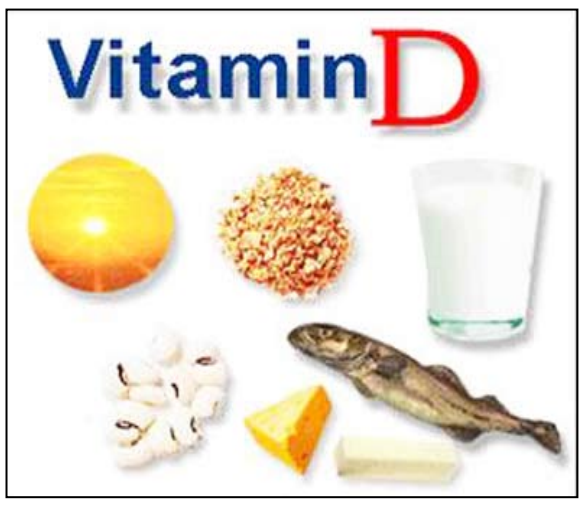
فيتامين «د» يلعب دوراً مهماً في مكافحة سرطان الرئة



□ واشنطن / متابعات :

أظهرت دراسة أمريكية حديثة أن مستوى الإنزيم «سي واي بي» الذي يلعب دوراً مهماً في تأييض فيتامين «د» بإمكانه أن يتنبأ بمدة بقاء مرض سرطان الرئة عند المصابين.

ونقل موقع «يو بي اي» باللغة الإنجليزية عن مؤلف الدراسة الدكتور نيسيا رامناس من كلية الطب في جامعة ميشيجان قوله إن مستويات الإنزيم تكون مرتفعة وتصل إلى نسبة أعلى بخمسين مرة عند المرضى المصابين بسرطان الرئة مقارنة مع أنسجة الرئة العادية ،أي أنه كلما ارتفعت مستويات الإنزيم تصبح الأورام أكثر عدوانية.

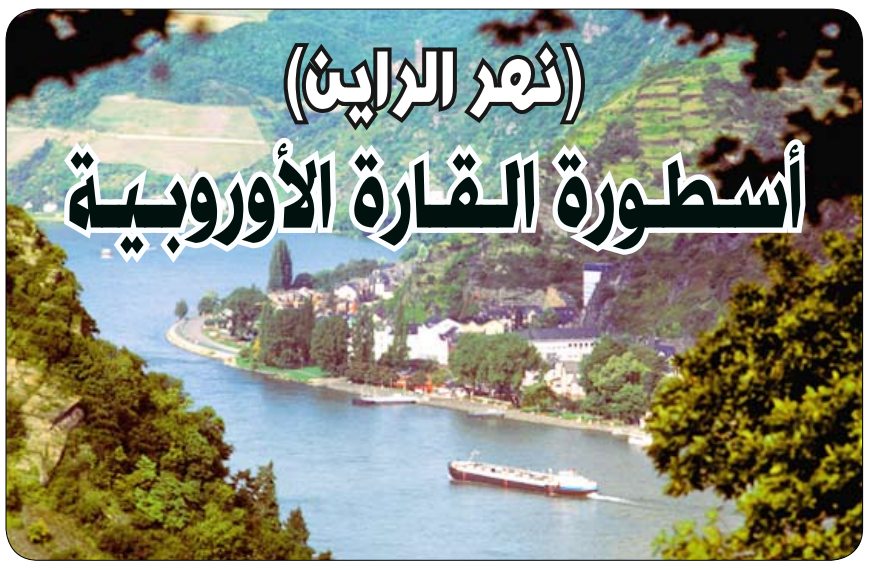
وأضاف رامناس أن نحو ثلث مرضى سرطان الرئة تكون لديهم نسبة الإنزيم مرتفعة جداً، مشيراً إلى أن عدد الأشخاص الذين يمكن أن يبقوا على قيد الحياة من هؤلاء بعد خمس سنوات تمثل فقط نصف أولئك الناجين من المرض والذين يحملون كميات منخفضة من الإنزيم.

وأشارت الدراسة التي نشرت نتائجها في دورية أبحاث السرطان السريرية إلى أن الإنزيم «سي واي بي» يتفاعل مع الكالسيتريول وهو الشكل النشط من فيتامين «د» ولكن عندما ترتفع مستويات الإنزيم فانه يبدأ بعرقلة الآثار الإيجابية لفيتامين «د» المكافحة لسرطان الرئة.

وأشار رامناس إلى أن نصف سرطانات الرئة سوف تتكرر بعد الجراحة لذلك فمن المهم إيجاد وسيلة لمنع أو تأخير عودة المرض من جديد، مضيفاً أن مركباً طبيعياً مثل فيتامين «د» سيكون مهماً وفعالاً في هذه الحالة لأن آثاره الجانبية قليلة.

سياحة

(نهر الراين) أسطورة القارة الأوروبية



نهر الراين (بالألمانية: Rhein) هو نهر في أوروبا يمر عبر سويسرا، فرنسا، ألمانيا وهولندا ، يعتبر الراين أحد أهم وأطول الأنهار في القارة الأوروبية ، اشتق اسم النهر من الكلمة السيلتية(Renos) والتي تعني (الجاري) .

يحتل نهر الراين مكانة مهمة في التاريخ الأوروبي بوجه عام ، والألماني بوجه خاص ، حيث كان يشكل على مدى 400 عام الحدود الرئيسية بين بلاد الرومان والقبائل الجرمانية ، كما نشأت على الجانب الغربي منه العديد من المدن الألمانية ، والعديد من المدن الفرنسية على ضفافه ، لذلك ظلت المناطق المحيطة به مكانا للنزاع والصراع بين ألمانيا وفرنسا، بغرض السيطرة على منافذ النهر ، و ظل الأمر بينهما إلى أن انتهت الحرب العالمية الثانية، واستقرت الأوضاع السياسية في العالم.

يعد الراين من أهم الممرات المائية العالمية ، فمن جبال جليدية شرقي سويسرا بالقرب من الحدود الإيطالية ينبع مجريان هما الراين الأوسط والراين الخلفي ، بمحاذاة الحدود الغربية للنمسا ، وعند بحيرة (كونستانس) يتحد المجريان في مجرى واحد هو الراين الكبير، الذي يتخلص من الطين والحصى التي حملها من الجبال، ويخرج من البحيرة باتجاه الغرب بانحدار يبلغ ارتفاعه حوالي 21 مترا ، ثم يواصل جريانه بين ألمانيا وسويسرا باتجاه مدينة بال السويسرية، ويبلغ عرضه في هذه المنطقة حوالي 205 أمتار، ثم ينعطف شمالا ليجري بين الغابة السوداء شرقا، وجبال الفوج غربا ويسير وسط سهل يبلغ عرضه 32 كيلومتراً، وعند هذه المنطقة يشكل النهر حدودا طبيعية بين فرنسا وألمانيا، ثم يعبر ألمانيا وهولندا، لينتهي به المطاف في بحر الشمال ليصب فيه.

يبلغ الطول الإجمالي للراين حوالي 1320 كيلومتراً، يغطي مساحة تقدر بحوالي 252،000 كيلومتر مربع. يرتبط الراين بأنهار أوروبية مهمة مثل الدانوب، والرون، ومارن، ما يجعل منه مجرى ملاحيا داخليا عظيما، حيث تنقل المراكب الهولندية والألمانية من خلاله الفحم، ومشتقات النفط، وخامات المعادن، والحبوب.

على الرغم من تلوث بعض أجزائه بمخلفات السفن العابرة فيه، إلا أن هناك أجزاء أخرى لا تزال تحتفظ بجمالها الطبيعي الذي يستقطب اهتمام السياح من جميع أنحاء العالم، ولا يكاد يخلو برنامج سياحي لزيارة معالم أوروبا من رحلة نهرية عبر ضفاف الراين، كما تقع العديد من القلاع التاريخية الألمانية والفرنسية على ضفاف النهر لتؤكد أهميته كمجرى مائي.

يرتبط بالنهر أيضا العديد من الأساطير الألمانية مثل أسطورة حورية البحر (لوريلي) التي تظهر أحيانا للبحارة وعابري النهر، عند منحدر صخري شاهق يعرف بنفس الاسم ، فتكون السبب في اختفاء سفن هؤلاء البحارة عند ذلك المنحدر.

غثيان

الشاعرة التونسية ليلى الزنايدي

لا أملك إلا الحقد لأهديكه
أنا من ظننتك ملاكا
أو بعض النساك
أنا من حسبتك قريبا
نجما شفافا يعلن بدء الصبح
ما أيسر لو أنك شخص
مجهول
هو أيسر من غدرك
و ما أقساه أن تتنكري
الشعراء
في وجه نبي طاهر
ذلك صعب مثل الحقد
ويوقف خلف الباب مصيري

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

أقوال مأثورة

الأحمق يظن نفسه حكيما، لكن الرجل الحكيم يعرف أنه أحمق .

وليم شكسبير

أضحك

فصيلة الدم

مهندس كمبيوتر، حلل دمه، طلعت فصيلته HP (طابعة)!

عجائب وغرائب

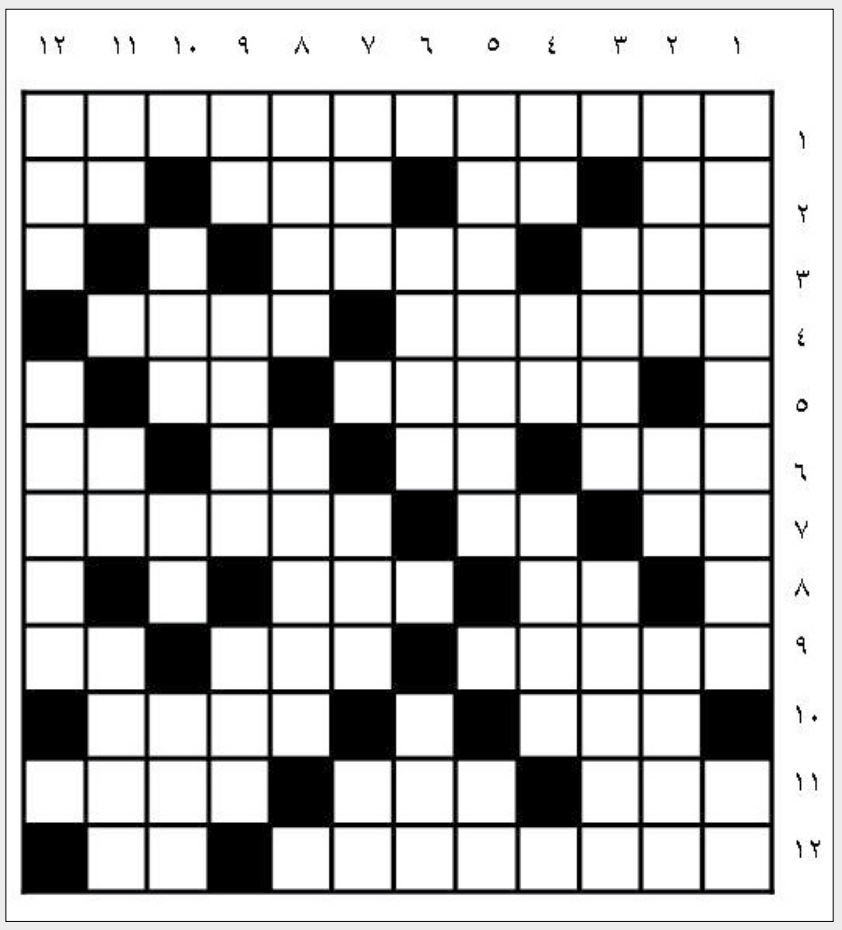
القبض على لص يقتحم البيوت بأسنانه

بعد نجاحهم أخيراً في حل لغز سلسلة من عمليات السرقة، قال مسؤولو شرطة مقاطعة تشونج كينج الصينية إنهم فوجئوا عندما اكتشفوا أن اللص الذي نفذ تلك العمليات كان يقتحم المنازل بفضل قدرته على قضم قضبان النوافذ بأسنانه .

كان محققو الشرطة قد وقعوا في حيرة من أمرهم طوال الأسابيع الأربعة الماضية بسبب فشلهم في التوصل إلى مرتكب سلسلة من عمليات السرقة التي كان قاسمها المشترك هو اقتحام المنازل عن طريق كسر القضبان الحديد المثبتة على نوافذها.

ونقلت صحيفة صينية عن أحد أولئك المحققين قوله: «كان سبب حيرتنا هو أننا لاحظنا آثار أسنان على القضبان لكننا لم نتخيل مطلقاً أن يكون اللص قد قضم تلك القضبان بأسنانه»، مشيراً إلى أن المفاجأة كانت أكثر من مذهلة عندما ألقوا القبض على اللص واعترف بأنه هو الذي نفذ عمليات السرقة وانه يمتلك القدرة على قضم الحديد .

كلمات متقاطعة

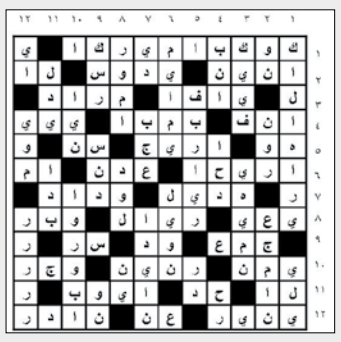
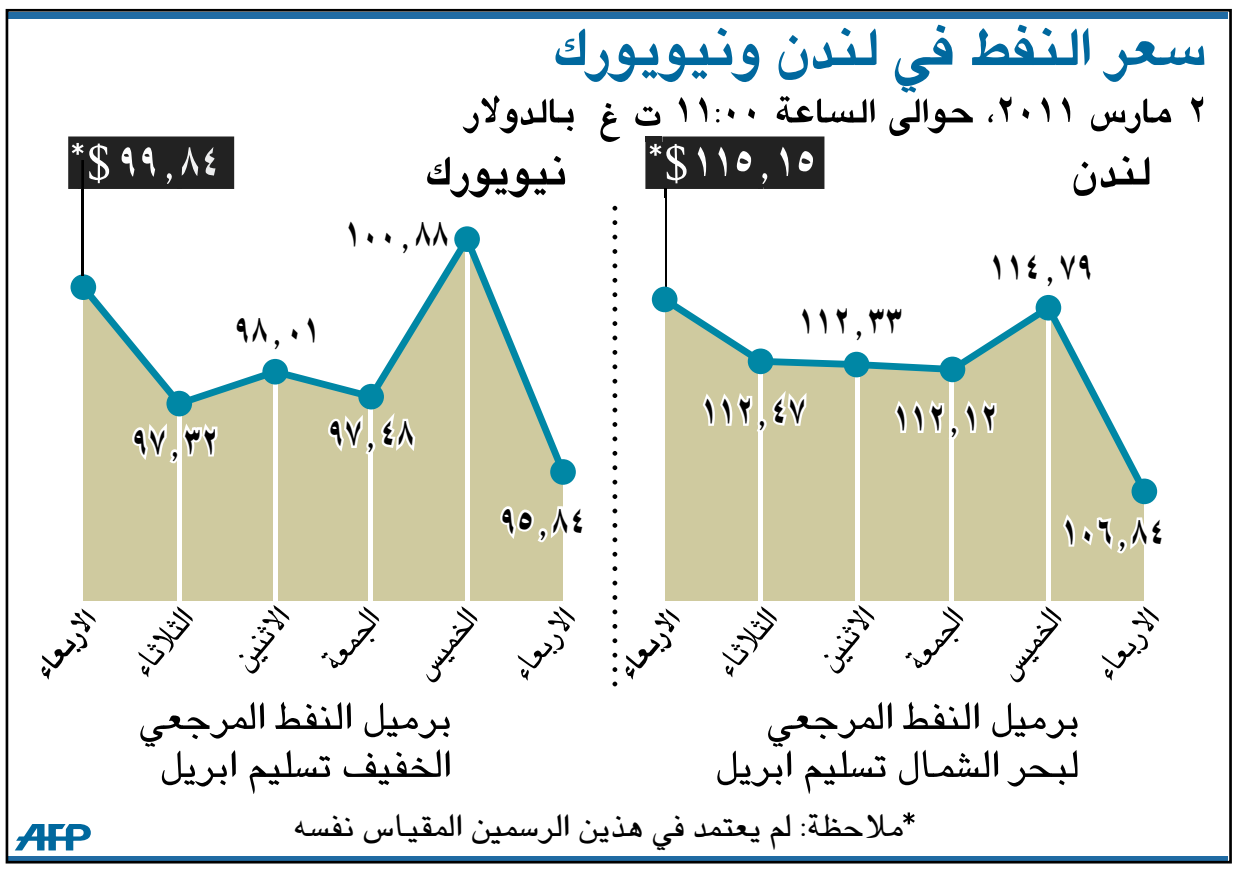


أفقيا :

1-أديب لبناني من أعظم أركان النهضة ولد في الدبية تعلم في مدرسة عين ورقة اشترك مع فانديك في ترجمة التوراة الى العربية أنشأ المدرسة الوطنية في بيروت سنة 1863م وكان أول من نادى بتعليم المرأة من آثاره (قاموس محيط المحيط) و(دائرة المعارف) في أجزائها الستة الأولى عرف بالمعلم يعتبر من رواد الصحافة العربية الأوليين أنشأ أربع صحف شهيرة هي (نفير سورية) و(الجنان) و(الجنة) و(الجنينة) .
2-متشابهان – للاستفهام – جامعة أميركية شهيرة – حرف موسيقي .
3-كلمة ترحم – من الألوان .
4-من أهم المدن في أفغانستان – جزيرة في البحر المتوسط .
5-شهر ميلادي – عدد انجليزي .
6-منطقة سعودية – تقال للتضجر – للاستفهام – سئم .
7-بيت الدجاج – للنفي – ابن يوسف عليه السلام .
8-إله – والدي .
9-إمارة عربية – عندي – حاجز .
10-غطى وغلب – أم إسماعيل عليه السلام.
11-رجع – عنصر يوجد في الملح – صوت القط .
12-الملكة الأشورية التي قتلت زوجها عن طريق الخطأ – حيوان .

عموديا :

1-أول قبيلة يهودية نقضت العهد مع النبي صلى الله عليه وسلم – طاف بالليل.
2-صوت الذباب – فقد عقله – من الأوزان .
3-من المعادن – خليط الأبيض والأسود .
4-مادة قاتلة – ضمير – علكة .
5-أحرف مكررة – للنداء .
6-من الفصول الأربعة – من الخضروات .
7-تنتجه الدجاج – جمال – حرف انجليزي .
8-لص – نافعة .
9-مرتفع – قاطع – يصلي بالناس .
10- 100 سنة – شهر سرياني – كرم .
11-كفء – حرف موسيقي – لوه .
12-من أسماء الشمس – من سور القرآن الكريم .



حل العدد الماضي