استراحة

فوائد الكركم في محاربة السرطان

أكد علـــماء أمريكيون أن مركبـــا في الكركم يمكنه وقف نمو الأورام ويساعد في مكافحة السرطان.

ونقلت صحيفة صـــن البريطانية عن جامعة تمبل في فيلادلفيا أن الخصائص المضادة للالتهابات ومضادة للأكســـدة في مادة الكركمين يمكـــن أن توقف تطور بعض أنواع السرطان، بما في ذلك سرطان الثدي والرئة والمعدة، كما أنها فعالة ضد سرطانات الدم والبنكرياس والأمعاء ونخاع العظام وسرطان البروستاتا.

واســـتعرض العلماء فيما يقرب مـــن 5 آلاف ورقة أكاديمية اســـتخدام المركب في عـــلاج السرطان الذي يعود إلى عام 1924. ووجـــدوا أنه يمتلك قدرة مضادة للسرطان، ويمكن اســـتخدامه في تركيبات الأدوية، إما بمفرده وإما مع عوامل أخرى.

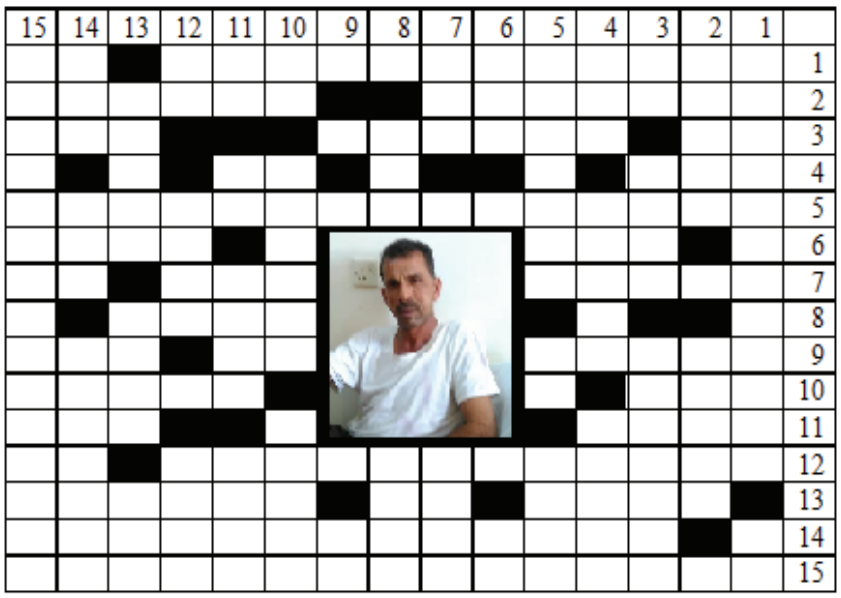
وذكروا أن الكركمين يعمـــل عن طريق منع توصيل العناصر الغذائية لـــلأورام ومنع الخلايا السرطانية من انبعاث البروتينات الضارة.

وسلط العلماء في دراستهم الضوء كذلك في الأبحاث السابقة على أن لهذه المادة عددا من الآثار الجانبية غير الســـارة، بما في ذلك الصداع والقيء والإسهال. كما أن جسم الإنسان غير قادر على امتصاص الكركمين جيدا،

حيث تظهر بعض الدراســـات تركيزات منخفضة جدا أو حتى غير قابلة للكشف تظهر في مجرى الدم.

وأظهرت الأبحاث السابقة انخفاض معدلات الإصابة ببعض أنواع السرطان في البلدان التي يتناول فيها الناس المزيد من الكركمين. لكنها حذرت في الوقت نفســـه من أنه من المهم أن نتذكر أننا لا نعرف مدى سلامة الكركمين عند استخدامه لأسباب طبية، ولا توجد منظمات علمية معروفة خاصة بالسرطان تدعم أيا من هذه الادعاءات.

الكلمات المتقاطعة



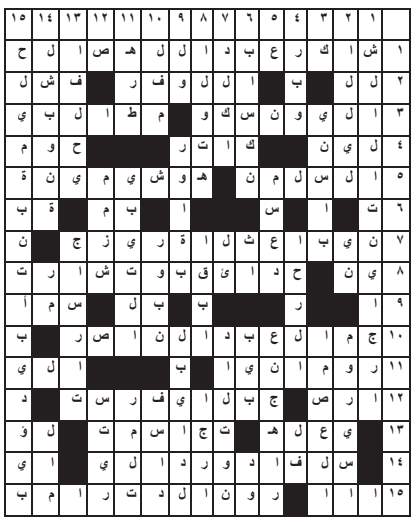
إعداد: ريم ومروى الدويلة

افقيا

١. من شـــهداء جبهة المخـــا (حالمين) – قوة العدد (م).
٢. ملكـــة فرعونيـــة مصريـــة – عاصمـــة البوســـنة والهرسك.
٣. لقياس المساحة – من أرمينيا – حرف مكرر.
٤. يحضر (م) – حرف عطف.
٥. رئيـــس وزراء مصري اغتالتـــه جماعة الإخوان في قاعة البرلمان (ناقص حرف الألف الأخيرة).
٦. جمع أسرة (م) – كارثة.
٧. الاســـم الأول لقائـــد مغولي – جمع ســـلة – فورا بالدارجة.
٨. مقدس.
٩. عاتقه – قوام – مستخرج من الفيل.
١٠. حرف جر (م) – من الأبراج.
١١. يسلم (م) – من الطيور الجارحة.
١٢. من ســـور القـــرآن لكائن وصف بيتـــه بالوهن – هرب.
١٣. منام (م) – أشاع – من الطفرات الجسمية.
١٤. فنان لحجي راحل.
١٥. رئيـــس أمريكي راحل هو أطول الرؤســـاء خدمة (١٢ عاماً).

رأسياً:

١٦. من مكونات الأذن لحفظ التوازن – هرب (م).
١٧. جمع فرح – الكرم.
١٨. كتمان – هدف – أضعفناه (م).
١٩. أكتمل (م) – السود (مبعثرة) – رؤيتي (م).
٢٠. مـــن روايـــات الكاتب المصري نجيـــب محفوظ – قط – أحوز.
٢١. للسؤال عن الزمن (م) – ضجر.
٢٢. حرف (E) – حبيع (مبعثرة).
٢٣. ضوء – نسعر.
٢٤. جواب (م).
٢٥. مـــن الفواكـــه اللوزيـــة تعيـــش مئات الســـنين موطنها الأصلي ســـوريا وتتحمل الجفاف وارتفاع درجة الحرارة – سايرت.
٢٦. نصـــف هتلـــر (م) – واحد (E) – ماركة ســـيارات روســـية – مقاطعـــة بريطانية ينتمـــي لها الأمير تشارلز.
٢٧. نصف حائل – وضع في إطار – ملفت (مبعثرة).
٢٨. من السكان الأصليين في المغرب العربي (م) – نوثق (م) – يبعث.
٢٩. ترحال – دردشة – من الفواكه التفاحية.
٣٠. أمريكيان مخترعا الطائرة.



هذا ما يحدث لجسمك عند تناول التفاح

وجد خبراء جامعة بريطانية أن تناول تفاحتين يوميا قد يقلل من خطر تعرض الناس لأزمة قلبية أو ســـكتة دماغية قاتلة، ناتجة عن ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم.

وذكرت صحيفة "ديلي ميل" البريطانيـــة أن التفاحتين تحتويان على ربع الألياف الموصي بها للفرد الواحد، ونوع من الألياف التي تغذي بكتيريا الأمعاء المهمة لإنتاج الأحماض الدهنية قصيرة السلسلة، التي قد تقلل من إنتاج الكوليسترول الضار.

وتعد هذه الدراسة، التي نشرت في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، هامة نظرا لأن ارتفاع الكوليســـترول في الدم، يمكن أن يسد الشرايين، ما يزيد من خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

إعـــلان فقدان

■ يعلـن المواطـن / علاء عادل صالح حنش عن فقدان بطاقـة شـخصية تحمـل رقـم (٠١٠١٠٣٥٢٩٢٢)، فيرجـى علـى مـن يعثـر عليهـا تسـليمها لأقـرب مركز شـرطة، ولهُ جزيل الشكر.

السودوكو

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

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