز باهر.	تغمرك الكواكب بخبراتها وذلك على كل الأصدقاء الشخصية، المهنية، المادية، الفنية والسياسية حسب المجال الذي تنتمي إليه تعيش أوقاتا عذبة وهائلة وتشعر بحماسة شديدة.	يحمل لك هذا اليوم كل الدعم والفرص المناسبة، تحرك بكل ثقة نحو أهدافك، تتمتع بمعنويات وبموهلات ممتازة أوصلتك إلى مركز الحالي. تكثر النشاطات والتقلبات والمفاوضات وتملك القدرة على إدارة الأعمال بنجاح يوم بناء فلا توفر وسيلة لإحداث تغيير إيجابي أو تقدم.