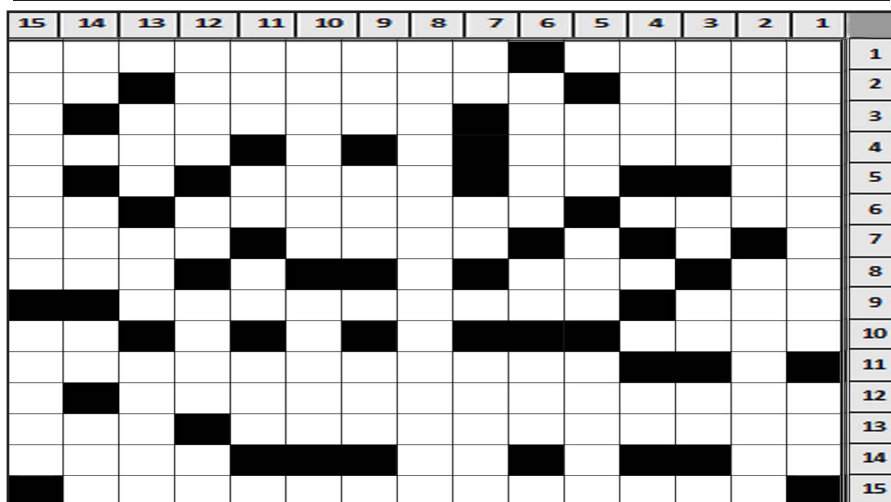


الكلمات المتقاطعة



ليس التدخين فقط.. سبب آخر قد يسبب سرطان الرئة

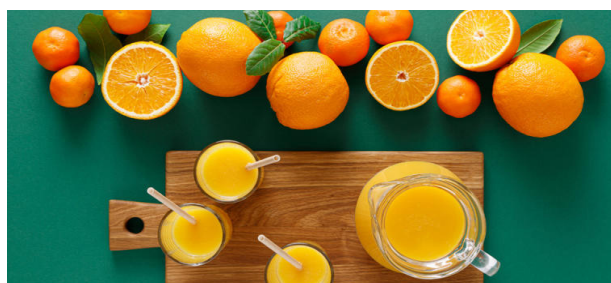
و EGFR، وهي طفرات معروفة بدورها في تحفيز نمو أورام الرئة. ومن أبرز النتائج أن غير المدخنين الذين يعيشون في مناطق ملوثة كانوا أكثر عرضة بـ 4 أضعاف لظهور توقييع طفري يعرف باسم SBS4، مقارنة بأولئك الذين يعيشون في بيئات أنظف. كما رصد توقييع جيني جديد يحمل اسم SBS40a في نحو 28 بالمئة من المشاركين، وهو توقييع لم يُكتشف من قبل لدى



كشفت دراسة علمية أن تلوث الهواء يرتبط بشكل وثيق بطفرات في الحمض النووي مرتبطة بسرطان الرئة، حتى لدى الأشخاص الذين لم يسبق لهم التدخين. ووفقا للدراسة التي أجراها باحثون من جامعة كاليفورنيا في سان دييغو والمعهد الوطني الأمريكي للسرطان، فإن الأشخاص الذين يعيشون في مناطق ذات معدلات تلوث هوائي مرتفعة كانوا أكثر عرضة للإصابة بطفرات جينية خطيرة، مشابهة لتلك التي ترصد عادة لدى المدخنين.

وقال عالم البيولوجيا الجزيئية والمشارك في الدراسة، البروفيسور لودميل ألكساندروف: «نشهد تزايدا مقلقا في إصابات سرطان الرئة بين غير المدخنين، دون أن نفهم السبب الحقيقي. لكن نتائجنا تظهر أن تلوث الهواء مرتبط بأنواع من الطفرات الجينية كنا نربطها عادة بالتدخين». دراسة واسعة النطاق وشملت الدراسة فحص الجينومات السرطانية لـ 871 مصابا بسرطان الرئة من 4 قارات، جميعهم لم يسبق لهم التدخين ولم يتلقوا علاجاً للسرطان بعد. وقد بيّنت النتائج أن العيش في بيئات ملوثة زاد من احتمالية وجود طفرات في جينات مثل TP53

تشعرون بالتعب...السبب النقص الحاد في فيتامينات أساسية



أعراض نقص الفيتامينات بالجسم تظهر في صورة التعب الشديد، ضعف العضلات، هشاشة الأظافر، تساقط الشعر، واضطرابات في الجهاز العصبي والمناعي. يؤثر هذا النقص على الصحة العامة والحياة اليومية للأفراد، لذلك من المهم فحص مستويات الفيتامينات بانتظام، فهل نقص الفيتامينات يسرق سعادتك؟ اكتشفوا العلاقة بين الغذاء والمزاج!

فيتامينات يسبب نقصها التعب

إليك تجربتي مع نقص فيتامين ب 12 وخطوات صحية اتبعتها. لذلك فالشعور بالتعب المستمر قد يكون نتيجة لنقص في فيتامينات أساسية مثل فيتامين B12، الذي يسبب نقص خلايا الدم الحمراء اللازمة لنقل الأكسجين. أو فيتامين D الذي يتسبب بضعف العضلات وقلة الطاقة. كما قد ينجم التعب عن نقص فيتامين B1 و B6 وحمض الفوليك (B9)، بينما يساعد فيتامين C في تكوين الكولاجين ومكافحة الجذور الحرة لزيادة مستويات الطاقة. لذلك ننصح باستشارة الطبيب لتحديد النقص بدقة وتناول المكملات الغذائية المناسبة تحت إشرافه، أو إدخال تعديلات على نظامكم الغذائي تعوّض هذا النقص.

فيتامين B12: ضروري لإنتاج خلايا الدم الحمراء، التي تنقل الأكسجين إلى خلايا الجسم، ونقصه يؤدي إلى فقر الدم والشعور الدائم بالتعب والضعف. فيتامين D: يسبب ضعف العضلات ويؤثر على إنتاج الطاقة في الخلايا، مما يؤدي إلى الشعور بالتعب والضعف العام. فيتامين C: يلعب دوراً هاماً في تكوين الكولاجين ومكافحة الجذور الحرة، ونقصه يمكن أن يقلل من مستويات الطاقة في الجسم.

فيتامين B1 (الثيامين): من الأسباب الشائعة للإرهاق، حيث قد يؤدي نقصه الشديد إلى اضطرابات تؤثر على الأعصاب والعضلات والقلب.

فيتامين B6 و حمض الفوليك (B9): يرتبطان بفقر الدم، الذي يسبب الشعور بالخمول والتعب.

أفقياً:

- ٥- ارتفاع (م) - تستخدم لجلب الخضروات (م) - عكس ابعده (م) .
- ٦- عطلة - جال ليلا (م) - وكالة اليمن .
- ٧- حبيب - بحر - ارشدي (م).
- ٨- قاتل الصحابي حمزة بن عبدالمطلب.
- ٩- ساكن بجوارك (م) - مرض يصيب العيون - تقال للضيف.
- ١٠- مصطلح كان يطلقه الصحاف على الجنود الامريكان - معابر مبعثرة .
- ١١- تيس (م) - نصف كلمة زلال - من الاقارب (م) - وادي يمر في م/لحج (م) .
- ١٢- واجبات - حرفان مكرران - واعي مبعثرة - احد الوالدين .
- ١٣- مكتمل - ذنب (م) - ممرات .
- ١٤- حرف نفي - شهر عربي - حرف نفي - شراب .
- ١٥- صواريخ تطلقها الغواصات في البحار - وسائل (م).

- ١- منطقة جميلة في م/إب - من المعالم السياحية الحديثة في م/حضر موت.
- ٢- والد انس رضي الله عنه الكنية التي تطلق على مدينة تعز - عائلة.
- ٣- من المصطلحات التي كان يطلقها الصحاف على الجنود الامريكان - خلافات وصباحات.
- ٤- عاصمة اوغندا - شهر ميلادي .
- ٥- حسم الامر - مجد - عاصمة كرواتيا (م).
- ٦- عكس نصاب في ادارته - الطموح (م) - إله.
- ٧- احرف مكررة - معلوم - من الجوالات .
- ٨- قط (م) - قعد - اماره (م).
- ٩- مسح - صحابي اهتز عرش الرحمن له.
- ١٠- من اسماء الاشد - نقص (م) .
- ١١- زوجة الرئيس الراحل الحبيب بورقيبة.
- ١٢- من المتخلفين في غرة تبوك.
- ١٣- يمر وسط الاشواك والغابات دون ان يتمزق او يجرح.
- ١٤- ملكي (م) - حب (م) - محافظة يمنية.
- ١٥- من السبعة الأوائل في الاسلام .

عمودياً

- ١- الاسم الحقيقي للصحابي ابو دجاجة - لدي .
- ٢- ملزمات مبعثرة - قوم - احرقوا الكعبة (م) .
- ٣- الهو - محافظة يمنية (م) - حرفان مكرران .
- ٤- من خداع الحرب (م) - حرفان مكرران .

ر	ي	ح	ا	ن	هـ	ب	ن	ت	ز	ي	د
هـ	و	ا	ت	ف	ر	د	م	ر	ل	ر	ل
ي	ل	م	ل	ا	ي	ع	و	ا	و	ا	ا
ن	هـ	ر	ا	ل	ا	م	ا	م	خ	خ	خ
ا	ب	ر	هـ	ت	و	ا	ل	ش	د	د	د
ل	ا	م	ع	ا	د	ل	ع	ا	م	ا	م
م	ض	ل	ا	ر	ر	ص	ا	ل	ح	ح	ح
ح	ر	ل	م	ا	ف	ف	ا	م	ا	م	م
ب	د	ي	ن	م	ت	ا	ل	ر	د	د	د
س	م	م	ع	ا	ل	ي	س	هـ	ل	ل	ل
ي	ح	ي	ا	ع	ل	ا	و	ع	ط	ا	ا
ن	م	م	ا	ل	م	ع	م	خ	خ	خ	خ

حل العدد الماضي

السودوكو

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

حل العدد الماضي

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