

الفواكه تمنع الأمراض وتقوي خلايا الجسم



القاهرة/ وكالات

تشكل الفواكه والخضراوات أهمية كبيرة في حياة الإنسان، لما لها من فائدة في بناء خلايا الجسم، فلو جئنا إلى الليمون فإنه مقو للمعدة وللقلب، كما أنه يساعد على إنقاص الوزن. تناول الليمون مع الماء الفاتر صباحاً فيه فوائد كثيرة، منها طرد السموم من المعدة والكبد، وحماية خلايا الجسم وتعزيز أجهزة الدماغ فيه. وأضاف العلماء أن عصير الليمون يعالج التسمم ويبيد الجراثيم وينشط كريات الدم البيض ويهدئ الأعصاب ويقويها ويعالج الصرع والإسهال والروماتيزم والتهاب المغاصل وتخفف الأمعاء والتهابات اليورستات. ولتجنب تشكل الحصى في الكلى، يؤكد باحث أمريكي أن أفضل وسيلة تكون بشرب الماء مع إضافة شرائح من الليمون إلى الماء لإعطائه نكهة خاصة، أو الاستعاضة عن ذلك بعصير الليمون قد يكون مفيداً أكثر خصوصاً بالنسبة للأشخاص الأكثر عرضة.

لإصابة بهذا المرض. أما الطماطم فقد أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن تناولها عصيراً يساعد على مكافحة السرطان وخفض النشاط في الصفائح الدموية لدى مرضى السكر، كما أنه يساعد في حمايتهم من الإصابة بالجلطات القاتلة. والطماطم تحتوي على مادة «الليكوبين»، و«الكاروتين»، ومادة «الليكوبين»، التي تمنع الأكسدة الضارة خلال تفاعلات الجسم

الخلوية وتتمتع بفاعلية في تدمير جزيئات يمكن أن تسبب أضراراً لأنسجة الجسم. وهناك أدلة كثيرة على أن الطماطم تقي أيضاً من سرطان الثدي والمبيض وسرطانات أخرى. وبالرغم من أن البيض لا يجب

الغفل الأحمر ولا يحبز وضعه على الأطعمة، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أنه يتفوق على بقية ثمار الخضار الأخرى وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من فيتامين C، فضلاً عما يتميز به من خصائص إضافية مثل تحسين أداء الجهاز

الهضمي وتدعيم قوة الذاكرة عند الأشخاص وأيضاً تاديته لدور الأدوية المضادة للكثير من الأمراض الخطيرة، وفي مقدمتها أمراض السرطان.

ويأتي دور الفاكهة والفواكه العديدة التي تحويها للصحة والجسم، ونبدأ بالبرتقال إذ أنه بمثابة مضاد حيوي قوي المفعول للعديد من الأمراض، وتناول كوب من عصيره في الصباح أو ثمرة برتقال واحدة يساعد على علاج الكثير من الأمراض. وأشارت الدراسة إلى أن البرتقال غني بالماء والسكر والفيتامينات والأملاح القلوية التي تحافظ على شباب الخلايا وهو مانع للأكسدة.

فضلاً عن فعالية الرمان في الوقاية من أمراض القلب والشرايين، فقد كشفت دراسة أمريكية حديثة عن أنه يحتوي على مواد مضادة للأكسدة تساعد على علاج العجز الجنسي عند الرجال. ووجد الباحثون بجامعة بوسطن الأمريكية أن نكور الأرناب التي تم إعطاؤها عصير الرمان زاد لديها تدفق الدم بأعضائها الذكورية، وأرجع الخبراء السبب في ذلك إلى غنى فاكهة الرمان بمجموعة كبيرة من المواد المضادة للأكسدة.

أجمل الجميلات في افلام جيمس بوند

في العام 2002، ظهرت الممثلة السمراء «هال بيرى» في فيلم «مت في يوم آخر» حيث أدت دور «جينيس» أمام الممثل الإيرلندي، بيرس بروسنان. آخر جميلات سلسلة أفلام جيمس بوند هي الممثلة والعارضة الأوكرانية أولغا كوريلينكو التي قامت بدور الفتاة اللاتينية الجميلة «كاميل» في فيلم «كو انتوم أوف سوليس» 2008.

الرائد في الاستخبارات الروسية، وحاولت الانتقام من جيمس بوند لأنه قتل عشيقها، غير أنها وقعت في حب عدوها. وفي فيلم «مشهد للقتل» (1985)، برزت الممثلة الجاميكية السمراء غرايس جونز التي أدت دور «ماي داي»، والتي حاولت أن تقتل جيمس بوند غرقاً، لكنها في نهاية المطاف تستسلم لقوته.

تأتي على رأس قائمة «جميلات» عالم الجاسوسية في سلسلة أفلام جيمس بوند الممثلة أوسولا أندريس، التي أدت دور «هاني رايد» في أول أفلام «العمل السري 7»، «دكتور نو» عام 1962. وشهد فيلم «الجاسوسية التي أحببتي» (1977) بروز نجمة جديدة هي باربرا باخ، التي لعبت دور

واشنطن/ الوكالات
فحلت سلسلة أفلام جيمس بوند بالعديد من الجاسوسيات الجميلات اللواتي حاول البعض منهن النيل من البطل يشق السبل والطرائق، ولا شك أن بداية الطريق كانت تمر عبر الإغراء، خصوصاً أنه عرف عن العمل السري عشقه للجميلات.

بعد نجاح الدراما التركية

الأجنحة المنكسرة.. قصة حب في زمن الحروب

افتتاح أمرهن، يقوم المختار «رجب» باتهام الفتيات بالخيانة، ولا سيما بعد فشل محاولاته المتكررة لتزويج ابنة الوحيد «كازم» من إحداهن وهي «نازلي». وفي موازاة ذلك، تقع «نازلي» في حب الفتيبة «جمال» الذي يُنقل إلى البلدة في أعقاب الحرب من دون أن تكشف له عن حبها، فيما تنافسها ابنة عمها «عائشة» على حب الرجل نفسه، ما يخلق أزمة ثقة وتنافر بين بنات العم الواقعات في أتون الحرب.

الدرامية في «الأجنحة المنكسرة» وتدور أحداثه في مطلع القرن العشرين إبان نشوب الحرب بين تركيا واليونان، وتمتد إلى ما بعد انتهاء الحرب، لتأخذ من بلدة صغيرة تقع في غرب تركيا مسرحاً لها، حيث تؤدي الأندوار الرئيسية ثلاث فتيات حسنات يعشن معاً في بيت واحد، وهن «نازلي»، وابنتا عمها «عائشة»، و«زينب». وخلال الحرب، تقوم الفتيات بإيواء هارب من الجيش اليوناني في بيتهن. وعند

دبي/ الوكالات
بعد النجاح الذي حققته المسلسلات التركية المدبلجة، تعود أخر صيحات هذا النمط من الدراما عبر مسلسل الأجنحة المنكسرة لتضع بمتناول المشاهدين قصة حب مستحيلة بكل ما تحوي من تشعبات وتعدي للأطراف والأهواء والمصالح، والتي غالباً ما تقف عائقاً أمام وصول قصص الحب إلى خواتمها. فالحبكة

العراق يشارك فيها للمرة الاولى

القرية العالمية في دبي تفتح ابوابها للزوار



وقد فتحت القرية يوم امس ١٢ تشرين الثاني ابوابها، وتتواصل فعاليات الموسم الجديد مدة ١٠٢ يوم الغاية ٢١ شباط 2009.

وأضافت القرية هذا العام القوارب الخشبية المصممة على الطراز الايطالي.. وستطوف ١٠ قوارب في مياه البحيرة في جولة لأربعة ركاب على جميع معالم الجذب المتميزة في القرية العالمية يشارك هذا العام ٣١ جناحاً مختلف دول العالم و ٢٥ مطعمًا، ويشارك العراق وسلطنة عمان للمرة الأولى هذا العام

العالمية هذا العام جناحاً خاصاً موسوعة غينيس للأرقام القياسية العالمية. وسيقدم الجناح فرصاً لتسجيل أرقام قياسية في عدة مجالات من بينها أعلى صرخة، وأعلى صيحة، وأعلى تصفيق، وأعلى تصفير. إضافة إلى تنظيم مسابقات يومية لاختبار أسرع وقت في إرسال الرسائل النصية القصيرة، وأسرع طباعة على

دبي/ الوكالات
بمشاركة العراق وعدد كبير من دول العالم افتتحت القرية العالمية في دبي ابوابها إذ تعد أمس بمثابة الوجهة العالمية الأهم في دبي إذ توفر بيئة صديقة للعائلات إضافة إلى مرافق متطورة للاحتفال والرح. وفي إطار سعيها للدؤوب لإضافة عناصر متميزة، ستضيف القرية

كلمات متقاطعة

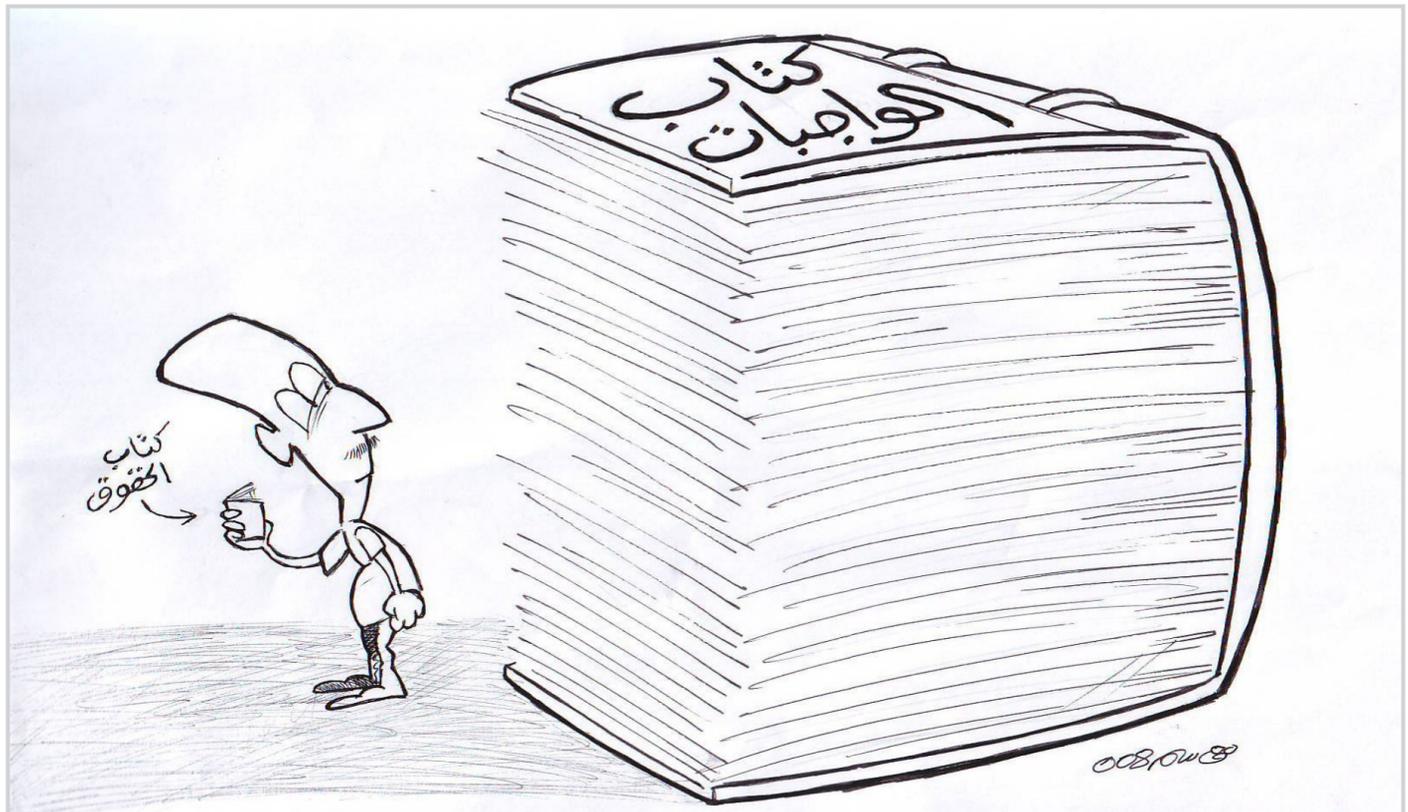
| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ١٠ | ٩ | ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ | |
| | | | | | | | | | | ١ |
| | | | | | | | | | | ٢ |
| | | | | | | | | | | ٣ |
| | | | | | | | | | | ٤ |
| | | | | | | | | | | ٥ |
| | | | | | | | | | | ٦ |
| | | | | | | | | | | ٧ |
| | | | | | | | | | | ٨ |
| | | | | | | | | | | ٩ |
| | | | | | | | | | | ١٠ |

الاقفي

- ١- يلبسه الملك/ دار (مبغرة)
- ٢- يصادفه ويلاقيه/ جمال
- ٣- متشابهاً/ رشد
- ٤- عازف عود عراقي/ تلهب
- ٥- نبي اهتمام
- ٦- تحضر/ ولاية هندية
- ٧- المنظمة الاسلامية للتربية والعلوم
- ٨- اغنية مصورة
- ٩- مرض خطير (م)/ جمع/ جواب واضطرم
- ١٠- ايسر انواع الآلات المزمارية

العمودي

- ١- بلاغ/ ما زاد على النصيب او الحق
- ٢- الذي يكتب القصة/ مطربة لبنانية
- ٣- يجعل من عادته
- ٤- تشق/ متشابهة
- ٥- طبع الكتب والصحف وبيعها/
- ٦- مجموعة جزر فلبينية
- ٦- نار/ يستخفي في مكان
- ٧- لغته (م)
- ٨- صفا/ نغطي (م)
- ٩- حيوان قطني/ الدراما الموسيقية
- ١٠- المرجوم



بريشة: قاسم حسين

| | | | | | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|----|----|---|----|---|
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| ١ | ب | و | ر | ق | ي | ب | هـ | ن | ا | |
| ٢ | ا | ل | ت | ن | س | ا | ل | ف | ك | |
| ٣ | ر | ب | ا | ب | ر | و | ي | | | |
| ٤ | س | م | ي | ق | ا | ب | ي | ل | | |
| ٥ | ل | ن | ي | ر | ي | ر | ز | ي | ا | |
| ٦ | ا | س | و | ش | ي | ت | د | ب | ر | س |
| ٧ | و | ا | ق | ل | ر | هـ | ن | | | |
| ٨ | ب | خ | ر | ا | ن | ا | ف | ك | هـ | |
| ٩ | ي | هـ | ا | ن | ي | د | و | ا | م | |
| ١٠ | د | هـ | ر | هـ | ف | ي | ن | ل | ا | |