

## كلمات لها معنى

\* لا تكن كقمة الجبل ترى الناس صغاراً وبيرونها الناس صغيرة\* لا يجب أن تقول كل ما تعرف ولكن يجب أن تعرف كل ما تقول.  
\* لا تبصق في بئر فقد تشرب منه يوماً.  
\* ليس من الصعب أن تضحي من أجل صديق ولكن من الصعب أن تجد الصديق الذي يستحق التضحية.  
\* من أحب الله وجد كل شيء جميلاً.  
\* يكفي أن يحبك شخص واحد كي تعيش.  
\* كل شيء إذا أكثر رخص إلا الأدب إذا أكثر غلا.  
\* الضمير صوت هادئ يخبرك بأن أحداً ينظر إليك.  
\* قطرة المطر تحفر في الصخر ليس بالعنف ولكن بالتكرار.  
\* ليس العار في أن تسقط ولكن العار ألا تستطيع النهوض.  
\* يفوح شذى الياسمين وإن قتلناه ألف مرة.  
\* لا تتخيل الناس ملائكة فتنهار أحلامك ولا تجعل ثقتك بالناس عيباً لأنك ستبكي ذات يوم على سذاجتك.  
\* الإنسان دون أمل كنبات دون ماء، وبدون ابتسامة كوردة بدون رائحة إنه بدون حب كغاية احترق شجرها، وبدون إيمان وحش قطع لا يرحم.  
\* للذكاء حدود لكن لا حدود للغباء.  
\* طعنة العدو تدمي الجسد وطعنة الصديق تدمي القلب.

## الجينات تحدد مدة النوم

دقيقة أكثر من الذين لديهم أليل جيني آخر. يذكر إن كل جين يملك نسخاً متعددة "اليلات" من الحمض النووي وقد تحتوي هذه النسخ أحياناً على اختلافات في الشفرة الوراثية ما يجعلها تنتج صفات مختلفة.

وقالت كارلا ألبراندت، من جامعة ميونيخ خلال الاجتماع السنوي لجمعية علم الجينات البشرية، الأميركية، إن الجين يرمز إلى نوع من البروتين الذي يشكل جزءاً من قناة تنقل البوتاسيوم ليدخل أو يخرج من الخلايا.

واشنطن/متابعات: اكتشف باحثون ألمان أن الجينات هي التي تحدد مدة نومنا.

وأفاد موقع «ساينس نيوز» الأميركي إن علماء جينات في جامعة ميونيخ أجروا مسحا مقطوعياً للحمض النووي عند أكثر من 4 آلاف وروبي بحثاً عن جينات مرتبطة بارتفاع مستوى السكر في الدم إلى قلة وصول الدم للأطراف مما يضر بالأعصاب. وفي معرض تعليقه على ذلك، يقول الطبيب ريتش: «لا يشعر المريض بالألم والى أباه للجروح الصغيرة في الوقت المناسب، وتؤدي اضطرابات تدفق الدم إلى موت الأنسجة ما يهدد بتر القدم أو حتى الساق في حالة عدم تلقي العلاج الصحيح».



## المعالجة الخاصة «للقدم السكري» يجب بترها

الضعف لديهم وكذلك القيام بعمليات بتر صغيرة، في حين توفي 20% منهم وعاش 5% بساق واحدة، أو بدون ساق، حسبما أوضح البروفيسور سيستيان أم شيلونج لدى الإعلان عن الدراسة.

وقال الطبيب الألماني هانيس ريتش إن جروح القدم المزمنة من أشد مضاعفات الإصابة بالسكري. تحدث الإصابة بما يسمى بـ «القدم السكري» في نحو 15% من مرضى السكر، حيث يؤدي ارتفاع مستوى السكر في الدم إلى قلة وصول الدم للأطراف مما يضر بالأعصاب. وفي معرض تعليقه على ذلك، يقول الطبيب ريتش: «لا يشعر المريض بالألم



أكد علماء المان في دراسة أن معالجة حالات القدم السكري بطريقة خاصة يؤدي إلى تجنب عمليات بتر القدم، أو الساق المصابة مما يزيد من فرص الحياة بشكل أفضل للمصابين.

وأعلن الباحثون نتائج دراستهم بمناسبة اليوم العالمي لمرض السكر، المقرر في مدينة دريسدن الألمانية في الرابع عشر من الشهر الجاري. شملت الدراسة التي تدعم ما ذهب إليه العلماء 172 مريضاً يعانون من مشاكل نتيجة اضطرابات في تدفق الدم، وقد خضعوا

لملاحظة الأطباء عبر عام كامل. وأكد العلماء أن 75% من هؤلاء المرضى عاشوا بدون عمليات بتر كبيرة حيث تمكن الأطباء من إنقاذ أطرافهم من البتر من خلال معالجة مواطن



## تحد وانتصار

## أمثال شعبية

من حب الخير لجاره يلقاه في داره.  
ما أحد يعرف حالك إلا الله ثم جارك.  
قاعد على القهوة وجاله الخير سهو.  
لا طال توت الشام ولا غيب اليمن.  
اترك هم ينسك وان نسيتك يسلاك.  
إذا راحت سنونك راحت عليك اللذات وإذا راحت عينوك راحت عليك الشوفات وإذا راحت رجولك يقولوا عليك مات.  
راحت السكره وجت الفكرة.  
اللي يخاف من العفريت يطلع له.  
اللي تخاف منه ما يجي أحسن منه.  
الخوف نصف الشطارة.  
المزيمه مع السلامة غنيمه.  
الله جاب الله أخذ الله عليه العوض.  
العين بصيرة واليد قصيرة.  
رضينا بالهم والهم ما رضي بنا.  
صام صام وفطر على بصله.  
نص أهل حارتنا زي حالتنا.



## ليس عيباً

ليس عيباً إن لم تحقق كل أهدافك المنشودة.. ولكن العيب كل العيب أن لا تحاول وتستسلم ولا تستفيد من التجارب السابقة.  
ليس عيباً أن تزل قدمك فتسقط من القمة إلى الحضيض.. ولكن العيب كل العيب أن تهشك السقطة فتظل حيث أنت دون أن تحاول الصعود.

## إضاءة

## القرنية الصناعية أمل الملايين لاستعادة بصرهم

هناك الملايين من الأشخاص الذين يحتاجون قرنية جديدة لاستعادة بصرهم. ولكن هناك عدد قليل جداً من المتبرعين بقرنتيهم. ويعكف الأطباء منذ سنوات لإيجاد بديل للقرنية الطبيعية، وقد نجحوا مؤخراً في استنباط قرنية صناعية في المختبر.  
تعتبر القرنية بمثابة نافذة العين، وحين يصاب نسيجهما الشفاف بخدوش أو أضرار تصعب الرؤية من خلالها ويمكن أن يفقد الإنسان بصره. وإصابة القرنية وتضررها من أبرز الأسباب التي تؤدي إلى العمى، وبالنسبة لكثير من المصابين هناك أمل وحيد في استعادة قدرتهم على الرؤية، وهو الحصول على قرنية من أحد المتبرعين. لكن المشكلة أن هناك عدداً قليلاً جداً من المتبرعين بقرنتيهم. ويتنظر الملايين حول العالم دورهم في الحصول على واحدة واستعادة بصرهم.  
ولكن مشكلة ندرة القرنيات الطبيعية يمكن أن تحل قريباً، إذ هناك أمل في إيجاد بديل للقرنية الطبيعية، حيث يقوم فريق من الأطباء السويديين والكنديين بإنتاج وتطوير قرنية صناعية في المختبر جربوها بنجاح على مجموعة من المرضى.

## حذر فزر

شيء له نفس الوزن إذا كان فارغاً أو معبأ؟  
حل العدد الماضي: البصل

## هذا اليوم في التاريخ

1955 \* عيد من المحكومين بالأعيام من أعضاء جبهة التحرير الوطني الجزائرية يفرون من السجن في قسنطينة.  
1973 \* توقيع الاتفاق وقف إطلاق النار وفك الارتباط بين مصر وإسرائيل عند الكيلومتر 101 على الطريق بين القاهرة والسويس: أول وثيقة توقيع بين بلد عربي وإسرائيل منذ الهدنة في 1949.  
2002 \* الأمين العام للأمم المتحدة كوفي أتان يقترح خطة لإعادة توحيد جزيرة قبرص وفق النموذج السويسري.  
2003 \* وفاة رئيس السلطة الفلسطينية ياسر عرفات- القائد التاريخي للفلسطينيين- في مستشفى عسكري قريب باريس نقل إليه في 29 أكتوبر.  
2004 \* الكونغرس الأميركي يبنّي قانوناً ينص على فرض عقوبات سياسية واقتصادية على سوريا.

## نوادر

### حذاء جحا

ذهب جحا يوماً للصلاة في يوم الجمعة وعندما أراد الانصراف وجد حذاءه قد سرق فصاح في المصلين وهددهم انه إذا لم يردوا حذاءه فسوف يفعل كما فعل أبوه فخاف المصلون من وقوع كارثة وفرغ اللص من تهديده فأعاد له الحذاء ثم سأله ماذا كنت ستفعل يا جحا؟ فأجاب: كنت سأفعل كما فعل والدي أن أعود حافياً..

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
قد تهرق أعصابك كن منتبهاً وواعياً حتى لا تسبب لنفسك بأخطاء أو جروح أو حوادث تافهة. لاشك في أنك تعاني من قلق وخوف في بعض الأحيان، الخوف من المجهول أو من أعداء متخفين، أو من وضع عام أو ظروف قاهرة، أو أي شيء تضخمه في رأسك وتراه مربكاً ويثير عندك الاضطراب.	يبارك الحظ أعمالك ويحسن من أوضاعك المهنية والمالية ويعيدك بنتائج مذهلة تخص مشاريعك القصيرة والبعيدة المدى تبدو واثقا من نفسك قويا في توجهاتك مذهلا في إقدامك ومناقبك الجميع، تحقق نصرا اليوم وتصادف النجاح الذي تستحق، أو قد تبدل مواقعك أو مكان إقامتك.	يصعب عليك التعبير عن عواطفك واسفك أو تقلق بشأن بعض أفراد العائلة. قد تشعر بالعجز وتبحث عن حماية معنوية، في تقربك من بعض الأصدقاء. ربما تحاول مساعدة من لا يريد أن يتجاوز معك، أو تجد نفسك بين اتجاهين ويصعب عليك الخيار.	تراوح مكانك في هذا اليوم الهائل الذي يحمل بعض الأعمال المتكتمة البعيدة عن الضوء، ومشاريع تتسم بالسرية في بعض الأحيان أو تتطلب الابتعاد عن الأضواء، تسعى عزيزي السرطان. إلى تغيير مسار بعض الأمور، وتتاح لك الفرصة لذلك.	تمارس سحر وتكتسب شعبية فيجذب بك المحبون والمعجبون. تسلط الأضواء عليك، فتكون المدلل خلال المناسبات والاجتماعات. أما إذا كنت خالياً فتتلقى دعوات كثيرة يجب ألا ترفضها، لأن الفلك يعدك بقاء يحقق أحلامك والشخصية إذ تكون الطموحات جريئة جدا وقابلة للتنفيذ. تسير بثقة كبيرة بالنفس. قد تجني أرباحاً أو مكافأة قد تفرح بممارسة هواية جديدة أو ولادة طفل أو علاقة حب (لا تفرح) كتحركاتك فالخطوط لا تدم.	تنطلق سعيداً وواثقاً وتنسق الأعمال مع الزملاء والمسؤولين أو الموظفين، فتكون علاقتك بالمحيط جيدة وإيجابية. تتكلم كل مساعيك بالنجاح إجمالاً، فتستعيد الثقة بالنفس، بعد فترة من التردد، وتحقق أمانيك، وما إن تواجه بمشكلة صعبة حتى تأتيك الحلول.
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
قد تهرق أعصابك كن منتبهاً وواعياً حتى لا تسبب لنفسك بأخطاء أو جروح أو حوادث تافهة. لاشك في أنك تعاني من قلق وخوف في بعض الأحيان، الخوف من المجهول أو من أعداء متخفين، أو من وضع عام أو ظروف قاهرة، أو أي شيء تضخمه في رأسك وتراه مربكاً ويثير عندك الاضطراب.	يلمع نجمك بقوة وتسحر الناس بجاذبيتك وفصاحتك وحماستك. إذ أنك تتبع أسلوباً جذاباً وسهلاً يرضي الجميع ويضمن حقهم فيلتفوا حولك ويدعموا أفكارك الخلاقة.	تعيش يوماً ايجابياً يجعلك تشرق ببريق خاص وتبدي حماسة في الحب وفي العمل تقوم بالجهود اللازمة بدون كلل أو تعب قد تياشر بعلاقات عاطفية جديدة تركز على أسس ثابتة وواضحة إذ أنك تلبي دعوات كثيرة وتشارك بمناسبات قد تكون مميزة جداً لك.	متوتر وقليل الصبر تتعلم من أسلوب الجميع وتوزع الملاحظات (الجارحة أحياناً) لتسيء إلى المعاونين الذين ينفرون من طبعك الحادة. تثير الفوضى والبلبله أينما حللت وتستغفر من حولك غير أبه بالنتائج المترتبة على تصرفك الطائش وغير الحكيم.	أخشى على وظيفتك هذا اليوم لأنك مثال المشاغب وتشكل خطراً على استقرار المحيط المهني الذي تعمل فيه. أجل، فأنت قليل الصبر وقاسي القلب كما تميل إلى إثارة العداوية والتوتر أينما حللت. أنصحك بعدم إثارة أي خلاف وأدعوك إلى الانسحاب من أي نزاع. خصمك قوي وقد ينوي السيطرة عليك أو على مكانك.	