استراحة

البقاء لله

نتقدم بخالص العزاء والمواساة القلبية
للأخ صالح علي باشاه
مدير عام الخارطة المدرسية بوزارة التربية
بوفاة والدته
سائلين المولى أن يتغمدها بواسع رحمته ويسكنه فسيح جناته
ويلهم أهلها وذويها الصبر والسلوان
إنا لله وإنا إليه راجعون

المعزون: فضل عبدالله علي و سالم يعمر واياد بن نعم ومحمد منصور

ما فوائد ماء الليمون في الصباح؟

يتمتع ماء الليمون بالعديد من الفوائد الصحية فهي طريقة سهلة وغير مكلفة للحفاظ على صحتك العامة ويشرح اختصاصي التغذية الهندي إيكتا سينغوال بمجموعة مستشفيات Ujala Cygnus ماذا يحدث للجسم عندما تشرب الماء بالليمون في الصباح؟ وذلك وفق تقرير جديد نشره موقع «onlymyhealth» المتخصص فإنه يعزز عملية الهضم ويحافظ على الترطيب وفقا للمجلة الأوروبية للتغذية. كما أن عصير الليمون يعزز إفرازات المعدة ومعدل إفراغها مع تقليل استجابة نسبة السكر في الدم. فهو يبقيك رطبًا؛ إذ أنه من الضروري الحفاظ على رطوبة الجسم من أجل الأداء السليم ويعزز إزالة السموم وفقدان الوزن ويعزز صحة الجلد ويعزز المناعة ويوازن مستويات الرقم الهيدروجيني ويعزز الصحة العامة ويمنع حصوات الكلى وجيد لصحة الفم.

وتساعد خصائصه المضادة للبكتيريا على علاج التهاب اللثة وتخفيف آلام الأسنان وتنشيط التنفس ومع ذلك، عصير الليمون حمضي ويمكن أن يؤدي إلى تآكل مينا الأسنان؛ لذلك يجب مراقبته أثناء الشرب.

حقيقة حرق السعرات الحرارية بكثرة الماء

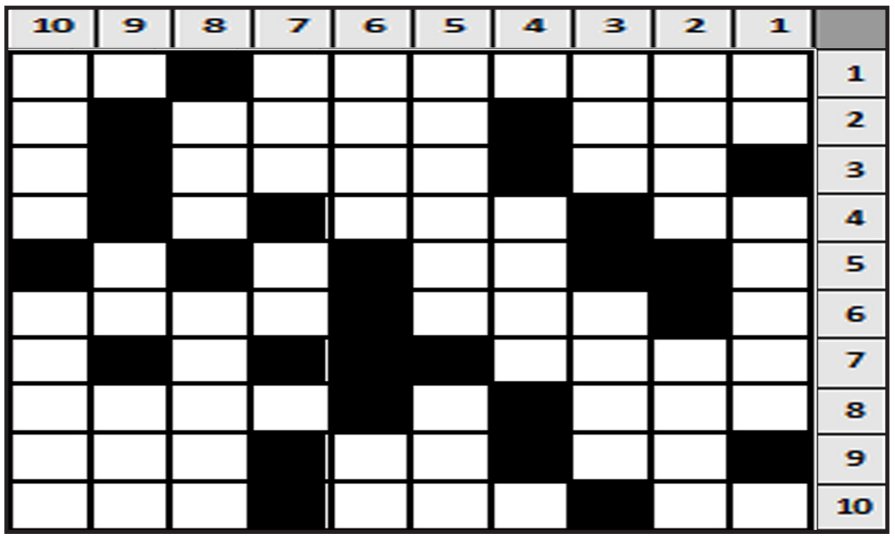
وجدت إحدى الدراسات الصغيرة، التي أجريت على 14 شابا، أن شرب 500 مل من الماء يزيد من إنفاق الطاقة في أثناء الراحة (كمية السعرات الحرارية التي يحرقها الجسم قبل التمرين) بنحو 24%.

وفي حين أن هذا قد يبدو رائعًا، إلا أن هذا التأثير استمر لمدة ساعة فقط. ولن يترجم إلى فرق كبير على الإطلاق. فإن الشخص البالغ الذي يبلغ متوسط وزنه 70 كغم يستخدم فقط 20 سعرة حرارية إضافية، أي ربع قطعة بسكويت لكل 500 مل من الماء يشربه.

وشهدت دراسة أخرى أجريت على ثمانية من الشباب فقط زيادة في إنفاق الطاقة عندما كان الماء باردا في الثلاجة، حيث سُجلت زيادة متواضعة جدا بنسبة 4% في السعرات الحرارية المحروقة.

وقد يكون هذا بسبب حاجة الجسم إلى استخدام المزيد من الطاقة من أجل رفع درجة حرارة الماء إلى درجة حرارة الجسم، أو لأنه يتطلب المزيد من الطاقة لتصفية الحجم المتزايد من السوائل عبر الكلى. ومرة أخرى، لم يظهر هذا التأثير إلا لمدة ساعة تقريبا.

الكلمات المتقاطعة



افقيا

1 نبي أول من تكلم العربية الفصحى – من أطراف جسم الإنسان.

2 مرادف زوج – مرادف (اضفنا).

3 للتفسير (معكوسة) – مرادف (حين).

4 متشابهان – قوة الصبر.

5 حرف إنجليزي.

6 مرادف (نقود) – وادي في أبين.

7 جمع رائد .

8 مرادف جوهرة (معكوسة) – أم إسماعيل عليه السلام.

9 متشابهان – من الوالدين – متشابهة.

10 مادة قاتلة – دار فخم – الجرس له صوت.

عموديا:

1 مدينة يمنية – ما قطره ٣٦٠.

2 ضد شقي – موتر (مبعثرة).

3 مرادف (قوم) – مفرد مواد.

4 جهاز رصد وحدات الكهرباء (نكرة).

5 اسم إبليس قبل أن تكبر وعصى – من يؤلف القصة.

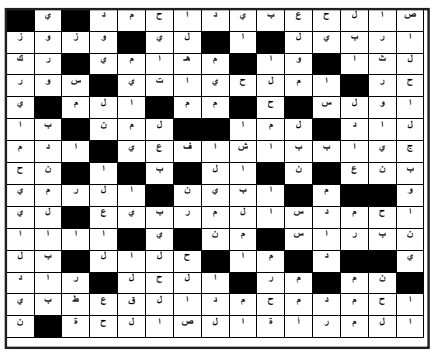
6 مرادف (يستمر) – مرادف (اله) (معكوسة).

7 مرادف (حقنا) – في البيض.

8 من الضمائر – من الألوان.

9 متشابهان – مرادف (ظلم).

10 شجرة عظيمة ملتفة – مرادف (احرق روما).



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

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

حل العدد الماضي