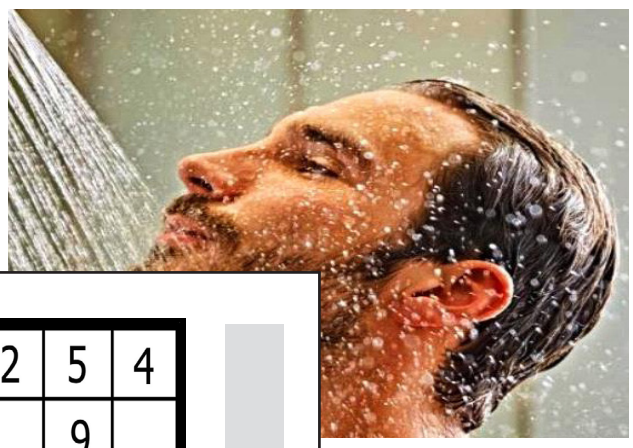
استراحة

اعرف أهمية وفوائد براعم الحلبة

ونحن على أعتاب شم النسيم واحتفالاته، الكثير منا يقوم بزرع الحلبة في المنزل، تلك البراعم الصغيرة التي تظهر منها تكون لها الكثير من الفوائد، هذا ما أكده تقرير نشر في موقع artlafina، موضحا أن للحلبة الكثير من الفوائد الصحية خاصة تلك التي يمكن زراعتها فى المنزل.

الحلبة مصدر من مصادر مضادات الأكسدة الصحية والغنية التي تفيد الجسم والصحة، وتقلل فرص الإصابة بالكثير من المشكلات الصحية، يؤكد التقرير على أنها تقلل فرص الإصابة بالأورام، وتقي الإصابة أيضا بمشكلات ما قبل الحيض لدى السيدات فضلا عن أنها تساعد السيدات المقبلات على الولادة وضبط المخاض لديهن، كذلك تزيد من إنتاج الحليب في ثدي السيدات المرضعات، كما أن لها فوائد صحية عظيمة في تعزيز صحة الشعر والبصيلات وفروة الرأس، والتخلص من مشكلات فطريات قشرة الشعر لأنها تحتوي على نسبة من البروتين والأحماض الصحية لتعزيز صحة الجسم.

تعرف على الأعراض السلبية للاستحمام اليومي



قال خبراء في الصحة إن الاستحمام اليومي ليس ضرورياً وقد لا تكون له أي فوائد صحية. ويعتقد أنصار الاستحمام بشكل أقل في العادة أن معظم الناس يأخذونه كل يوم - أو عدة مرات في اليوم - فقط لأن هذا أصبح قاعدة مجتمعية.

وقال عالم البيئة دوناتشاده مكارثي في مقابلة مع هيئة الإذاعة البريطانية (بي بي سي): «لماذا نغتسل؟ لأننا نخشى في الغالب أن يخبرنا شخص أن لدينا رائحة معينة»، وقال مكارثي إنه يستحم مرة واحدة فقط في الشهر، وينتعش بالاغتسال على الحوض بينهما، حسب قوله.

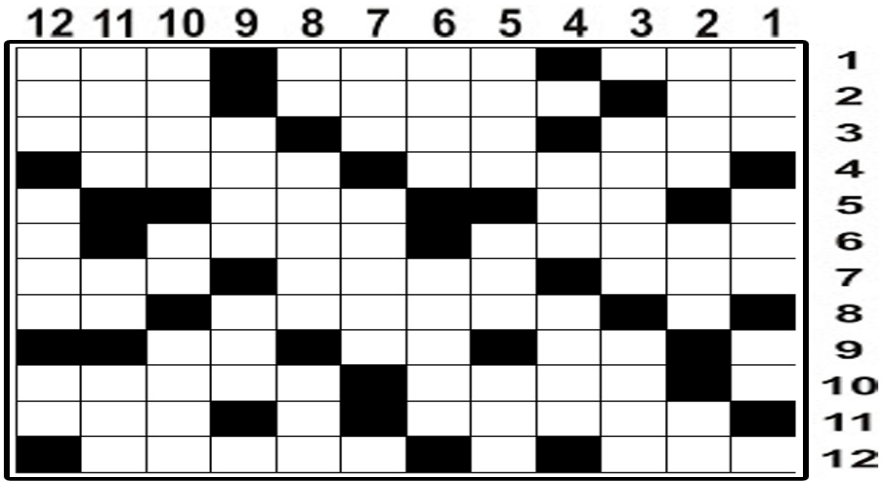
وحسب شبكة «فوكس نيوز» الأميركية فإن ما يقرب من ثلثي الأميركيين يستحمون كل يوم، وفقاً لجامعة هارفارد الصحية.

ويعتبر أن بعض الأسباب الأكثر شيوعاً هي منع رائحة الجسم، والانتعاش بعد التمرين، والحصول على المساعدة عند الاستيقاظ.

وأشار روبرت إتش شميرلينغ، دكتوراه في الطب، كبير محرري هيئة التدريس في دار نشر هارفارد الصحية، في مقال لمجلة هارفارد هيلث إلى أن الاستحمام بالماء الساخن بشكل متكرر يزيل الزيوت الصحية والبكتيريا «الجيدة» من الجلد.

وأشار إلى أنه نتيجة لذلك، يمكن أن يصبح الجلد جافاً أو مثيراً للحكة أو متهيجاً.

الكلمات المتقاطعة



أفقياً:

١ - فتح الشيء - دحرج - قفز .

٢ - ثبت في موضعه - موضع تستخرج منه الحجار - وجد شيء .

٣ - خطم - كذب أو (هشت) - أولاد .

٤ - أحدث فيه ضرر فتخلخلت اجزاءه - علبة العطر.

٥ - الحديد أصدر صوتاً - هواء ساخن مندفع .

٦ - رفيعة (نحيلة) - نبات زراعي من فصيلة القمحيان والحبوب شهيرة في يافع .

٧ - إندفاع بقوة - مناسبة لدى المذهب الصوفي - أربك الخصم وغلبه وظفر به .

٨ - منسوب إلى منطقته التي ينتمي إليها كقولنا القعيطي - هذه .

٩ - ابتعد من أمامي - متشابهان - أرفق بالشيء .

١٠ - ترابك - لحاء وقشر النبات .

١١ - مُدي له الحبل قليلاً - خط مستقيم من النبات المزروع معكوسة .

١٢ - وقع في فخ أو مصيدة واستصعب عليه الخروج - شارد الذهن أو مصاب بخلل في عقله .

عمودياً:

١ - فلق الشيء - انفجر - امتعض من شيءٍ ما .

٢ - دغدغ - ما يخلط مع الإسمنت - بكى في داخله .

٣ - وجبة يافعيه شهيرة - نبات يكثر في الوديان في يافع يُأكل وطعمه حامض .

٤ - طيِّب - إدهن .

٥ - لحاف أو بطانية - دَهَج أو مترامين في كُل واد - يد .

٦ - حفرة - مفزعة أو مخيفة .

٧ - تجدها في رديف - مفرد شجر منتشر في وديان يافع تستخرج منه عصي (ورايا) للمجارف والفؤوس وغيرها .

٨ - لكِ - حجر يسحق عليها - أزرار .

٩ - نبات شهير في يافع حتى انه يضرب فيه المثل بالضعف - النبات المزروع في مراحله الأولى من نموه (معكوسة).

١٠ - إطار عربة - متشابهان - عاتبوا .

١١ - منطقة في يافع تقع بين القعيطي والديوان - هذا (معكوسة) - خناجر وجنابي .

١٢ - انحدر الحمل إلى جهة - بلوة أو مأزق - سحب بقوة.

ز		ج	ر	ي	ب	ن	ت	و	ج		
م	ل	ع	م	ل	ا	د	ي	ل	و		
ر	ه	ا	ض		ا	ش	ت	ه	ر		
	ج	ر	ا		ب	ر	ا	ا	ج		
ل	ا		ن	ا			ن	م	س		
ب	ت	ع		ل		ل	ي	س	ي		
		ش	ت	ي	ف	و	ك	و	د		
ي	ت	س	ك	و	ت	س		ن	ه		
س		ا	ل	ف	ا	ي	د		م		
ر	ي			ي	ح	و	ل				

حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي