□ برلين- العرب اونلاين

يعد التنزه سيرا على الأقدام نشاطا شائعا بصورة كبيرة ، لا سيما في فصل الخريف ، حيث يعد طريقة رائعة لتغذية الروح بالهدوء والسكينة وتجديد النشاط، غير أنّ المشى بصفة منتظمة على مدار العام مفيد

فالتجول يشعرك بالسعادة والرضا ويمنحك توازنا نفسيا.

ويعد التنزه سيراعلى الأقدام بصفة منتظمة أيضا طريقة رائعة للاحتفاظ باللياقة البدنية، كما يحسن من جهاز اوعية القلب،

ويقوي مناعة الجسم، ويعزز مستوى الأيض التمثيل الغذائي ولا يحتاج المرء الكثير لممارسة السير، فهو رياضة يمكنك ممارستها حتى في منزلك. ورغم ذلك، يقول الأستاذ الجامعي كلاوس

مونستر الألمانية، إن التنزه سيرا على الأقدام كل بضعة أسابيع ليس له تأثير يذكر. وأضاف: "لا يكون السير فعالا إلا عند ممارسته لفترة طويلة.. فمعظم الناس يمارسون التنزه سيرا على الأقدام بشكل غير منتظم"

فولكر، من معهد الطب الرياضي بجامعة

ويقول فولكر إن السير مرتين على الأقل أسبوعيا لفترة تتراوح بين ٣٠ و٤٥ دقيقة في كل مرة ضيروري لتحسين الصحة

لقضاء هذا الوقت الكبير في السير. وقد أظهرت دراسة أجرتها الرابطة الألمانية للتنزه سيرا على الأقدام أن ما يقرب من نصف سكان البلاد ممن تتجاوز أعمارهم الستة عشر عاماً مارسوا رياضة المشي لفترات طويلة في المناطق الجبلية ، غير أنه

ورغم ذلك ، فإن معظم الناس غير مؤهلين

لذا، ينصح فولكر بممارسة الشكل الأكثر "بساطة" من التنزه سيرا على الأقدام ، ألا

ويصف فولكر المشى بأنه "حركة إجبارية" تتم لفترات قصيرة ولكن بصورة منتظمة. ويقول فولكر: "يمكنك أيضا دمج فترة من التنزه الحقيقي سيرا على الأقدام في برنامجك التدريبي كل ثلاثة إلى أربعةً

لم يمارس هذه الرياضة عدة مرات شهريا

سوى المسنين الذين تزيد أعمارهم على ٦٠

ويتفق الأستاذ الجامعي إنجو فروبوز، من مركز الصحة بالمعهد العالى للرياضة في مدينة كولونيا الألمانية، مع هذا الرأي. فالسير النشيط عبر شوارع المدينة له فوائد السير نفسها لفترات طويلة في المناطق الجبلية، الأمر الذي يرجع إلى ما يتضمنه

المشى من حركة للجسم، والتي لا تتطلب الذهاب لقضاء عطلة في منطقة جبال الألب. ولعل المنطقة المحلية التي تقيم بها تضم عددا من طرق السير المميزة ذات الأرض الممهدة ، والتي يمكنك الاختيار بينها لمارسة رياضة المشي. ويوصي فولكر بالإعداد الحيد في حال كنت تخطط للذهاب في عطلة كاملة للتنزه سيرا على الأقدام يدلا من محرد قضاء عطلة نهاية الأسبوع

في مكان بعيد.

الطريقة المتبعة في دول شعمال اوروبا باستخدام العصى، ينصح فولكر أيضا بممارسة رياضة ركوب الدراجات أو . استخدام أجهزة التدريب الرياضية. فليس بمقدور الجسم التعامل فجأة مع

وإلى جانب السير المنتظم والمشبى على

الأراضي الجبلية ، إلا إذا تلقى تدريبا كافيا. وتعد تقوية عضلات الساقين طريقة جيدة

كثيرا. وأوضح فروبوز أن "السير على ارتفاعات أكبر ينشط جهاز المناعة ونقل

للإعداد البدني. يقول فولكر إن "القوة مهمة

ومن المهم أيضا حماية المفاصل ، لاسيما

عند الهبوط على منحدر جبلي. وينصح

كذلك بتجنب الافراط في رحلات التنزه

على الأقدام. يقول فروبوز: "ينبغي على المبتدئين التخطيط بحذر لرحلة السير، ومراعاة ان تكون قصيرة وليست طويلة".

ويلعب الطقس دورا في ذلك أيضا. كما أن

السير في المناطق المرتفعة يفيد الصحة

فالهواء الطلق يساعد الرئتين على العمل

بصورة أكبر". ويشير فولكر إلى أن التنزه

سيرا على الأقدام ينصح به لكل من يتمتع

بقلب سليم ، ويحب المناطق الريفية. غير

أنه على المرء تجنبه في حال كان يعاني من

الأوكسجين.

للغُاية بجانب القدرة على الاحتمال

كما ينبغى عليك أيضا توخى الحذر إذا كنت تعانى من مشكلات في القلب أو زيادة الوزن. وأخيرا، ينصح فولكر بإجراء

مشكلات في المفاصل أو من

طبيبك أولا قبل الخروج في للاستمتاع بما تزخر به الطبيعة من مناظر

ضفادع الطين

محصول الكاكاو

تحافظ على

http://www.almadapaper.com

سرطان الثدي يطارد الرجال

□ عمان -موقع عمان نت

حذر خبراء في مجال الأورام

السرطانية من ارتفاع نسب الإصابة

بمرض سرطان الثدي بين الرجال في الأردن خلال السنوات المقبلة. وقال الدكتور سامي الخطيب استشاري الأورام والكشف المدكر و رئيس جمعية الأورام الأردنية تأكيده على وجود ارتفاع في حالات الإصابة بالمرض في بعض السنوات الماضية كعام ٢٠٠٣ الذي وصل فيه عدد الإصابات إلى ٢٥ حالة ،وبنسبة فاقت المعدلات العالمية ويمعدل رجلين لكل ١٠٠ امرأة لتعود فيما بعد لمعدلاتها الطبيعية. وتشير إحصائيات السجل الوطني لمرض السرطان التابع لوزارة الصحة لذات العام إلى ١٢ حالة فقط.وتفيد الأرقام الرسمية الصادرة عن السجل الوطني إلى ان عدد إصابات الذكور بالمرض لاً تتوفر سوى لعام ٢٠٠٨، وهي ٩ حالات، وتعذر إحصاء الحالات خلال العامين الأخيرين ٢٠٠٩ و ٢٠١٠ لأن المريض قد يحول لعدة مستشفيات كما أن فترة الفحوص التي يجريها المريض تأخذ وقتا طويلا ،وذلك بحسب مدير السجل الوطنى الدكتور محمد الطراونة. وتشير إحصائيات السحل الوطني من العام ١٩٩٦ وهو العام الّذي سجل به أول مصاب بالمرض رسميا ولغاية عام ٢٠٠٨ الم أثنات عدد الإصابات لتتراوح س ٩-١٣ حالة، و بمعدل زيادة حالة

قريباً . . الإنترنت فائق السرعة يغطى نصف العالم

سنويا.إحصائيات مركز الحسين

للسرطان وهو أحد المستشفيات

الرئيسة التي يحول لها مريض

السرطان، فتشير أرقامها إلى ١٣

مصابا خلال عام ۲۰۱۰.

🗆 نیوپورك- بی بی سی

ذكرت الأمم المتحدة الأحد أن نصف سكان العالم سيتمكنون من الحصول على الإنترنت فائق السرعة في غضون خمس سنوات. وقال حمدون توريبه ، الأمين العام للاتحاد الدولي للاتصالات ، إن حكومات العالم يتعين عليها وضع قضية الحصول على الإنترنت على قمة جداول أعمالها. وأضاف "ان قادة العالم متحدون: المستقبل سيبنى بشبكات النطاق العريض" . ولم تصل شبكات النطاق العريض، حتى في البالاد المتقدمة ، إلى ٥٠٪ من السكان إلى الأن. ويقدر الاتحاد الدولى للاتصالات أن النسبة تقترب من ٣٠٪ في العالم المتقدم و ١٠٪ فقط في البلدان النامية. بينما تقترب النسبة في البلدان الأشد فقرا من ١ ٪ . ومع ذلك ، لا يوجد تعريف متفق عليه عالميا لما يشكل "النطاق العريض"

□ لندن-بي بي سي

ذكرت مجلة نيتشر العلمية البريطانية أن أطياء

نجحوا في استخدام الهندسة الوراثية في علاج مرض

الثلاسيميا المسبب لفقر الـدم. ويتسبب هذا المرض في

خلل جيني يـؤدي إلى عـدم إنتاج مـادة الهيموغلوبين

التي تعطى الدم لونه الأحمر بشكل كاف مما يؤدي إلى

الإصابة بفقر الدم. ويضطر أصحاب الإصابات الشديدة

بهذا المرض للخضوع لعمليات نقل دم مستمرة إلا إذا

وجدوا متبرعا مناسبا بخلايا جذعية دموية من النخاع حسب الطريقة الجديدة التي نفذها بنجاح فريق دولي

من الباحثين وكتبوا عنها في العدد الأخير من مجلةً

نيتشر البريطانية . حصل شاب في الثمانية عشرة من عمره عام ٢٠٠٧ على خلايا من جسمه بعد تعديلها

وراثيا باستخدام فيروسات تنقل الجينات المعدلة إلى

داخل الخلايا. وأكد فيليب ليبولش وزملاؤه في جامعة

هارفارد بولاية بوسطن الأمريكية أن الشاب لم يعد

يخضع لعمليات نقل دم منذ حزيران عام ٢٠٠٧. غير

أن الأطباء أشاروا إلى حدوث أحد المضاعفات الجانبية

الـذي يستوجب البحث والدراسة، ولا يستبعدون

□د. غضنفر حكمت محمود الشيخ ليس سهلا أن تخوض حديثا عن العسل.. تارة ترى العسل كثيفا ، وتارة تراه سائلا ، وليس غريبا أن



لون العسل قبل أن نتناول الحديث في هذا الموضنوع أو بالأحرى بدل أن نخوض معتركا كهذا السذي أربسك الكشير من الناس ، لابد أن نقطع دابر التشكيك لما تلعبه الأزهار و الدبقيات التي تفرزها سيواء أكانت الحشيرات الأخيرى أم النباتات .

وفي كل حال فان اللون فى العسل أمر ثانوي ليس في جودته . العسل

يكون لونا ابيض مائيا ، كهرمانيا فاتحا أو غامقاً العسل الناتج عن أزهار الخضر والقطن اصفر زاه ، والتفاح مثلا يعطى عسلا اصفر فاتحا والحنطة السوداء عسلها داكن تشوبه حمرة خفيفة إلى البني القاتم ، عسل الصنوبريات محمر داكن وزهرة العوسج عسلها النض شفاف ، وكلما تكثر المعادن في مصادر الرحيق يكون العسل داكنا أيضا هذا من ناحية ومن ناحية أخرى فان الشمع القديم الأسود يكون عسله داكنا ، في حين يكون العسل المستخرج من الشمع

تبلور العسل

تلعب نسبة السكر سكر الكلوكوز "سكر العنب" إلى سكر الفركتوز " سكر الفاكهة " وسكر السكاروز سكر القصب " دورا فعالا في عملية التبلور ، فإذا زادت نسبة سكر العنب يتبلور بسرعة وإذا زادت نسبة سكر الفاكهة بطؤ التبلور أما إذا ازدادت نسبة سكر القصب فمن الصعب أن يتبلور ومن العسل ما يتبلور في الغالب متجانسا ومنه رسوبيا وأخر طبقيا كعسل الصنوبريات.

لذا نلتمس من قارئنا الموقر أن يعي هذا الجانب حيث إن كل أنواع " العسل الطبيعي " تقريبا تتبلور وهذا دليل جودة العسل ونقاوته.

طعم العسل وحلاوته

عوامل عديدة تؤثر على طعمه مثل طبيعة التربة المزروعة بها المحاصيل وتركيبها الكيمياوي وكذلك نسبة المواد الموجودة مثل الكلوروفيل والتانين والمواد

والطعم أو حتى النكهة هي مزيج من عطر الزهرة وعطر النحلة ورائحة الشمع وخصوصا مادة " الحامض التى تسود رائحته أيضا على خلية النحل نفسها . لذا فمن اللافت للانتباه إن العسل الناجم عن تغذية الخلية بـ " السكر الصناعي " كثيرا ما تتحسس طعم ورائحة الشمع فيه وهي السائدة وبشكل ملحوظ وتكون هي الرائحة الغالبة .

عموما العسل الربيعي غالبا يكون اقل نضحا منه أي من العسل الخريفي الذي يمتاز بالكثافة العالية حتى إن أسعار العسل الخريفي تكون أعلى . ناهيك عن الحلاوة المركزة الملحوظة والمثير للتساؤلات المفزعة والمحفزة إلى التشكيك المبطن والذي كثيرا ما يقلل من نوعية وجودة العسل . في حين إن عملية التبخير صلا " اصَّفر عنبري " وقد الحاصلة أثناء الصيف " تموز + اَب " سبب رئيسي ــ

ربع سكان العالم . . مرضى نفسانيون (

أدى إلى زيادة كثافته وبالتالي الحصول على عسل مركز ذي مذاق شديد جدا في حلاوته ، كونه يفرز من الخلايا خلال النصف الأول من أيلول وهذا ما ننصح به دائما وان تتم عملية الفرز مرة واحدة سنويا .

عسل المغثر

وأضيف لبصيرة القارئ العزيز: إن عسل المغثر ناتج عن مصادر غذائية أخرى وهي محاليل سكرية لا يستهان بها ولا يمكن للنحلة أن تتجاهلها خصوصا في فترات شحة رحيق الأزهار نجد كشافات النحل ترشد النحلات السارحة لحلب مصادر غذاء ناتحة عن إفرازات دبقية عديدة مثل دوياس النخيل ، المن القطني ، وما تفرزه أشجار السنديان والعوسج والصنوبر والأرز والزيزفون والصفصاف من ارتشاحات حلوة "المذاق غنية بنسب عالية من الصديد المناق غنية المديد المنا

وهناك أشجار تفرز مغثرها "إما عفوا أو بالتخزين أو من وخز بعض الحشرات "كقرمزية المن وحشرة المران وغيرها . ومواد سكرية دبقة داكنة تفرزها بعض أنواع الحشرات على سيقان النبات و أوراقه كحشرة الأرقّ وأيضا المن . ينقل النحل هذه المواد السكرية الدبقية كما ينقل الرحيق من الأزهار أو القداح . وتذكر دائما يا قارئي : إن النحلة عاجزة من خرق

قشرة الفاكهة لكى تشدخها وتمتص السائل السكري ، فهي بريئة من هذا الإيداء للفواكه ، هذا السلوك طبيعي تتميز به الطيور والزنابير وحشرات أخرى وبعض الحيوانات مما يسهل للنحلة أن تهبط على الثمار المشدخة فتمتص العصير و " تستنفذه " من تلف محقق لا يستفيد منه احد وبهذا تكون قد أنقذت ثروة كبيرة من الضياع وحولتها إلى عسل لذيذ فيه

والنحلة ساهرة ولا تفرط بشيء من مادة السكر الثمينة . . بل تتأبط بحزم على التقاطه وجمعه حيثما وقعت عليه . عسل المغثر إذن . . هو أيضا عسل "رفيع الصنف "المتميز برائحته ولونه وطعمه وخواصه السكرية يأكله الإنسان فيكدن عليه شدقا ، ويكلع شفتيه ، ويعلق عليها كالدبق ، أحيانا يقترب طعمه إلى طعم " الزبيب " يكون داكن اللون كثيفا دبقا صعب الاشتيار لا يتبلور إلا نادرا غير مستحب لدى بعض الناس لكنه غنى بمادة " الدكسترين " وانه مطلوب في الصيدليات لوفرة هذه المادة وأدرك الكثيرون من اللَّهتمين بنوعية العسل انه خير علاج لـ " فقر الدم " عسل المغثر مرغوب فيه جدا في ألمانيا الغربية وبعض البلدان الأوروبية . وأسعاره مرتفعة أعلى بكثير من

الوصول إليهم وإشراكهم بطريقة مباشرة أكثر في

البراميج الإنمائية. "وتشيير تقدييرات بيانيات المنظمة

إلى أن الأمراض النفسية تسبب في حدوث عدد كبير

من الوفيات وحالات العجز، وهي تمثِّل ٨٫٨ في

المائية و١٦,٦ بالمئة من عدء المرض الإجمالي الناجم

عن الاعتلالات الصحية في البلدان المنخفضة الدخل

و البلدان المتوسطة الدخل، على التوالي. وقال تقرير

□ جوتينجن- العرب أونلاين ريما تستقيح شكل ضفادع الطين

الأكلة للحشرات لكن العلم أثبت أن لها دورا كبيرا في الحفاظ على محصول الكاكاو الذّي يستخدم في صنع الشيكو لاته التي يحبها الجميع لاستما الأطفالجاء ذلك من خلال نتائج الدراسة التي نشرت الأحد والتى أجراها علماء زراعة ألمان تابعون لجامعة جوتينجن بالاشتراك مع علماء استراليين من جامعة ادليد حول الدور الذي تلعبه ضفادع الطين الأكلة للحشرات في أندونسيا ، ثالث أكبر منتج للكاكاو ٌ في العالم ، في حماية محصول الكاكاو من الحشرات المدمرة. وقال البروفيسور تيا تشارنكته ، من فريق الدراسة ، إن هناك نوعا من النمل العدو اني الدخيل المعروف "بالنمل الأصفر" المجنون" يبلغ طول الواحدة أربعة مليمترات يهاجم نوعا أخر من النمل يعمل على منع انتشار الأمراض بين نباتات الكاكاو. وأضاف البروفيسور تشار نكته أن ضفادع الطبن تفضل أكل النمل الأصفر فتنقذ النمل المفيد وتعمل من ثم على الحفاظ بشكل غير مباشر على محصول الكاكاو. وتشير تقديرات العلماء الألمان إلى أن هذه الضفادع بذلك تؤدى خدمة هامة و في نفس الوقت محانية في محال التوازن البيئي للحفاظ على محصول

إجراءات لحماية البيانات في الكمبيوتر

□ واشنطن/العربأونلاين

في حالة تعرض الكمبيوتر الدفتري للسرقة ، هذاك سلسلة من الإجراءات الاحترازية التي ينبغي على المستخدم اتخاذها لضمان الحفاظ على سرية بياناته الشخصية. ومن أجل التحسب لاحتمال حدوث هذه الكارثة ، لابد من أن يعد المستخدم قائمة بأسماء الأشخاص والشركات الذين يتعين عليه الاتصال بهم لإبلاغهم بالسرقة حال وقوعها. و لابد من أن تتضمن هذه القائمة إدارة مكافحة الاحتيال بالبنك الخاص بالمستخدم وكذلك أسماء شركات بطاقات الائتمان التي يتعامل معها ، وكذلك يتوجب إدراج الأشخاص الذين توجد سانات شخصية خاصة بهم على الكمبيوتر المسروق. ورغم أن إعداد مثل هذه القائمة ليس أمرا ممتعا ، إلا أنها ضرورية حتى لا تشعر بالذعر إذا ما تعرض الكمبيوتر للسرقة.

فيروس البرد يصيب الأطفال بالسمنة

□ كاليفورنيا -العرب اونلاين

أكدت دراسة أمريكية حديثة أن هناك علاقة بين فيروس البرد والوزن المفرط لدى الأطفال. وأظهرت الدراسة التي أجراها علماء من جامعة كاليفورنيا بمدينة سان ديجو الأمريكية أن هناك علاقة بين الإصابة بالفيروس الغدي إيه.دي ٣٦" ، الذي يسبب في المعتاد التهابات في المسالك التنفسية أو



هذه التجربة بشكل نهائي وجازم.

العيون ، والسمنة. وتبين من خلال الدراسة التي شملت ١٢٤ طُّفُلا ، أن الأطفال الذين أصيبوا بهذا القيروس يزيد وزنهم بشكل كبير في المتوسط عن الأطفال الذين لم يصابوا به. ووجد العلمـاّء تحت إشراف جيفري شفيمر أجساما مضادة لفيروس "إيه.دي. ٣٦" لدى ١٩ طفلا ، وهذا يعنى أنهم أصيبوا به من قبل. وأظهرت الدراسة أن نحو ٨٠٪ من الأطفال ، الذين تبين أن الفيروس إيجابي لديهم ، مفرطي الوزن ، ولم يجد الباحثون بين الأطفال النحفاء سوى أربع حالات تحمل علامات للفيروس. وقد أشارت دراسات سابقة إلى وجود علاقة بين فيروس البرد والوزن الزائد للأطفال. وتبين من خلال التجارب المعملية أن فيروس "إيه.دي. ٣٦" يحفز خلايا جذعية من الأنسجة الدهنية للإنسان للتحول إلى خلايا دهنية كبيرة. وبناء على نتائج الدراسة أوصى الباحث جيفري شفيمر بتغيير الحكم على الأسباب التي تودي إلى السمنة المفرطة ، وكتب في دورية "طب الأطفال" التي نشرت الدراسة: "معظم الناس يعتقدون أن الشخص الذي يعانى من سمنة مفرطة هـو المذنب في ذلك ، لكن نتائج تلك الدر اسة أثنت أنه من الممكن أن تكون هناك خلفيات أكثر تعقيدا لهذا الأمر ، لذلك يتعين علينا تطوير مفاهيم

□ الأمم المتحدة -سي أن أن

قالت منظمة الصحة العالمية إن المصابين باضطرابات نفسية واجتماعية، هم إحدى أكثر الفئات عرضة للتهميش في البلدان النامية، لافتة إلى أن ربع سكان العالم سيصابون بمرض نفسي في مرحلة ما من حياتهم. وقالت المنظمة في تقرير على موقعها الإلكــتروني بشأن الصحة النفسية والتنمية إن "غالبية البرامج الإنمائية وبرامج التخفيف من وطأة الفقر لا تشمل المصابين باضطرابات نفسية واضطرابات نفسية اجتماعية."وأضافت "من الملاحظ، أن ٧٥ إلى ٨٥ بالمئة من أولئك المرضى لا يستفيدون من أيّ شكل من أشكال العلاج النفسي.. وهناك علاقة بين تلك الاضطرابات وارتفاع معدلات البطالة إلى نسبة تناهـز ٩٩ بالمئة في بعض الأحيان. "ونسب التقرير إلى الدكتور علاء العلوان، المسؤول عن دائرة الأمراض غير الساريـة والصحة النفسيـة بالمنظمة قولـه "لا بدّ للأوساط الإنمائية من إيلاء المزيد من الاهتمام لهذه الفئة حتى يتسنى عكس الأوضاع السائدة. "وتابع "معاناة المصابين باضطرابات نفسية واضطرابات نفسية اجتماعية من انعدام الرؤية والصوت والقوة إنَّما يعنى ضرورة بنل جهود إضافية من أجل

المنظمة "سيمثّل الاكتئاب ثاني أهمّ أسيات عدء المرض في البلدان المتوسطة الدخل وثالث أهمّ تلك الأسباب في التلدان المنخفضة الدخل يحلول عام ٢٠٣٠.

جديدة لتجنب الوزن المفرط. البرمان يكافح السبرطان ويحمى القلب

الدم. لذلك فإن الباحثين ينتظرون بيانات مرضى نتائجها على أن شرب عصير الرمان المركز كوب أخرين خضعوا لنفس التجربة قبل التحدث عن نتائج يوميا لمدة شهرين، يسبب ارتفاعا في نسبة الكوليسترول المفيد "اتشى دي إل" وانخفاضاً في نسبـة الكوليسترول الضار "إل دي إل"، مما يشير إلى فعاليته في الوقاية من انسداد الشرايين وعلاج أمراض الأوعية الدموية والقلب.كما يحتوي الرمان على نسبة من مضادات الأكسدة التي لها اثر مثبت ومضاد للإصابة بالسرطان، حيث أوضحت دراسات الدكتورة جوين من جامعة اتلانتك فلوريدا الأمريكية أن إضافة عصير الرمان المركز إلى خلايا سرطانية من الثدي يـؤدي إلى انكماش حجمها واضمحلالها مع الوقت، وأكدت أبحاث الدكتور كيم يانج من كوريا على تأثير الرمان المانع من انتشار خلايا الثدي السرطانية، في

أثبتت أحدث الأبحاث الطبية التأثير الإيجابي التغذيلة في كليلة ديفيد جيفن للطب في لوس انجلوس الأمريكية إلى فعالية المواد الموجودة في عصير الرمان في منع تكوين الخلايا السرطانية. وأثبت العالم لانسكي من خلال تحليل

عصير الرمان يمنع خلايا سرطان البروستاتا من الانتشار.ويعتبر تناول عصير الرمان المركز إحدى الوصفات الشعبية للمصابين بداء السكر من النوع الثاني، ويسهم في زيادة التحكم في نسبة سكر الده وبتخفيض كوليسترول الخبيث أيضاً، ففي دراسة، أكد الباحث هوينج من مركز أبحاث الأعشاب الطبية · ... في مدينِـة سـدني الاسترالية أن هنـاك تأثير أ إيجابيا للرمان المركز على أداء هرمون الأنسولين، بما يزيد من كفاءته. كما أثبتت الدراسات أن تناول



مرض فقر الدم هل يصبح من الماضي؟ 🗆 هونج كونج - محيط شبكة أن يكون خبيثا حيث رجحوا أن يكون استخدام هذه حين أشارت عدة أبحاث طبية إلى فائدة استخدام الإعلام العربية الرمان كعلاج يرفع من مقاومة الجسم لسرطان الفيروسات قد غير نشاط جين "اتش ام جي ايه ٢؟ والذي يضبط تصرف خلايا الدم الجذعية مما أدى البروستاتا، ودلت أبحاث الدكتور أدمز من مركز

إلى انتشار خفيف وحميد حتى الأن لهذه الخلايا غير لعصير الرمان في خفض نسبة الدهون الثلاثية أن هذا الانتشار يمكن أن يكون مرحلة سابقة لسرطان ونسبة الكوليسترول الضار في الدم، وقد دلت

ودراسة الخلايا مخبريا أن استخدام