



## زيت السمك يبطئ نمو سرطان البروستات في (4) أسابيع

معدل انقسام الخلايا كلما تراجع فرص انتشار السرطان إلى خارج غدد البروستات، حيث يصعب معالجتها. واختبر العلماء عينات دم قبل وبعد بدء المرضى بالنظام الغذائي الذي يحتوي على زيت السمك، وفحصوا نسيجا من غدد بروستات أزيلت عن طريق الجراحة. وقال الباحثون إن تغييرات برزت وفقاً لما احتواه نظام غذاء الرجال، وذكروا أن هذا النظام بإمكانه أن يغير الحمض الدهني في أغشية خلايا البروستات.

ولم يلاحظ الباحثون هذا التأثير لدى الرجال الذين وصلوا اتباعهم لنظام غذائي غربي من دون تناول المتممات المذكورة. وقال الباحث المسؤول عن الدراسة ويليام أرونسون، إن «النتائج تظهر أن النظام الغذائي القليل الدهون الذي يحتوي على زيت السمك يقلل من عدد الخلايا التي تنقسم بسرعة في النسيج السرطاني بالبروستات، وهو مهم لأن معدل انقسام الخلايا يمكن أن ينبئ بتطور مستقبلي للسرطان». وأشار أرونسون إلى أنه كلما خف

واشطن / متابعات، وجدت دراسة أميركية جديدة أن النظام الغذائي قليل الدهون مع متممات زيت السمك، يمكن أن يبطئ نمو سرطان البروستات في 4 أسابيع فقط. وتوصل الباحثون في جامعة «كاليفورنيا» الأميركية إلى هذا الاكتشاف بعد فحص عينات أنسجة أخذت من بروستات رجال مصابين بالسرطان، وتبين أن 4 إلى 6 أسابيع من اتباع النظام الغذائي القليل الدهون مع أخذ متممات من زيت السمك، كافية لتقليص نمو الخلايا السرطانية.



إعداد / ابتسام العسيري



## قراءت لك

## خطوات

هناك، حيث الأيام لا تعرف أسماءها، تدوي الخطوات هكذا، كأنها تريد السقوط إلى العمق وفي طرق مينة تقذفها بعيدا. طرق مينة، آثارها في عمق الماضي لازالت مرئية.



مارتين مرز



## الدينة المتكئة على كتف الشاؤور الممتدة على سفوح الجليل

## معالم

تقع قرية دير الأسد في شمالي فلسطين على سفح جبل المغر الواقع في الجليل الأعلى، وتدعى هذه المنطقة بالشاؤور - وهو الاسم الذي أطلق على المدينة المكونة من قرى: (دير الأسد، البعنة ومجد الكروم). تحدها دير الأسد من الجنوب الشرقي قرية مجد الكروم، ومن الجنوب المدينة اليهودية كرميئيل، التي كانت أقيمت على أراضي مصادرة من أهالي المنطقة العرب، وتبعد دير الأسد ما يقارب 22 كيلومترا من عكا شرقا، شمالي طريق المواصلات الذي يربط عكا بمدينة صفد.

وتعتبر القرية ذات موقع أثري تحتوي على بقايا جدران ومعصرة وكنيسة وبرجين وحظائر ونواويس وبركة منقورة في الصخر، وفيها حارة قديمة جدا تعرف باسم حارة الصباط، ويذكر أن تأسيس القرية كان قبل ما يقارب 400 عام. وكما توجد فيها قلعة تعرف لدى السكان (بالخان) وهي قلعة أقامت سلطات الاحتلال على أراضيها مستعمرة (كرميئيل) عام 1963.

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

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 تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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



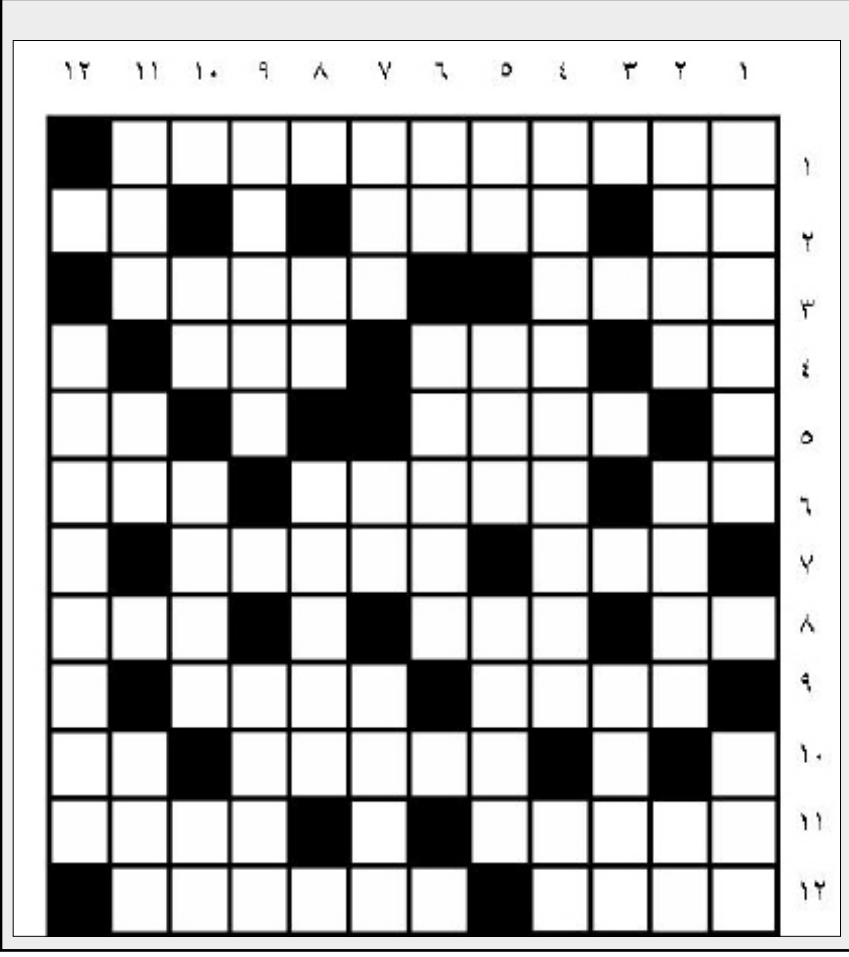
عادل خدشي

## خمسة

إننا نتساءل أي عقل تحت الجلاب؟!



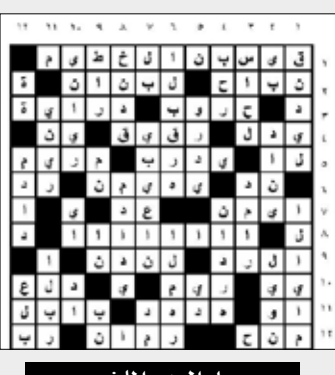
تشابه الأستاذ : ما وجه الشبه بين الملح والغباء؟ الطالب : كلاهما يرفع الضغط يا أستاذ.



## كلمات متقاطعة

أفقيا:  
1-بحر داخلي بين تركيا و الإتحاد السوفيتي ورومانيا وبلغاريا مساحته 435. 000 كم.  
2-خاصتي - حواجز - والدة .  
3-بيت الأسد - يرحل .  
4-قط (معكوسة) - يطرق - يم .  
5-عاصمة الأردن - أرشد .  
6-هر - دول - أبو البشر (معكوسة).  
7-أحرف متشابهة - شهر ميلادي .  
8-للتعريف - عملة كمبوديا - والدتي (معكوسة) .  
9-عاصمة أذربيجان - اسم علم مذكر .  
10-شهر ميلادي - للاستفهام .  
11-اسم علم مذكر - منازل .  
12-عاصمة أوروبية - جمع امارة .

عموديا:  
1-بلاد الراقدين - رجاء .  
2-عملة سوريا - تلميذ - دق .  
3-من الألوان .  
4-رئيس دولة عربية - حرف نصب .  
5-جواب - حرف أبجدي - عملة الصين .



حل العدد الماضي



## طريقة إعدام جديدة في اندونيسيا



توجد في اندونيسيا منطقة تكثر فيها النسور.. وكنوع من العقاب عبر الطبيعة يقومون بربط يدي المجرم ورجليه ويجرحونه حتى يخرج الدم منه وعند مجيء النسور تشاهد الدم فتنقض عليه حتى تقتله وتأكله ولا تترك منه إلا العظام فيأخذونها ويقومون بفرمها ومن ثم إرجاعها للنسور مرة أخرى لكي تختفي آثار الجريمة نهائيا وكان شيئا لم يكن .



## حديقة الكاميرا

تصوير وتعليق /علي الدرب:

السحب العشوائي للكهرباء يعرض الجميع للمخاطر إضافة إلى إتلاف الأجهزة الكهربائية والقيام به جريمة يعاقب عليها القانون.

