

- 
- 
- 
- 
- 
- 

الاثنين 9 شوال 1446 هـ - 7 أبريل 2025

أخبار النافذة

[أمن الدولة يحدد حيس طفل للمرة الرابعة وسط مطالب بالإفراج عنه إضراب الغضب بعمّ الضفة... الفلسطينيون يشهرون سلاح العصيان في وجه الإبادة في غزة دعوات للوقوف على سلم نقابة الصحفيين ضد الإبادة والحرب والتجويع والتهجير والصمت نمر طنطا التهم بد عامل في "45 ثانية"... أين معايير السلامة في عروض السيرك المصري؟ شاهد | أحمد موسى يشعل جدل السيادة وسط توتر مصري-سعودي على السوشال ميديا فيديو | المقاومة اليمنية تعلن استهدافها سفينة إمداد أمريكية بصاروخ بالسنتي إنقلاب ميني ناص باليوم بصب 21 عاملاً رغم مليارات الطرق الانتهاكات منذ 2025.. 91 عملية هدم وتحريف 239 معتقلاً و86 قرار إبعاد عن القدس](#)

□

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [أرشيف](#) » [أخبار خفيفة](#) و [منوعات](#)

معلومة صحية : فوائد الافطار على التمر الهندي





السبت 4 يوليو 2015 12:07 م

معلومة صحية : فوائد الافطار على التمر الهندي

- 1- هذا الشعور بالخمول الذي يصيبنا بعد الإفطار مباشرة يمكن أن يخفف من خلال تناول التمر الهندي لدوره في تلطيف الجسم وزيادة نشاطه.
- 2- يحسن التمر الهندي من عملية الهضم ويخلصك من الغازات، كما أنه يعد بمثابة ملين للبطن ليقيك من الإمساك الذي قد يحدث بعد يوم طويل من الصيام.
- 3- يحتوي على مواد بمثابة مضادات حيوية تقضى على أنواع متنوعة من البكتيريا التي تضر بصحة الإنسان.
- 4- يعد التمر الهندي على عكس المشروبات الغازية مضاد للحموضة، وكذلك يمكنه أن يتعامل مع التهابات الحلق ويخفف منها.
- 5- تضمن فوائد التمر الهندي أنه بمثابة مخفض للحرارة ومنعش للجسم، فهو يجدد طاقته مرة أخرى ليستطيع الإنسان استكمال يومه.
- 6- يقضى على رائحة الفم الكريهة التي تحدث في نهار رمضان إذا تناولته على الإفطار والسحور.
- 7- يعالج التمر الهندي الشعور بالصداع بسهولة ويخفف من ضغط الدم العالى الذي قد يصاب به الصائم خلال نهار رمضان.

[حقوق وحریات](#)

بدء مناقشة ملف مصر الحقوقى بالأمم المتحدة وسط انتهاكات فجة

الثلاثاء 28 يناير 2025 03:00 م

[اخبار فلسطين](#)

"بيت حانون" .. عمليات نوعية للمقاومة تعيد حسابات جنرالات الصهاينة

الجمعة 10 يناير 2025 05:30 م

مقالات متعلقة

يودع طوقسلا لوبقرة: نودرغو .. "رتبوة" على اعل عافتيه يا فكن ينس ١٠ #

#١٠ سنين كفاية يتفاعل على "تويتر" .. ومغردون: ترقبوا السقوط المدوي

س مشلا عشا ن م ك ترايسة يامحل قديفم ح ناصن 8

8 نصاب مفيدة لحماية سيارتك من أشعة الشمس

رناحمالا وح ناصلا م ها ..؟ ع لصالا ث و د د ي داغتتو ر عشا ط قاسته عنمة فيك

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادى حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير

ة يوررضح ناصن ... ناضم ري فة ضايرلا ة سرامم

ممارسة الرياضة في رمضان... نصائح ضرورية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025