



14 OCTOBER

# أكتوبر 14

www.14october.com

www.14october.com

الثلاثاء 1 أكتوبر 2013م - العدد 15881

12

## الزواج أكثر فائدة لمرضى السرطان من العلاج الكيميائي

وشملت الدراسة 750 ألف شخص بينهم مصابون بسرطان الرئة والبروستات، ووجدت أن تأثير الزواج كان أكبر عند الرجال من النساء. وظهر أن مرضى السرطان غير المتزوجين كانوا أكثر عرضة للسرطان النقيلي الذي ينتقل من مكانه الأصلي.

وقالت الباحثة آيالا أيزراين «بياناتنا تظهر أن للزواج تأثيراً صحياً ملحوظاً محتملاً على مرضى السرطان. وهذا يصبح على كل نوع من السرطان شملته دراستنا».

وأضافت «نشبهه بأن الدعم الاجتماعي من الشريك هو ما يثير هذا التحسن في مستوى النجاة».



بعض أنواع السرطان بينها الثدي والقولون، تخطلت منافع العلاج الكيميائي.

■ لندن / متابعات:

وجدت دراسة جديدة أن الزواج لبعض مرضى السرطان قد يكون مفيداً أكثر من العلاج الكيميائي. وذكرت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية أن باحثين في جامعة (هارفارد) وجدوا أنه بالنسبة لعشرة أنواع راجحة من السرطان، فالزواج يقلل من خطر موت المرضى بنسبة 20%. وأظهرت الدراسة أن المتزوجين يكشف عندهم المرض مبكراً على الأرجح. والمشاجين هو أن منافع الزواج في بعض أنواع السرطان بينها الثدي والقولون، تخطلت منافع العلاج الكيميائي.



# استراحة

إشراف / ابتسام العسيري

### معالم

## الوادي الميت.. لوحة جمالية من الطين والملح في ناميبيا



الوادي الميت لوحة جمالية من إبداع الله الواحد سبحانه وتعالى رسمها من الطين والملح، فهو عبارة عن حوض طيني وملحي يقع في حديقة الوطنية في ناميبيا، وتحيط به الكثبان الرملية العالية، وتعد الكثبان الأعلى في العالم حيث يبلغ ارتفاعها 300 - 400 متر. تشكل حوض الطين هذا بعد هطول الأمطار وفيضان نهر "Tsauchab" والذي نشأ عنه برك ضحلة مؤقتة، حيث سمحت وفرة المياه إلى نمو أشجار شوك الجمل. وعندما تغير الطقس وضرب الجفاف المنطقة، وتجاوزت الكثبان الرملية الحوض، وسدت النهر عن المنطقة، ماتت الأشجار ولم يعد لها فرصة بالبقاء دون ماء.



مرغمون أحيانا  
أن ندوس على  
عقبات مؤلمة لـ  
!! نصل

## هل تعلم؟!

تراكم الدهون داخل الأوعية الدموية، يمنع تسوس الأسنان لاحتوائه على مادة الفلورايد .  
- فوائد الاستحمام بالماء البارد: يقوي المناعة- مفيد لجلدة الرأس- مقو لشعر الرأس- ومنشط عام للجسم  
- من مضادات الشيخوخة: المكسرات، الماء، الأسماك، الشوكولاته، الشاي الأخضر، السبانخ .  
- لخفض الكوليسترول: تناول العصائر الطازجة وخاصة عصير الجزر فهو يساعد على إخراج الدهون من العصارة الصفراوية بالكبد فيؤدي إلى خفض الكوليسترول بالدم .

- أن من مميزات المشي على معدة فارغة، أنه يحرق جميع الدهون التي لا تزال عالقة وينشط الدورة الدموية بشكل كبير.  
- المشي بعد الأكل مباشرة يسبب سوء الهضم والتي تؤدي إلى انتفاخ البطن (الغازات) والحموضة  
- معلومة عن جسمك: تستغرق المعدة 20 دقيقة لترسل إشارات العصبية للدماغ لتخبره بأنها وصلت لحالة الشبع تناول غذاءك ببطء ولا تفرط بالأكل .  
- فوائد عصير الأناناس: يسهل هضم الطعام ويمنع انقباض المعدة يمنع

### همة



عادل خدشي

نرى اناساً يدعون بأنهم يمتلكون القوة.. في الوقت الذي يوجد آخرون يمتلكون عقولاً تسمح لهم بالتخلص من هذه القوة

رفيق السوء مثل الباعوض لا تحس به إلا بعد اللسع

طارق دويكات

### قرأتك تلك



غادة السمان

### حبك محتوم

واعرف أن رحيلك محتوم  
كما حبك محتوم  
واعرف أنني ذات ليلة  
سابكي طويلاً  
بقدر ما اضحك الآن  
وان سعادتني اليوم هي  
حزني الآتي  
ولكنني أفضل الرقص على  
حد شفتك  
على النوم الرتيب  
كمومياء  
ترقد في صندوقها عصوراً  
بلا حركة

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

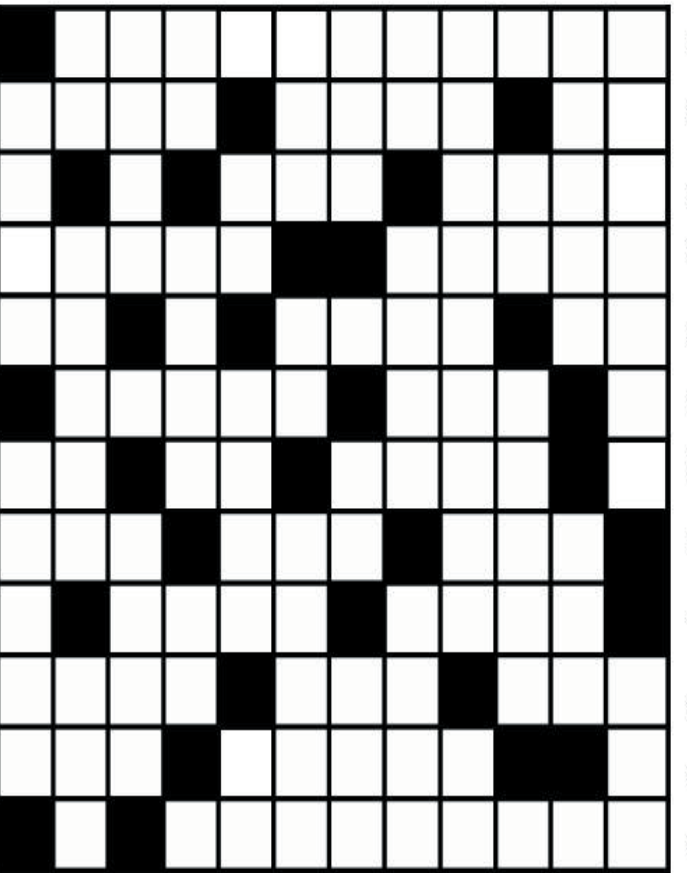
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).  
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.  
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرقت عبد الكريم الحمادي

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

## كلمات متقاطعة

١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١



أفقياً:  
1- سيد بني تميم في البصرة  
من دهاة العرب وقادتهم في صدر الإسلام.  
2- عقل - أعوام - صوت الذباب.  
3- شوق - حرف أبجدي.  
4- قريبة - جمع نار.  
5- عملة - حبر - دق.  
6- تجدها في (ابها) - مدينة أمريكية.  
7- قاسط - قسوي - متشابهان.  
8- حائط - من الآلات الموسيقية - رجاء.  
9- عاصمة أذربيجان - عاصمة بريطانيا.  
10- عكس لا - حرف أبجدي - جمع بيت.  
11- عاصمة عربية - ضياء.  
12- النادي الملكي.  
عمودياً:  
1- محافظة يمنية تطل على البحر الأحمر - ضياء.  
2- بلد عربي - من أسماء الأسد.

حل العدد الماضي



### بابا فين

في مرة أمريكي واسباني وصعيدى اتفقوا من يأتي أكبر تمساح راج الأمريكي جاب واحد كبير وراج الاسباني جاب واحد أكبر وراج الصعيدى وما رجح راجوا يدوروا عليه وجدوه شاييل تمساح صغير ويغني له بابا فين؟؟



اضحك



## أميركية تجمع 300 ساندويتش مهرا لزوجها!



برنامج 'توداي'، تعلمت أن الرحلة تهم أكثر ومع كل ساندويتشات كنا نتعلم أكثر عن أنفسنا.

بدأت امرأة أميركية في مهمة لإعداد 300 ساندويتش لحبيبها مقابل أن يقتنع بطلب يدها للزواج. وأنشأت ستيفاني سميث من نيويورك مدونة على الإنترنت في نهاية العام الماضي لتواكب المهمة التي انطلقت فيها من أجل إعداد الساندويتشات لحبيبها إيريك الذي وعدا بخاتم خطوبة حين تبلغ الساندويتش رقم 300. وتقول سميث إن حبيبها إيريك هو الطاهي في علاقتنا ولكنه دائماً ما يطلب مني إعداد ساندويتش له. وأشارت إلى أنه أحب ساندويتشاً حضرته له إلى درجة أنه قال لها 'عزيزتي أنت على بعد 300 ساندويتش من الحصول على خاتم خطوبة، فأخذت سميث كلامه جدياً وبدأت في مشوار إعداد الساندويتش.

وتناولت سميث على مدونتها طرق تحضير أكثر من مئة ساندويتش، وقالت في مقابلة مع