

خمس ورقات

الورقة الأولى

زر السجن مرة في العمر لتعرف فضل الله عليك في الحرية
زر المحكمة مرة في العام لتعرف فضل الله عليك في حسن الخلق
زر المستشفى مرة في الشهر لتعرف فضل الله عليك في الصحة والعافية
زر الحديقة مرة في الأسبوع لتعرف فضل الله عليك في جمال الطبيعة
زر المكتبة مرة في اليوم لتعرف فضل الله عليك في العقل
زر ربك كل أن لتعرف فضله عليك في نعم الحياة. الحمد لله

الورقة الثانية

إن الخطأ كل الخطأ أن تنظم الحياة من حولك ..وتترك الفوضى في قلبك.

الورقة الثالثة

عجبت لثلاث
رجل يجري وراء المال والمال تاركه!
رجل يخاف على الرزق والله رازقه!
رجل يبني القصور والقبر مسكنه!

الورقة الرابعة

نحتاج إلى أصدقائنا القدامى لكي نتقدم في العمر
ونحتاج إلى أصدقاء جدد لكي نجد شبابنا
الكسل هو الاستراحة قبل الإحساس بالتعب
كن صبورا مع الجميع ولكن ..قبل كل شيء.. كن صبورا مع نفسك!!
توكلنا على الله

الورقة الخامسة

فاذا ظفرت بزلة فافتح لها باب التسامح فالتسامح أجدر
ومن المحال بأن ترى أحدا حوى كل الكمال وذا هو المتعذر.



زيت السمك يحد من السكتات الدماغية

يعلننا أقرب إلى هزم السكتات الدماغية وأمراض التآكل والتلف الوراثية".
وأجرى الباحثون دراستهم على الجرذان بعد فترة 3 حتى 6 ساعات من تعرضها لسكتات دماغية. ووجدت الدراسة التي نشرت في مجلة "ترانسلايشونال ستروك ريسيرتش" أن الجرذان التي تناولت حمض الدوكوزاهكسائينويك لوحظ لديها تعاف في السلوك العصبي، وتقلصت المنطقة المصابة بمعدل 59 ٪ خلال 5 ساعات.



[واشنطن/مسابعات:

أظهرت دراسة أميركية جديدة أن زيت السمك يحتوي على مكون قد يساعد الأشخاص على التعافي من السكتات الدماغية.

وقال الطبيب المسئول عن الدراسة التي أجريت على الحيوانات في جامعة "لويزيانا"، نيكولا بازان، إن حمض الدوكوزاهكسائينويك "نوع من الأوميغا 3" الموجود في زيت السمك يعد عاملا معالجاً يمكنه أن يحمي أنسجة الدماغ ويحث على التعافي من السكتات الدماغية. وأضاف أن هذا الاكتشاف يرتبط أيضا بالقضاء على الخلايا السليمة ويرفض الأنسجة المزروعة، بحسب الملحوظ ويستتبع. وأضاف "الآن نعلم كيف يعمل ونستطيع بالتالي توجيه استخدامه لمحاربة السرطان والملاريا والسكري".

من جهته يشرح جو تراباني أحد باحثي الفريق أن هذه الدراسة التي استمرت عشر سنوات سمحت لهم باكتشاف أن تكوين هذا البروتين يأتي مشابهاً للسموم الحيوية البروتينية الجرثومية مثل "الليستيريا" و«الجمرة الخبيثة». وهذا أمر يدفع إلى القول بأن الجسم يكتسب وسائله الدفاعية من خلال الأمراض.

اكتشاف بروتين يقضي على الخلايا المريضة

كولج» في لندن قد سمحت للعلماء بفحص تكوين «البرفورين» ووظيفتها، مسلطة الضوء على «جزئية فعالة» تستهدف الخلايا الخبيثة أو المصابة، بحسب ما أشار الباحث. فمن دون بروتين «البرفورين» الذي يثبته خلايا قاتلة تهدف إلى القضاء على الأجسام السامة، لا يستطيع الجسم محاربة الأمراض.

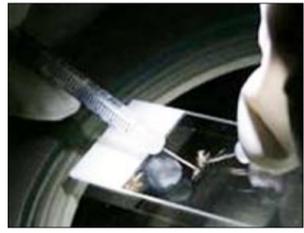
وقد بينت دراسات أجريت على الفئران علاقة بين نقص في «البرفورين»

واللوكيميا أو قدرة الخلايا الخبيثة. لكن هذا الاكتشاف بين أن هذا البروتين يرتبط أيضا بالقضاء على الخلايا السليمة ويرفض الأنسجة المزروعة، بحسب الملحوظ ويستتبع. وأضاف "الآن نعلم كيف يعمل ونستطيع بالتالي توجيه استخدامه لمحاربة السرطان والملاريا والسكري".

من جهته يشرح جو تراباني أحد باحثي الفريق أن هذه الدراسة التي استمرت عشر سنوات سمحت لهم باكتشاف أن تكوين هذا البروتين يأتي مشابهاً للسموم الحيوية البروتينية الجرثومية مثل "الليستيريا" و«الجمرة الخبيثة». وهذا أمر يدفع إلى القول بأن الجسم يكتسب وسائله الدفاعية من خلال الأمراض.

أعلن فريق من العلماء الأستراليين والبريطانيين اكتشاف بروتين قاتل يقضي على الخلايا المريضة، الأمر الذي يعتبر اكتشافاً قيماً لمكافحة السرطان والملاريا والسكري بحسب ما أعلن الباحثون أمس الأول الاثنين. وأوضح جايمس ويستوك المشرف على المشروع أن «البروتين الذي يطلق عليه اسم (برفورين) يستهدف الخلايا المصابة فيحدث ثقبا في غشائها حتى يسمح بدخول الإنزيمات القاتلة إليها». وأضاف أن هذا الاكتشاف يشكل إجابة على «لغز أساسي في نظام المناعة». ولفت العالم من جامعة «موناش» في ميلبورن إلى أن «البرفورين» هو السلاح الذي يستخدمه جسمنا للتنظيف.

وشرح حسيما نقلت وكالة فرانس برس أن هذا البروتين يدخل إلى الخلايا الملونة بالفيروسات أو تلك التي تحولت إلى خلايا سرطانية، ويفسح المجال أمام الإنزيمات للدخول إلى قلب الخلية وتنظيفها». وأضاف «من دونها، لا يستطيع نظام مناعتنا تنظيف هذه الخلايا». وكانت مجاهر متطورة في أستراليا كما في «بيريك



لقطة جريئة



طرائف الكاميرا

أمثال شعبية

انذب رجال ولا تندب دراهم
أي أن العز بالرجال لا بالدرهم.

اسأل مجرب ولا تسأل طبيب
يقصد به أن التجربة أكبر برهان.

لو شفت صاحبك عسل لا تلحسه كله
يقصد به إذا كان صديقك مخلصاً فلا تضيق عليه أو تستهلكه.

اللي يطلع فوق يتعب
يضرب فيمن ينظر للأمور التي هي فوق قدرته واستطاعته فيشقى بذلك.

إذا بغيت صاحبك دوم حاسبه كل يوم
أي أن المصارحة والوضوح بين الناس يسبب دوام المحبة.

اللي ما يعرف الصقر يشويه
يضرب فيمن لا يعرف قدر الشيء فيخطئ في معالجته.

اللي ما يخاف من الله ما يخاف من الناس
من لم يخف من خالقه لا يبالي بظلم أحد.

اللي ما يستحي يفعل ما يشتهي
يضرب في عدم المبالاة في الأمور، وهو على غرار المثل العربي: إذا لم تسخ فاصنع ما شئت.

شيء كلما
ذبحته بكيت
عليه؟



حل العدد : المسمار

لا تستسلم!

لا تجعل رياح الآخرين تطفئ شمعتك وتهدم بنيانك،
الذي بنيت لبناته بسهر أجانك
لا تستمع إلى « لا تقدر » « لا تستطيع » وغيرها من
عفن السموم التي تريد إخبثات نور شمعتك.



دب جائع يثير الرعب في سيبيريا

[روسيا/مسابعات:

دخل دب جائع مدينة كيزيل عاصمة جمهورية توفا الروسية في سيبيريا، حيث كان السكان يحتفلون بالعيد الوطني، على ما ذكرت وكالة ريا نوفوستي. وتسبب هذا الدب بحالة من الاضطراب في هذه المدينة الواقعة على بعد 3660 كيلومترا من العاصمة الروسية موسكو. ثم انتقل إلى قرية مجاورة حيث قتل خنزيرا وحاول مهاجمة عدد من الأشخاص قبل أن يقتله السكان، بحسب ما نقلت الوكالة عن مسئول محلي. ووفقا لوكالة فرانس برس، فقد أدى الخفاف الشديد الذي ضرب روسيا في الصيف الماضي إلى حرمان الدببة البنية من مصادر غذائها الطبيعية، الأمر الذي يدفعها إلى الاقتراب من التجمعات السكنية. وكان دب جائع قد هاجم رجلا في سيكتيفكار عاصمة جمهورية كومي الروسية ما دفع السلطات المحلية إلى إصدار إرشادات للتصرف في حال مصادفة دب. ولعل أهم هذه الإرشادات: «لا تتحرك، ابق ساكنا». وبحسب الخبراء، يحتاج الدب في فصل الصيف إلى ما لا يقل عن 50 كيلوغراما من الغذاء يوميا، بهدف تشكيل مخزونا كاف من الدهون لقضاء فصل الشتاء.

نوادير

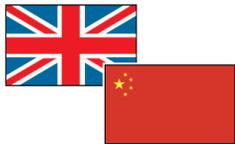


البخيل والرسالة

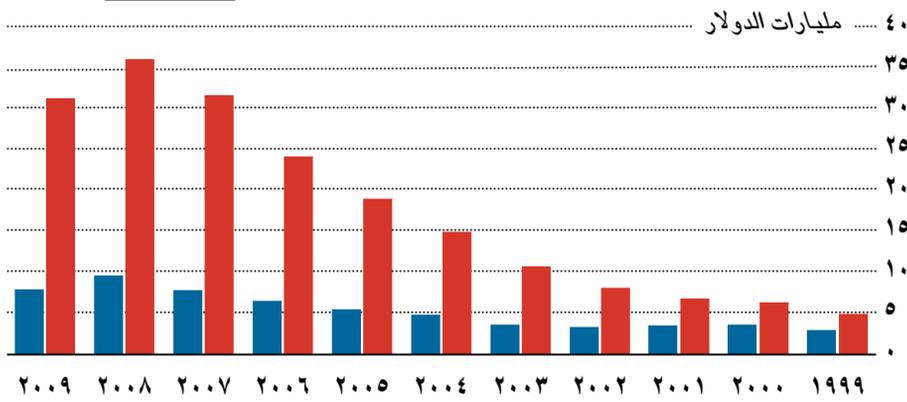
أرسل صديق لصديقه -البخيل جدا - راجيا منه مساعدته وإقراضه مبلغ خمسين جنيها لثاقتة مالية شديدة يعانيتها.
فأجابه صديقه البخيل برسالة قائلا: صديقي العزيز، إنني فعلا أتمنى تحقيق رغبتك ومساعدتك، إلا أنني أغلقت الرسالة ونسيت وضع المبلغ المطلوب فيها.

الميزان التجاري الصيني - البريطاني

تجارة السلع



الصادرات الصينية ■ الصادرات البريطانية



الميزان	العقرب	القوس	الجدى	الدلو	الحوت	الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
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	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
تحقق انتصاراً ما في هذا اليوم ، أو تقوم بعمل مهم يسلب عليهم الضوء ويثير الإعجاب. قد تتاح لهم فرص استثنائية للفت الأنظار إليهم وجذب المستثمرين أو الفاعلين.	تراجع التأثيرات الفلكية عن دعمك بعد مراحل طويلة من الحظوظ والأبواب المفتوحة. تخضع لضغط كبير وتواجه عراقيل ونزاعات تتراكم، فتصطدم ببعض التأجيل والتسويف والميوعة في التصرفات، كما بمناورات تثير غضبك وتستدعي هدوءاً وليونة حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام.	لا يجوز التكالس والإهمال بعد الآن. سوف تجد حوافز عديدة تمنحك الجراءة والعزيمة لإكمال المسيرة أو لاتخاذ طريق مخالف عن السابق. القرار لك فأحلامك وطموحاتك، التي تدعها الشمس . ناشطة حالياً ولن يكون سهلاً طمسها.	يبدأ يومك بضغوط جمة حيث يكون حافل بالمتابيع والأخطاء والجدال. تنازم مسألة بسيطة وترتفع نبرة الصوت وتصطدم الآراء. أخشى عليك من مؤامرة تحاك ضدك أو من ورطة صعبة. تعامل على نفسك وتجنب المواقف الاستفزازية كلياً.	حاول أن تتقدم بحذر ابتعد عن إثارة المشاكل وتجنب الأماكن المشحونة بالتوتر والمخاطر. ستسخر الرهان وقد تشعر بالضعف جسدياً وعقلياً فتقع ضحية الاضطرابات. حصن نفسك بالإيمان والتفاؤل والأمل والهدوء، ثم انتظر عبور العاصفة. لحسن الحظ هنالك انقشاعات واضحة بين الحين والآخر، الأمر الذي يعزز إرادتك وتصميمك.	القمر يلتقي بلوتون في الجدي ما يجعل الحظوظ تتراجع عن دعمك ، بعد مراحل طويلة من الحظوظ والأبواب المفتوحة. تخضع لضغط كبير وتواجه عراقيل ونزاعات تتراكم، فتصطدم ببعض التأجيل والتسويف والميوعة في التصرفات، كما بمناورات تثير غضبك وتستدعي هدوءاً وليونة حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام.	القمر يلتقي بلوتون في الجدي ما يجعل الحظوظ تتراجع عن دعمك ، بعد مراحل طويلة من الحظوظ والأبواب المفتوحة. تخضع لضغط كبير وتواجه عراقيل ونزاعات تتراكم، فتصطدم ببعض التأجيل والتسويف والميوعة في التصرفات، كما بمناورات تثير غضبك وتستدعي هدوءاً وليونة حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام.	القمر يلتقي بلوتون في الجدي ما يجعل الحظوظ تتراجع عن دعمك ، بعد مراحل طويلة من الحظوظ والأبواب المفتوحة. تخضع لضغط كبير وتواجه عراقيل ونزاعات تتراكم، فتصطدم ببعض التأجيل والتسويف والميوعة في التصرفات، كما بمناورات تثير غضبك وتستدعي هدوءاً وليونة حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام.	القمر يلتقي بلوتون في الجدي ما يجعل الحظوظ تتراجع عن دعمك ، بعد مراحل طويلة من الحظوظ والأبواب المفتوحة. تخضع لضغط كبير وتواجه عراقيل ونزاعات تتراكم، فتصطدم ببعض التأجيل والتسويف والميوعة في التصرفات، كما بمناورات تثير غضبك وتستدعي هدوءاً وليونة حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام.	القمر يلتقي بلوتون في الجدي ما يجعل الحظوظ تتراجع عن دعمك ، بعد مراحل طويلة من الحظوظ والأبواب المفتوحة. تخضع لضغط كبير وتواجه عراقيل ونزاعات تتراكم، فتصطدم ببعض التأجيل والتسويف والميوعة في التصرفات، كما بمناورات تثير غضبك وتستدعي هدوءاً وليونة حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام.	القمر يلتقي بلوتون في الجدي ما يجعل الحظوظ تتراجع عن دعمك ، بعد مراحل طويلة من الحظوظ والأبواب المفتوحة. تخضع لضغط كبير وتواجه عراقيل ونزاعات تتراكم، فتصطدم ببعض التأجيل والتسويف والميوعة في التصرفات، كما بمناورات تثير غضبك وتستدعي هدوءاً وليونة حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام.	القمر يلتقي بلوتون في الجدي ما يجعل الحظوظ تتراجع عن دعمك ، بعد مراحل طويلة من الحظوظ والأبواب المفتوحة. تخضع لضغط كبير وتواجه عراقيل ونزاعات تتراكم، فتصطدم ببعض التأجيل والتسويف والميوعة في التصرفات، كما بمناورات تثير غضبك وتستدعي هدوءاً وليونة حتى تجتاز هذه المرحلة بسلام.

حظك اليوم

كتبه المهندس
وانوشنا