



## أول رحلة تجريبية لصاروخ "أريس 1"

أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية عن القيام بأول رحلة تجريبية للصاروخ الجديد "أريس 1" الذي سيقال اعتباراً من عام 2010 في مدار مركبة "أريون" التي ستحل مكان المركبات الأمريكية في وقت تحوم شكوك حول مستقبل برنامج الرحلات الأمريكية المأهولة إلى الفضاء. وأشار الباحثون إلى أن الصاروخ البالغ ارتفاعه 99.6 متراً يطلق عند الساعة 12.00 بتوقيت جرينتش من منصة 39

بي في مركز كينيدي الفضائي قرب كاب كانافيرال فلوريدا جنوب شرق تكساس. وأكد بوب ايس المسؤول عن برنامج "أريس 1-كس"، أن الصاروخ في وضع ممتاز، ولا توجد حتى الآن مشكلة فنية، موضحاً أن فريق "ناسا" تعمل على المشروع منذ ثلاث سنوات، لكن الأحوال الجوية قد تحول دون إجراء التجربة في وقت تشير فيه التوقعات خلال عطلة نهاية الأسبوع إلى توافر 40% من الفرص المؤاتية لإجراء المحاولة.

## توابل الكاري تقتل الخلايا السرطانية

مضيفاً "نعتقد أن المكون الأصفر في الكركم يمكن أن تكون له قيمة علاجية".  
من جانبها أشارت ليسلي ووكر من مركز أبحاث السرطان في بريطانيا إلى أن حالات الإصابة بسرطان المريء ارتفعت بأكثر من النصف من سبعينيات القرن الماضي.  
وأضافت ووكر "يعتقد أن هذه الزيادة مرتبطة بزيادة معدلات السمنة وتعاطي الكحول".  
يذكر أن حوالي 7800 إصابة بسرطان المريء سادس أنواع السرطان في بريطانيا.  
يعتبر سرطان المريء سادس أنواع المرض تسبباً في الوفاة، حيث يؤدي إلى نحو 5 في المئة من الوفيات في بريطانيا.

يمكن أن يساعد الأطباء على إيجاد علاج جديد للسرطان. وقد اكتشف الدكتور شارون ماكنيتا والفريق العامل معه أن المكون الأصفر يبدأ في قتل الخلايا السرطانية خلال 24 ساعة.  
ويقول ماكنيتا إن العلماء أدركوا منذ وقت طويل أن لدى المكونات الطبيعية القدرة على علاج الخلايا المصابة،

ويختبر حالياً كعلاج لالتهاب المفاصل والتهاب الكبد.  
وأظهرت تجارب قام بها فريق من مركز كوروك لأبحاث السرطان في المملكة المتحدة أن هذه المادة يمكن أن تدمر خلايا سرطان المريء. وقال خبراء في مرض السرطان إن هذا الاكتشاف

أظهرت أبحاث جديدة أن مادة مستخلصة من توابل الكركم الصفراء المستخدمة في وجبة الكاري تقتل الخلايا السرطانية، وقد ساد اعتقاد منذ وقت طويل بأن المكون الأصفر في مادة الكركم يساعد على الشفاء من بعض الأمراض،



## ثروات كوكب الأرض مصدرها الفضاء الخارجي

توصل علماء جيولوجيون إلى أن أصل بعض الثروات المعدنية في باطن الأرض يرجع إلى مصادر من خارج الأرض قد تكون من الفضاء الخارجي.  
وأشار جيمس بريتان أستاذ الجيولوجيا بجامعة تورونتو أحد المشاركين في الدراسة التي أجراها فريق بحثي مشترك من جامعة تورونتو والكندية وجامعة ميريلايد الأمريكية، إلى أن درجات الحرارة الهائلة التي تشكل بها قلب الأرض منذ أكثر من أربعة مليارات عام انتزعت معادن نفيسة من مكانها في القشرة الخارجية للأرض ورستبت في قلب الكرة الأرضية. وكان علماء الجيولوجيا قد رجحوا منذ زمن طويل أن الأرض كانت كتلة باردة من الصخور المخلطة مع معدن الحديد قبل أربعة مليارات ونصف المليار سنة وأنه انصهر بسبب الحرارة المتولدة من تأثير انقسام أجرام فضائية هائلة بحجم الكواكب بالأرض ما أتاح للحديد فرصة أن يفصل عن الصخور

أعقاب ظهور مرض أنفلونزا الطيور، والذي أشار بيانه الختامي إلى أن تزايد الإقبال على المنتجات والبروتينات الحيوانية من بين أسباب ظهور هذه الأوبئة، وبحسب فوير فإن المزارع الأمريكية هي المكان الوحيد الذي يمكن أن تظهر فيه فيروسات حديثة تجمع خصائص أمراض تصيب البشر والحيوانات والطيور في آن، مثل أنفلونزا الخنازير، مضيفاً أن العلماء تمكنوا من اكتشاف أن المزارع في الولايات المتحدة تحتوي على آثار لسلالة أوبئة من أصل ثمانية ضربت العالم في السنوات الأخيرة.

والدواجن، وكانت النتيجة ارتفاع مقاومته لدى البشر من صفر إلى 18 في المائة من الحالات.  
ويضيف أن البشر هم الذين يمولون هذه الأوبئة من خلال استمرار إقبالهم على تناول اللحوم، ما يجعلهم أكثر عرضة للأمراض التي تظهر بشكل وبائي، مثل أنفلونزا الخنازير والطيور، كما نذكر أن هذه المصادات الحيوية سنوية، في حين يستهلك البشر ثلاثة ملايين رطل، بينما تحصل الدواجن على 24.6 مليون رطل.  
وأدى الاستعمال المفرط للمضادات الحيوية التي تظهر فواصل من البكتيريا والجراثيم التي تتمتع بمناعة ضد هذه العقاقير، بدل أن مقاومتها لكل دواء كانت تزداد بمجرد تقديمه للماشية، ففي عام 2002، قدم المزارعون عقار "سيبرو" للأبقار

الصحية، كما أن الأمراض بين القطعان باتت محتمة بسبب التوالد المكثف من ماشية تتصل بعضها بصلات قرابة.  
وأدى إلى معالجة ذلك جرى من خلال تقديم المضادات الحيوية بكثافة للماشية مع الوجبات، حتى وإن لم تكن تظهر عليها آثار الأمراض، وأدى ذلك إلى واقع أن الماشية باتت تستهلك 17.8 مليون رطل من المضادات الحيوية سنوية، في حين يستهلك البشر ثلاثة ملايين رطل، بينما تحصل الدواجن على 24.6 مليون رطل.  
وأدى الاستعمال المفرط للمضادات الحيوية التي تظهر فواصل من البكتيريا والجراثيم التي تتمتع بمناعة ضد هذه العقاقير، بدل أن مقاومتها لكل دواء كانت تزداد بمجرد تقديمه للماشية، ففي عام 2002، قدم المزارعون عقار "سيبرو" للأبقار

## أكل الحيوانات "سبب مشاكل البشر الصحية والبيئية"

على عاتق لجهة اختيار نوعية الطعام الصحي التي يجب أن يقدمها له، ويشير فوير إلى أن تقارير الأمم المتحدة تعتبر تربية قطعان الماشية هي المساهم الأكبر في الغازات المسببة للاحتباس الحراري، حيث تنتج الحيوانات التي تربي لأجل لحومها غازات تفوق ما تنتجه جميع وسائل النقل الموجودة على كوكب الأرض مجتمعة، وبحسب فوير، فإن المشاكل تتواصل مع تخزين اللحوم بالأساليب المعتمدة في المصانع حالياً، حيث تتكاثر فيها الفطريات الضارة، ما يسبب حالات شبيهة بالأنفلونزا، يستمر لمدة 24 ساعة تقريباً، تنتهي بإسهال يتراح المريض من بعده، مشيراً إلى أن هذه الحالات التي يعتقد الناس بأنها أنفلونزا تصيب 76 مليون شخص سنوية في أمريكا وحدها.  
وأضاف الكاتب أن تربية الحيوانات في المزارع تتم بصورة لا تتسجم مع المعايير

يستعد كاتب أمريكي لإصدار كتاب علمي خلال الأسبوع المقبل يشير فيه إلى أن إقبال الناس على تناول لحوم الحيوانات هو السبب الرئيسي للأمراض الجديدة التي تظهر بين الفينة والأخرى، كما أنه مسؤول عن ظاهرة الاحتباس الحراري ومقاومة البكتيريا والجراثيم للأدوية والمضادات الحيوية.  
ويقول الكاتب جوناثان فوير في كتابه "أكل الحيوانات" الذي يصدر في الثاني من نوفمبر/كانون الثاني المقبل، أن اعتماد لحوم الحيوانات ضمن السلة الغذائية للبشر دمر البيئة وساعد على خلق سلالات حيوانية ضعيفة بسبب التوالد المفرط في المزارع.  
ونكر فوير، في مقال تعريفى بالكتاب، خص CNN، أنه اهتم بكتابة أبحاث عن نظام الغذاء لدى البشر بعدما رُزق بطفل، فبدأ يفكر في مدى ثقل المسؤولية الملقاة

على عاتق لجهة اختيار نوعية الطعام الصحي التي يجب أن يقدمها له، ويشير فوير إلى أن تقارير الأمم المتحدة تعتبر تربية قطعان الماشية هي المساهم الأكبر في الغازات المسببة للاحتباس الحراري، حيث تنتج الحيوانات التي تربي لأجل لحومها غازات تفوق ما تنتجه جميع وسائل النقل الموجودة على كوكب الأرض مجتمعة، وبحسب فوير، فإن المشاكل تتواصل مع تخزين اللحوم بالأساليب المعتمدة في المصانع حالياً، حيث تتكاثر فيها الفطريات الضارة، ما يسبب حالات شبيهة بالأنفلونزا، يستمر لمدة 24 ساعة تقريباً، تنتهي بإسهال يتراح المريض من بعده، مشيراً إلى أن هذه الحالات التي يعتقد الناس بأنها أنفلونزا تصيب 76 مليون شخص سنوية في أمريكا وحدها.  
وأضاف الكاتب أن تربية الحيوانات في المزارع تتم بصورة لا تتسجم مع المعايير

## "أوركسيجين" .. عقار جديد يخفض الوزن

كشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على عقار "أوركسيجين" الجديد لمكافحة السمنة، نجاحه في فقدان المتطوعين ما يقرب من 10% من أوزانهم، في الوقت الذي لوحظ فيه فاعليته في خفض مستوى الكوليسترول والسكر في الدم.  
وأشار الباحثون في معرض أبحاثهم الأولية، إلى أن العقار لا يعمل على خفض الوزن بصورة فعالة فقط، بل يعمل على وقاية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب الخطيرة.  
وتوصلت الأبحاث إلى أن نجاح العقار في تقليل محيط الخصر بسبب فاعليته في إذابة الدهون في المنطقة الخطيرة التي تعد أحد العوامل المهمة وراء زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب إلى جانب دوره في خفض نسبة الدهون في الدم ومستوى السكر به مع بعض العناصر والعلامات المؤدية للإصابة بالتهابات، وتشكل نجاح التجارب الأولية التي أجريت على هذا العقار نقطة مهمة في حيوية في ظل تحول السمنة إلى وباء ووحش يفكد بالكثيرين حول العالم لتصبح أحد أهم العوامل الرئيسية المساهمة في الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة كالسكر وضغط الدم المرتفع وأمراض القلب.



ويشكل بعد ذلك قلب الكرة الأرضية.  
وقام باحثان أمريكيان من جامعة ميريلايد بمحاكاة مخبرية لنفس مستويات الضغط ودرجات الحرارة الهائلة لهذه العملية الجيولوجية وأخضعوا لها خليطاً مماثلاً من الصخر والحديد عند درجة حرارة تفوق 2000 درجة مئوية وقاما بقياس تكوين أو تركيب الصخر والحديد الناتجين عن التجربة، وعندما وجد الباحثان أن الصخور قد أصبحت خالية من المعادن في سياق هذه العملية التجريبية فقد رجحوا أن الأمر ذاته قد حدث للأرض وصخورها عندما كانت في طور التشكل واستنتاجاً أن مصدراً خارجياً ما مثل أمطار مواد من خارج الكرة الأرضية قد ساهم في وجود بعض المعادن الثمينة في الجزء الصخري الخارجي للأرض اليوم.  
وأكد الباحث جيمس بريتان أن نظرية المطر القادم من خارج الأرض تقدر أيضاً لغزاً جيولوجياً آخر يتعلق بكيفية احتفاظ الجزء الصخري من الأرض بهيدروجين وكربون وفوسفور التي تعد من المكونات الأساسية لوجود حياة وهي عناصر لا بد من أن تكون قد فقدت من سطح الأرض أثناء البداية المنيعة لتشكيل الكرة الأرضية.

## الحنظل فوائده الطبية عظيمة

يُعرف الحنظل بالعديد من الأسماء من ضمنها التفاح المر والقرع البري، وعن هذا النبات تقول ماريون كاندر من جمعية الطب البديل (NHV Theophrastus) في مدينة ميونخ جنوبي ألمانيا إنه نبات طبي يشبه من حيث الشكل ثمرة البطيخ الصغيرة، ولا عجب في ذلك فهو ينتمي إلى فصيلة القرعيات وتضيف طبيبة الباطنة أنه (يفضل المكونات المرّة واللاذعة التي يشتمل عليها هذا النبات فإن العصارة المستخلصة منه تعبر إحدى الوسائل الملمية والمساعدة على الهضم)، إضافة إلى أنها تعمل على طرد السموم من الكبد وتقوي المعدة وتزيد من إنتاج العصارة الصفراوية. ووفقاً لآراء الخبراء فإن الحنظل يعد واحداً من المينبات القليلة التي لا تؤدي إلى الإعتدال عليها، ولذلك تصف كاندر عصارة النبات (بالجوهرة) في علاج اضطرابات الهضم وتخليص الجسم من السموم، إلا أنه على الرغم من ذلك لا يجب

يُعرف الحنظل بالعديد من الأسماء من ضمنها التفاح المر والقرع البري، وعن هذا النبات تقول ماريون كاندر من جمعية الطب البديل (NHV Theophrastus) في مدينة ميونخ جنوبي ألمانيا إنه نبات طبي يشبه من حيث الشكل ثمرة البطيخ الصغيرة، ولا عجب في ذلك فهو ينتمي إلى فصيلة القرعيات وتضيف طبيبة الباطنة أنه (يفضل المكونات المرّة واللاذعة التي يشتمل عليها هذا النبات فإن العصارة المستخلصة منه تعبر إحدى الوسائل الملمية والمساعدة على الهضم)، إضافة إلى أنها تعمل على طرد السموم من الكبد وتقوي المعدة وتزيد من إنتاج العصارة الصفراوية. ووفقاً لآراء الخبراء فإن الحنظل يعد واحداً من المينبات القليلة التي لا تؤدي إلى الإعتدال عليها، ولذلك تصف كاندر عصارة النبات (بالجوهرة) في علاج اضطرابات الهضم وتخليص الجسم من السموم، إلا أنه على الرغم من ذلك لا يجب



## تناول الفواكه والخضار بدون تقشير أكثر فائدة

أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن تقشير الجزر والتفاح والخيار والبطاطس، خطأ شائع ومنتشر بين المواطنين وهو ما رفضه بدران، مشيراً إلى أهمية القشر في رفع مناعة الجسم لارتفاع نسبة اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على هدوء الأعصاب وارتخاء العضلات.  
الألياف الموجودة بقشر الفواكه ارتفاع الدهون

غير اللاتينية. يقول فرش: "نحن وثقون من نجاحها، لأننا نجربها على مدى عامين، ونحن نصف مستخدمى الإنترنت الآن في العالم والبالغ عددهم 1.6 مليار شخص يستخدمون لغات بحروف غير اللاتينية".  
وأضاف: "لذا هناك حاجة لهذا التغيير، ليس فقط من أجل نصف مستخدمى الإنترنت الآن بل أيضاً من أجل أكثر من نصف المستخدمين في المستقبل مع انتشار الإنترنت أكثر".  
وأقرت خطط التغيير اللغوي في يونيو/حزيران 2008، إلا أن التجارب عليها أخذت وقتاً طويلاً كما يقول دنجيت فرش، رئيس اللجنة المسؤولة عن التغيير.  
وأضاف: "من المهم إدراك مدى روعة التعديل التقني في تلك العملية، لقد ابتكرنا نظام ترجمة مختلف، وستطبق التغييرات على نظام أسماء المواقع في الإنترنت، ويعمل النظام، كما لو أنه دليل هاتف يترجم أسماء المواقع المعروفة مثل "بي بي سي دوت كوم" إلى "بي بي سي" إلى سلسلة من الأرقام التي يقرأها الكمبيوتر بسهولة والمعروفة بعنوان إي بي، وستسمح التغييرات للنظام بترجمة الحروف

## الانترنت عرضة "لتعديل لغوي"

قالته الهيئة المنظمة لعمل الإنترنت، إيكان (ICANN)، أن الشبكة الدولية على وشك أكبر تغيير في طريقة عملها منذ اختراعها قبل 40 عاماً".  
وقالت الهيئة أنها توشك على الانتهاء من خطط استخدام حروف غير اللاتينية في عناوين المواقع على الشبكة، ويسمح الاقتراح، الذي أقر مبدئياً العام الماضي، بكتابة أسماء المواقع بحروف عربية وأسيوية وغيرها.  
وقالت الهيئة أنه إذا أقرت الخطط النهائية في 30 أكتوبر/تشرين الأول الجاري يمكنها أن تقلل أول الخطوات في 16 نوفمبر/تشرين الثاني، ويمكن لأسماء المواقع عملياً

قالته الهيئة المنظمة لعمل الإنترنت، إيكان (ICANN)، أن الشبكة الدولية على وشك أكبر تغيير في طريقة عملها منذ اختراعها قبل 40 عاماً".  
وقالت الهيئة أنها توشك على الانتهاء من خطط استخدام حروف غير اللاتينية في عناوين المواقع على الشبكة، ويسمح الاقتراح، الذي أقر مبدئياً العام الماضي، بكتابة أسماء المواقع بحروف عربية وأسيوية وغيرها.  
وقالت الهيئة أنه إذا أقرت الخطط النهائية في 30 أكتوبر/تشرين الأول الجاري يمكنها أن تقلل أول الخطوات في 16 نوفمبر/تشرين الثاني، ويمكن لأسماء المواقع عملياً

قالته الهيئة المنظمة لعمل الإنترنت، إيكان (ICANN)، أن الشبكة الدولية على وشك أكبر تغيير في طريقة عملها منذ اختراعها قبل 40 عاماً".  
وقالت الهيئة أنها توشك على الانتهاء من خطط استخدام حروف غير اللاتينية في عناوين المواقع على الشبكة، ويسمح الاقتراح، الذي أقر مبدئياً العام الماضي، بكتابة أسماء المواقع بحروف عربية وأسيوية وغيرها.  
وقالت الهيئة أنه إذا أقرت الخطط النهائية في 30 أكتوبر/تشرين الأول الجاري يمكنها أن تقلل أول الخطوات في 16 نوفمبر/تشرين الثاني، ويمكن لأسماء المواقع عملياً

قالته الهيئة المنظمة لعمل الإنترنت، إيكان (ICANN)، أن الشبكة الدولية على وشك أكبر تغيير في طريقة عملها منذ اختراعها قبل 40 عاماً".  
وقالت الهيئة أنها توشك على الانتهاء من خطط استخدام حروف غير اللاتينية في عناوين المواقع على الشبكة، ويسمح الاقتراح، الذي أقر مبدئياً العام الماضي، بكتابة أسماء المواقع بحروف عربية وأسيوية وغيرها.  
وقالت الهيئة أنه إذا أقرت الخطط النهائية في 30 أكتوبر/تشرين الأول الجاري يمكنها أن تقلل أول الخطوات في 16 نوفمبر/تشرين الثاني، ويمكن لأسماء المواقع عملياً

قالته الهيئة المنظمة لعمل الإنترنت، إيكان (ICANN)، أن الشبكة الدولية على وشك أكبر تغيير في طريقة عملها منذ اختراعها قبل 40 عاماً".  
وقالت الهيئة أنها توشك على الانتهاء من خطط استخدام حروف غير اللاتينية في عناوين المواقع على الشبكة، ويسمح الاقتراح، الذي أقر مبدئياً العام الماضي، بكتابة أسماء المواقع بحروف عربية وأسيوية وغيرها.  
وقالت الهيئة أنه إذا أقرت الخطط النهائية في 30 أكتوبر/تشرين الأول الجاري يمكنها أن تقلل أول الخطوات في 16 نوفمبر/تشرين الثاني، ويمكن لأسماء المواقع عملياً



كشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على عقار "أوركسيجين" الجديد لمكافحة السمنة، نجاحه في فقدان المتطوعين ما يقرب من 10% من أوزانهم، في الوقت الذي لوحظ فيه فاعليته في خفض مستوى الكوليسترول والسكر في الدم.  
وأشار الباحثون في معرض أبحاثهم الأولية، إلى أن العقار لا يعمل على خفض الوزن بصورة فعالة فقط، بل يعمل على وقاية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب الخطيرة.  
وتوصلت الأبحاث إلى أن نجاح العقار في تقليل محيط الخصر بسبب فاعليته في إذابة الدهون في المنطقة الخطيرة التي تعد أحد العوامل المهمة وراء زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب إلى جانب دوره في خفض نسبة الدهون في الدم ومستوى السكر به مع بعض العناصر والعلامات المؤدية للإصابة بالتهابات، وتشكل نجاح التجارب الأولية التي أجريت على هذا العقار نقطة مهمة في حيوية في ظل تحول السمنة إلى وباء ووحش يفكد بالكثيرين حول العالم لتصبح أحد أهم العوامل الرئيسية المساهمة في الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة كالسكر وضغط الدم المرتفع وأمراض القلب.

كشفت الأبحاث الأولية التي أجريت على عقار "أوركسيجين" الجديد لمكافحة السمنة، نجاحه في فقدان المتطوعين ما يقرب من 10% من أوزانهم، في الوقت الذي لوحظ فيه فاعليته في خفض مستوى الكوليسترول والسكر في الدم.  
وأشار الباحثون في معرض أبحاثهم الأولية، إلى أن العقار لا يعمل على خفض الوزن بصورة فعالة فقط، بل يعمل على وقاية الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب الخطيرة.  
وتوصلت الأبحاث إلى أن نجاح العقار في تقليل محيط الخصر بسبب فاعليته في إذابة الدهون في المنطقة الخطيرة التي تعد أحد العوامل المهمة وراء زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب إلى جانب دوره في خفض نسبة الدهون في الدم ومستوى السكر به مع بعض العناصر والعلامات المؤدية للإصابة بالتهابات، وتشكل نجاح التجارب الأولية التي أجريت على هذا العقار نقطة مهمة في حيوية في ظل تحول السمنة إلى وباء ووحش يفكد بالكثيرين حول العالم لتصبح أحد أهم العوامل الرئيسية المساهمة في الإصابة بالأمراض الخطيرة والمزمنة كالسكر وضغط الدم المرتفع وأمراض القلب.



أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن تقشير الجزر والتفاح والخيار والبطاطس، خطأ شائع ومنتشر بين المواطنين وهو ما رفضه بدران، مشيراً إلى أهمية القشر في رفع مناعة الجسم لارتفاع نسبة اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على هدوء الأعصاب وارتخاء العضلات.  
الألياف الموجودة بقشر الفواكه ارتفاع الدهون

أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن تقشير الجزر والتفاح والخيار والبطاطس، خطأ شائع ومنتشر بين المواطنين وهو ما رفضه بدران، مشيراً إلى أهمية القشر في رفع مناعة الجسم لارتفاع نسبة اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على هدوء الأعصاب وارتخاء العضلات.  
الألياف الموجودة بقشر الفواكه ارتفاع الدهون

أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن تقشير الجزر والتفاح والخيار والبطاطس، خطأ شائع ومنتشر بين المواطنين وهو ما رفضه بدران، مشيراً إلى أهمية القشر في رفع مناعة الجسم لارتفاع نسبة اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على هدوء الأعصاب وارتخاء العضلات.  
الألياف الموجودة بقشر الفواكه ارتفاع الدهون

أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن تقشير الجزر والتفاح والخيار والبطاطس، خطأ شائع ومنتشر بين المواطنين وهو ما رفضه بدران، مشيراً إلى أهمية القشر في رفع مناعة الجسم لارتفاع نسبة اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على هدوء الأعصاب وارتخاء العضلات.  
الألياف الموجودة بقشر الفواكه ارتفاع الدهون

أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن تقشير الجزر والتفاح والخيار والبطاطس، خطأ شائع ومنتشر بين المواطنين وهو ما رفضه بدران، مشيراً إلى أهمية القشر في رفع مناعة الجسم لارتفاع نسبة اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على هدوء الأعصاب وارتخاء العضلات.  
الألياف الموجودة بقشر الفواكه ارتفاع الدهون

أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن تقشير الجزر والتفاح والخيار والبطاطس، خطأ شائع ومنتشر بين المواطنين وهو ما رفضه بدران، مشيراً إلى أهمية القشر في رفع مناعة الجسم لارتفاع نسبة اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على هدوء الأعصاب وارتخاء العضلات.  
الألياف الموجودة بقشر الفواكه ارتفاع الدهون

أكد الدكتور مجدى بدران عضو الجمعية المصرية للحساسية والمناعة، أن تقشير الجزر والتفاح والخيار والبطاطس، خطأ شائع ومنتشر بين المواطنين وهو ما رفضه بدران، مشيراً إلى أهمية القشر في رفع مناعة الجسم لارتفاع نسبة اليوتاسيوم، الذي يساعد بدوره على هدوء الأعصاب وارتخاء العضلات.  
الألياف الموجودة بقشر الفواكه ارتفاع الدهون