الكحول لا يقي من السرطان بل يتسبب فيه

بهرا. وكالات

خلافاً للاعتقاد السائد أن تناول بعض أنواع الكحول مثل النبيذ الأحمر يقي من الإصابة بمرض السرطان تناقض دراسة جديدة ذلك وتحذر من مخاطره.

ونشرت صحيفة الأكسبرس البريطانية دراسة أشارت فيها إلى أن تناول الكحول بإفراط مضر للكبد وهو أحد أكثر الأسباب الرئيسية للإصابة بمرض السرطان.

وأضافت الدراسة أن تناول الكحول قد يؤدي للإصابة بسبعة أنواع من السرطان من بينها سرطان الثدي والأمعاء والفم، مشيرة إلى أنه يتم تسجيل حوالي 15 حالة إصابة بالمرض سنويا في بريطانيا.

وأوضح العلماء أنه عندما يدخل الكحول إلى الجسم يتحول إلى مادة سامة إسمها "أسيتالديهايد" تسبب الصداع في الصباح وقد تؤدي للإصابة بالسرطان لأنها تتلف الحمض النووي الريبي وتمنع خلايا الجسم من القيام بوظيفتها.

وأضافوا أن شرب الكحول قد يزيد مستويات الأستروجين المرتبط بالاصابة بسرطان الثدي وتليف الكبد وقد يؤدي للإصابة بالسرطان في هذا الجزء الهام من الجسم. وتابعوا أن شرب الكحول يجعل من السهل على الفم والحلق امتصاص المواد الكيميائية الاخرى التي تسبب السرطان ولهذا السبب فإن الكحول والتدخين معا يزيدان خطر الإصابة بالسرطان أكثر من أي شيء آخر.

وقال العلماء إن النبيذ الأحمر على الرغم من احتوائه على المادة الكيميائية "رسفيراتول" التي لها بعض التأثير في منع الإصابة بالسرطان لكن من المبالغة القول أن ذلك يقي منه.

وأشاروا إلى أن النبيذ الأحمر يحتوي على مواد كيميائية أخرى ليست مفيدة للجسم من ضمنها الكحول نفسه. وقال الباحث في أمراض السرطان في بريطانيا إيد يونغ "من الواضح أن جميع أنواع الكحول تزيد خطر الاصابة بالسرطان بما في ذلك النبيذ الأحمر والأبيض وليس هناك أدلة قوية أن النبيذ الأحمر قد يمنع الاصابة بالسرطان". وأضاف إن شرب كمية صغيرة من الكحول قد يحمي القلب ولكن هذا لا ينطبق على اليافعين، محذراً من أن الإفراط فيه قد يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب.

تراجم

ألن البرت هاول

دروس في الحياة

A LESSON IN LIFE

كل شيء يحدث بسبب معين، لا شيء يتم بالصدفة او الحظ السيء. المرض، الاصابة، الحب، لحظات مفقودة من الحقيقة، العظمة والغباء المطلق.. كلها تحدث لتختبر حدودك. وبدون هذه الاختبارات الصغيرة، ستكون الحياة وكأنها معبّدة ميسورة، مباشرة، طريق منبسط نحو لا شيء.

فان آذاك شخص ما، خانك، حطم قلبك.. فسامحه، لانه قد ساعدك ان تتعلم الثقة وان تكون حذرا لمن تفتح له قلبك.

ان احبك شخص ما، بادله تلك المحبة وبدون شرط، ليس لاجل حبه لك فقط بل لانه علمك ان تحب وتفتح قلبك وعينيك الى اشياء لم ترها او تشعر بها من قبله.

اجعل كل يوم معدودا، قدّر كل لحظة وخذ منها كل ما باستطاعتك اخذه، فلربما لن تعيش تلك اللحظة مرة اخرى.

تحدث الى الاشخاص الذين لم تتحدث معهم قبلا، وفي الحقيقة "استمع"، ارفع رأسك للاعلى لانه لك كل الحق في ذلك.

فكر بانك شخص عظيم، وآمن بنفسك. فان انت لم تؤمن بنفسك، فلا يفعل ذلك الاخرون.

اليوم، تستطيع ان تجعل من حياتك اي شيء تتمناه. فاصنع حياتك الخاصة ثم انطلق وعشها.

* من موقع indianchild بتصرف.

الحليب ينشط صحة القولون

بهرا. وكالات

افادت المجلة الأمريكية للتغذية الطبية أن منتجات الحليب تقلل من سرطان القولون. حيث قام 18 شخص ممن اعتادوا شرب 1000 مليجرام من الكالسيوم يوميا من منتجات الحليب بالتوقف عن ذلك لمدة أسبوع ثم تمت مقارنة البراز قبل وبعد التوقف، ووجد الباحثون زيادة واضحة في العامل الخطر المسبب لسرطان القولون. وربما يرجع ذلك إلى أن الكالسيوم والفوسفات يقومان بالتخلص من الأحماض التي تزيد من كمية البراز.

إزرعي الحب في قلب زوجكِ الذي لا يحبك

بهرا. وكالات

المرأة الذكية هي التي تعرف جيدًا أن عدم حب زوجها لها لا يعني نهاية المشوار ولا استحالة ولادة الحب من جديد.. وهي التي تستغل الحزن والقهر الموجودين بداخلها كطاقة هائلة لزرع شجرة حب رائعة بدلا من البقاء صامتة وسلبية ومتقوقعة على ذاتها، ومستسلمة لتلك الصدمة تاركة الحزن يأكل قلبها.. ولكن يبقى السؤال: كيف أزرع الحب في قلب زوجي الذي لا يحبني؟ في هذا الموضوع ينصحك الخبراء وأصحاب التجارب بالآتي:

ـ عليك أولا أن تقنعي بنصيبك وترضي به وتحمدي الله، لأن الرضا والقناعة من مفاتيح السعادة في الدنيا والآخرة.. واعلمي أن الله قد اختاره ليبتليك هل تصبرين وتحمدين على قضائه وقدره أم لا؟ وتذكري أنك مأجورة بإذن الله على صبرك، وقد يكون في ابتلاء الله لك بزوج لا يحبك خير كثير لا تعلمينه.

ـ لا تركزي على هذا الأمر، ولا تفكري فيه بشكل سلبي، فتقارني نفسك بالأخريات معتقدة أنهن أفضل منك، فقد تكون حياتك الزوجية أسعد وأرغد بكثير من حياة غيرك برغم عدم وجود الحب. وأفضل وسيلة لطرد الوساوس والهموم هي إشغال النفس بطاعة الله، في قراءة الكتب المفيدة، وسماع الأشرطة أثناء العمل في المنزل، والانشغال بتغيير ديكور المنزل والعناية به، ووضع أهداف شهرية وأسبوعية لتحقيقها وإنجازها حتى تنشغلي بها عن التفكير فيما يزعجك وينغص عيشك.

ـ تجنبي لوم زوجك ومعاتبته المستمرة، لأن الزوج قد ينفر من زوجته بسبب اللوم المتواصل والنكد حتى لو كان يحبها، فما بالك لو لم يكن يحبها! وابتعدي عن كل ما يمكن أن ينفره منك كالمظهر الرث، والصراخ، واستخدام الألفاظ النابية، وغير ذلك مما لا يحبه أي زوج.

ـ ليس من المجدي في هذه المرحلة أن تحاولي التقرب منه كثيرًا، لأن كثرة اقترابك منه ونفسه لا تميل لك قد يجعله ينفر منك. وهذا لا يعني أن تبتعدي عنه تمامًا، لكن المقصود ألا تفرضي نفسك عليه حتى لا تتعرضي لما قد يجرح مشاعرك.

ـ إذا كان التزين والاهتمام بالمظهر مطلوبين من كل زوجة فإنه أهم وأجدى بالنسبة لك، فعليك الاهتمام دائمًا بمظهرك وجوهرك والتجديد في ذلك، مع الحرص على تزيين وجهك بالابتسامة العذبة المريحة.

ـ من أهم وسائل زرع الحب في نفس الزوج أن تحرصي على توضيح مدى احترامك وتقديرك له وفخرك به، سواء بينكما أو أمام الآخرين، وذلك بالكلام والفعل معًا، وقد تتغير مشاعره تجاهك لأنه يشعر بالراحة والفخر والاعتزاز بالنفس معك.

ـ من أهم المفاتيح للوصول إلى قلب الزوج أن تعرفي اهتماماته وميوله وتشاركيه إياها، فإذا كان يحب هواية معينة فابحثي عن الكتب والمواقع التي تتحدث عنها، واقرئي فيها لتستطيعي مناقشته فيها، فالتحدث معه في المواضيع التي يحبها ومشاركته اهتماماته وميوله من أهم الأشياء التي تجعل زوجك يميل إليك، وتنمي روابط المحبة بينكما.

ـ استعيني بالصبر والهدوء والسرية والكتمان، ولا تطلعي أحدًا على مشكلتك إلا من تثقين في حكمتها ومحبتها لك، فمن تستمع لك فستتعاطف معك وتبدي حزنها، وهذا غالبًا يزيدك همًا وحسرة على نفسك وحالك، وقد تسمعين منها بعض النصائح التي تعطي نتائج سلبية.

ـ تذكري دائمًا أنه ليس بالحب وحده تبنى البيوت، فكم من أزواج نجحوا في العيش في سلام وراحة وسعادة في تربية أطفال ناجحين دون أن يكون هناك حب بينهما، ولكن يمكن العيش والنجاح بالقليل منه، خصوصًا إذا كان الزوجان يخافان الله ويلتزمان التقوى وحسن العشرة مع بعضهما، فهناك الكثير من الأشياء التي تستحق التضحية كالعشرة والاحترام المتبادل والعلاقة الطيبة بأهل الزوج ووجود الأطفال.. وكم من زوجة طلبت الطلاق من زوجها بسبب انعدام الحب ثم ندمت بعد الطلاق وشعرت بفراغ بعده وافتقاد له ولعشرته الطيبة.

الابراج

الحمل
22 اذار - 20 نيسان
قد يتحتم عليك أن تدافع عن رفيقك. مخاطراتك لن تنجح. لا تهدر أموالك من أجل لفت نظر الآخرين. عملك ومحاولاتك الكثيرة لن تنقذ الموقف. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الثور
21 نيسان - 21 ايار
خطط للخروج مع الأصدقاء. طبيعتك الحساسة ستساعد على فهم الآخرين لك بسهولة. رحلات العمل لا تزودك فقط بمعلومات قيمة ولكنها أيضا تكون مجدية للغاية. لا تتسرع في توقيعك على أي وثائق. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الجوزاء
22 ايار - 21 حزيران
تجنب رغبتك الدائمة في بدء المجادلة. مساعداتك التي تقدمها تكون قيمة ومفيدة للغاية. إذا لم تتخذ حذرك فقد يفهمك الآخرون بشكل خاطئ. قد تواجه مشاكل عاطفية فيما يتعلق بشريك الحياة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

السرطان
22 حزيران -22 تموز
ضع في بالك مساعدة أفراد عائلتك، قد تكون لديهم معلومات قيمة لتداولها. بإمكانك الحصول على الأموال من خلال ممارسة الأعمال. لا تبدأ أي جدال إلا إذا كنت مستعدا لقبول النتائج النهائية. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الاسد
23 تموز - 22 اب
مساهماتك المتميزة لبعض المنظمات تحسن كثيراً من سمعتك. لن تدهش أحدا من خلال الإسراف. يمكنك إحراز مزيد من المال. علاقاتك تبدو متوترة ومضطربة بعض الشيء. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

العذراء
23 اب - 23 ايلول
تستمتع كثيراً بمشاركتك للمؤسسات التي تقدم إعانات خيرية. استغل مهاراتك البارزة في العمل . هذا ليس بالوقت المناسب للمخاطرة أو صرف الأموال التي لا يمكنك الاستغناء عنها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

الميزان
24 ايلول - 22 تشرين 1
اقض بعض الوقت في الاستماع إلى الأطفال. حاول أن تقوم ببعض التغييرات في شكل منزلك. تحصل على علاقات رومانسية جديدة ومعلومات ثقافية إضافية من خلال السفر. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الجمعة.

العقرب
23 تشرين 1 -22 تشرين 2
عملك الخاص الذي تقوم به بجانب عملك الأساسي يبدو مربحاً للغاية. انضم إلى الجماعات الإنسانية. اقض بعض الوقت في الاستماع لمشاكل أفراد الأسرة. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الأحد.

القوس
23 تشرين 2 - 22 كانون 1
اقض بعض الوقت في نوع من الراحة والاسترخاء. بعض الضغوط في المنزل تسبب لك توترات عديدة. فواتير غير متوقعة يصعب عليك دفعها في الوقت الحالي. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الجدي
23 كانون 1 -20 كانون 2
إنك لا تحب المواجهة ولكن قد تجد صعوبة في تفادي الأمر. قم برحلة عمل قصيرة إن أمكن. ستكون لديك أفكار رائعة ولكن الكبار قد يحاولون منع محاولاتك لتنفيذها. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الخميس.

الدلو
21 كانون 2 - 19 شباط
علاقة رومانسية جديدة تنشأ بينك وبين شخص ما خلال مشاركتك لبعض الأنشطة الجماعية ولكن لا تستمر العلاقة بينكما طويلا. يمكنك الحصول على علاقة جديدة في حالة القيام بالاختيار المناسب. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الثلاثاء.

الحوت
20 شباط - 21 اذار
اجعل شعارك "الحب وليس الحرب" وستجد الأمور تسير على ما يرام. قد تواجه بعض الخلافات مع شخص يعيش معك. تحتاج أن تخطط جيدا لإجازتك. خطط للجمع بين العمل والترفيه. أسعد أيامك هذا الأسبوع هو يوم الاثنين.

نيل شهادة الماجستير

نال السيد شيفان شليمون توما شهادة الماجستير في اللغة الإنجليزية من جامعة دهوك كلية الآداب في يوم الخميس الموافق 2010/3/25، عن رسالته الموسومة:

Syriac Metaphor in the New Testament and its Interpretation into English, Kurdish and Arabic

"الاستعارة باللغة السريانية في العهد الجديد من الكتاب المقدس وترجمتها إلى اللغات الإنجليزية والكردية والعربية". ويُعد موضوع رسالته موضوعا مميزا كونه يتضمن دراسة تقييمية لأربع لغات مختلفة فضلاً عن أخذه اللغة الأم "السريانية" كلغة أساسية للمقارنة. وتعتبر الرسالة الأولى في جامعات إقليم كوردستان العراق التي تدرس فيها لغتنا العريقة بصورة أكاديمية والمرة الأولى أيضا لدراسة الكتاب المقدس. وقد حضر المناقشة وفد من اتحاد الطلبة والشبيبة الكلدو اشوري ووفد من الحركة الديمقراطية الاشورية ووفد من المركز الثقافي الاشوري يترأسه السيد نيسان ميرزا. السيد شيفان شليمون هو من مواليد مدينة دهوك في عام 1982 وقد أنهى دراسته الإبتدائية والمتوسطة والإعدادية في دهوك. في عام 2004 تخرج من كلية الآداب قسم اللغة والأدب الإنجليزي وكان الأول على دفعته وتم تعيينه مباشرة بصفة معيد في القسم والكلية ذاتها إلى أن إلتحق بالدراسات العليا في العام الدراسي 2007-2008.

التهاني والاماني

تزامناً مع عيد الفصح المجيد وأعياد رأس السنة البابلية الآشورية "اكيتو" جرت مراسيم العماد المقدس للطفلة "رندة سلام صليوه" في برطلة بتأريخ 2010/4/5 وبحضور الأهل والأقارب، تهنئة من جدها صليوه وجدتيها زابيل ونجاة ومن عماتها صابرة وسناء وانتصار وأفراح وخالاتها رائدة وإنعام وزينة وأخوالها رعد وسعد. متمنين لها العمر المديد والحياة السعيدة.

تهنئة من الوالد نابليون يوسف والوالدة خاوة شيبا الى ابنتهم مريم بمناسبة اطفائها الشمعة الثامنة من عمرها المديم وولدهم ايلمار نابليون بمناسبة اطفائه الشمعة السادسة من عمره المديد وتهنئة من جميع الاهل والاقارب.

رندة

ايلمار

مريم

كلمات متقاطعة

اعداد: يوسف كدو

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1					■							
2									■			
3		■		■			■	■				
4												■
5			■			■						
6				■						■	■	
7					■		■	■				
8			■					■	■			
9						■					■	
10						■						■
11		■		■					■	■		
12	■											

افقي
1- ياس- حارس مرمى عراقي
2- ملحمة كبيرة- ينتجه النحل م
3- اشعل النار- متشابهة
4- اسطورة غناء الراب "امريكي"
5- للتعريف- غير ناضج- نجعل له ابوابا
6- برق او شع ووحض- وساوس مبعثرة
7- مياه جارفة- عانت
8- ارشد -م- يهب- قوانين
9- نقف فيه صفاً واحداً تلو الاخر- جميل
10- وبخنا -م- الاسم الاول لعاصمة البرازيل
11- حصون- حرف موسيقي
12- ممثل امريكي مشهور

عمودي
1- مطرب عراقي شاب
2- احصل- ساحة القتال
3- بين جبلين- نصف عويل- لبيب مبعثرة
4- ظهر او بان- عش ياوي فيه الطائر مدينة فرنسية
5- شهر ميلادي- ننتفظ ونناقل ضد الظلم -م-
6- اشعل النار واجعلها اكثر لهبا- هوى- للتعريف -م-
7- نصف حذام- جاءو- ياالهي -م-
8- ثلثا مهد- ضغط على الزر- فرحان -م-
9- نتبضع منها وبصيغة الجمع- للتعجب -م-
10- الاسم الثاني لرئيس وزراء عراقي سابق- اخرج
11- اتذوق به الطعام- في الفم- حبي -م-
12- اكون دارا للشيئ واعلمه جيدا -م- دارنا- حب