استراحة

سريع الهضم ويقوى المناعة.. تعرف على فوائد الفجل

يعد الفجل من الخضراوات ذات المذاق الخاص، كما أنه يمد الجسم بالكثير من الفوائد الصحية بسبب ما يحتويه من عناصر غذائية مهمة، ولذا تناولك له يمدك بالكثير من الفوائد ، وذلك وفقا لموقع hindustantimes .. فالفجل يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المهمة للجسم، مثل الألياف والكالسيوم والمغنسيوم والعديد من الفيتامينات الهامة للجسم ويساعد بشكل ملحوظ في فقدان نسبة عالية من الوزن الزائد، لأنه منخفض السعرات الحرارية، ولذا فهو خيار غذائي رائع لمتبعي الحميات الغذائية الهادفة للتخلص من الوزن الزائد.

كما أن الفجل يساعد في الحفاظ علي صحة الجهاز الهضمي، لأنه سريع الهضم، فعند تناولك له يقلل الشعور بالإصابة بالانتفاخ أو التعرض لمشاكل الجهاز الهضمي، ولذا إذا كنت تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي فهو حل أمثل لك، كما أنه يساعد في التخلص من السموم المتراكمة في الجسم.

كما يعد خيارا غذائيا رائعا، يساهم بشكل جيد في الشعور بالدفء خلال فصل الشتاء، فعند تناولك له فهو يمد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة برودة فصل الشتاء. وأخيرا أوضح التقرير، أن تناول الفجل يساعد في تنظيم نسبة ضغط الدم، ويحد من التعرض لارتفاع نسبته، لأنه غني بالألياف المهمة للجسم، كما أنه يحتوي علي مضادة للميكروبات ومضادات الأكسدة، وجميع هذه العناصر هامة لصحة الجسم بشكل عام.

الصحة العالمية تحذر من خطورة السجائر الإليكترونية

اتهمت منظمة الصحة العالمية صناعة التبغ بنشر معلومات مضللة واستهداف الأطفال بشكل متعمد عند التسويق للسجائر الإليكترونية.

وقالت المنظمة في جنيف اليوم إن صناعة التبغ «تمول وتروج لأدلة كاذبة من شأنها التقليل من ضرر هذه المنتجات». ودعت إلي وضع لوائح أكثر صرامة لتوزيع مثل هذه المنتجات.

وقال رئيس المنظمة تيدروس أدهانوم جيبريسوس إنه يتم تجنيد الأطفال وتوريطهم في سن مبكرة لاستخدام السجائر الإليكترونية، وهذا قد يجعلهم يدمنون النيكوتين». ودعت منظمة الصحة العالمية الدول إلى التقليل من جاذبية السجائر الإليكترونية من خلال منع استخدام النكهات، وتقليل نسبة النيكوتين وفرض ضرائب على هذه المنتجات.

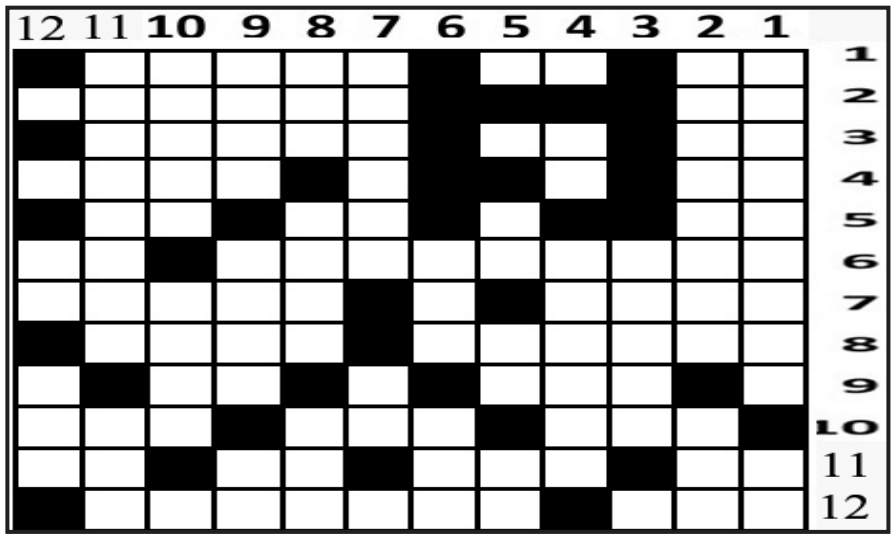
وتشير منظمة الصحة العالمية إلى أن استخدام أجهزة مبخرات النيكوتين الكهربائية تنتج أيضا موادا سامة يمكن أن تسبب السرطان وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وقالت المنظمة إنه بالإضافة إلى ذلك فإن الضرر قد يلحق بالأجنة البشرية، وقد يتضرر النمو العقلي للمستهلكين القاصرين نتيجة لذلك.

وقالت المنظمة إن أطفالا تتراوح أعمارهم بين 13 و15 عاما يستخدمون السجائر الإليكترونية بمعدلات أعلى من البالغين في جميع المناطق التي تصل إليها منظمة الصحة العالمية. وأشارت المنظمة إلي أنه في كندا تضاعفت معدلات استخدام السجائر الإليكترونية بين المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و19 عاما بين عامي 2017 و2022. وفي إنجلترا، تضاعف عدد المستخدمين الشباب ثلاث مرات في السنوات الثلاث الماضية.

وتقول منظمة الصحة العالمية إن السجائر الإليكترونية ليست بديلا مناسبا للحد من استهلاك التبغ، بل تزيد من احتمال تحول المستخدمين إلى السجائر التقليدية بسبب تأثير تعاطيها.

الكلمات المتقاطعة



افقيا:

1ـ شعور ـ متشابهان ـ من الأنبياء.
2ـ بواسطتي ـ عاصمة مقدونيا .
3ـ ثلث عيد ـ جواهر ـ مصدر ملّك.
4ـ حيوان ـ مفترس (معكوسة) ـ غصب وإكراه.
5 ـ مقياس مساحة ـ احد الوالدين ـ للتعريف .
6 ـ أكبر مدن ولاية كاليفورنيا.
7 ـ نهوض ـ الجبر (مبعثرة) .
8 ـ عاصمة أوروبية ـ دائري.
9 ـ متشابهة ـ برد قارس وشديد.
10 ـ خلل ـ وسط جسم .
11ـ حرفن ناسخ ـ يشرف من الشرفة ـ نصف كلمة أثبت ـ هزُل وضعف .
12ـ خلال ـ الجني أو الشيطان.

عموديا:

1ـ أغنية للفنان وليد توفيق ـ ثلث كلمة أعد.
2 ـ مجدد الموسيقى وباعث النهضة الموسيقية في الوطن العربي ـ من الفواكه .
3 ـ سقيفة بين حائطين.
4 ـ في العروق ـ نقودي .
5 ـ فقد عقله ـ ضمير متصل ـ ثلث كلمة طاب.
6 ـ حديقة ـ رطوبة .
7 ـ تنازل عن منصبة ـ حرف انجليزي.
8 ـ ضرب بقبضة يده ـ هموم ومصائب (معكوسة) ـ زائل (معكوسة) .
9 ـ يُشغف ـ لص ـ قديم ومتهالك (معكوسة) .
10 ـ رفضنا ـ مجموعة بالإنجليزية (معكوسة).
11ـ نفساني ـ مدينة ليبية.
12ـ للتمني (معكوسة) ـ أحطم وأهشم.

ع	د	■	ي	ذ	م	ر	ت	ل	ا
م	■	ه	م	ي	د	■	ك	ه	ل
ر	■	ك	س	ل	■	ا	ت	ا	ت
ا	ل	د	ج	■	ر	ز	و	■	و
ل	م	■	ل	ا	■	ف	ي	ج	ح
ب	ا	ر	ا	ن	■	■	■	ل	ي
ا	ح	م	■	ه	ن	و	م	ي	د
ر	■	ي	■	ي	ا	د	ي	■	ي
ك	س	م	ي	■	و	■	ل	ح	■
■	س	■	ي	ث	ر	ا	ح	ل	ا

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي