استراحة

رمضان قرب.. وصفة لحمايتك من الجفاف في الصيام

ونحن على أعتاب شهر رمضان الفضيل، يجب أن تعي احتياجاتك الغذائية لتلبية كمية الطاقة والعناصر الغذائية التي يحتاجها جسمك خلال نهار رمضان، فقد تكون معرضًا للجفاف أو ضعف الترطيب إذا لم تلتزم بنظام غذائي صحي وبالتركيز على أكلات ومشروبات معينة تحميك من ضعف الترطيب، الذي قد يسبب لك العطش والضعف العام والدوخة وغيرها.

أكد تقرير نشر في موقع herb-land United States أنه يجب عليك تناول الأطعمة الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن والحرص أيضًا على شرب كميات من المياه في ساعات الإفطار، ونصح التقرير موضحًا أن البالغين يحتاجون إلى شرب من ثلاثة إلى أربعة لترات من المياه في اليوم، على أن يكون 40% من هذه الكمية من خلال الطعام والفاكهة والمشروبات بعيدًا عن المياه. وعلى الأقل عليك شرب لتر ونصف كامل من المياه موزعًا على ساعات الإفطار وحتى السحور. ولذلك عليك شرب حوالي كوبين أو ثلاثة من المياه كل ساعة منذ بدء ساعات الإفطار.

فيما يلي.. مجموعة من النصائح لحمايتك من الجفاف فى الصيام:

أفضل وجبة إفطار للشباب

أظهرت دراسة جديدة أن تناول الجوز على الإفطار يمكن أن يحسن وظائف الدماغ طوال اليوم لدى الشباب.

ووجد باحثون في جامعة ريدينغ أن تناول 50غ من الجوز (حفنة كبيرة) ممزوجة مع الزبادي والشوفان يؤدي إلى ردود فعل أسرع طوال اليوم وتحسين أداء الذاكرة في وقت لاحق من اليوم، مقارنة بتناول إفطار مماثل في السعرات الحرارية ولكن بدون مكسرات.

الكلمات المتقاطعة

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	■									
2			■				■			
3		■					■			
4		■				■				
5		■				■				
6		■					■		■	
7							■			
8						■		■		
9					■				■	■
10	■			■						

أفقياً:

1 منطقة اثرية في عدن.

2 اتكلم (مجزومة) – طَرق – متشابهان.

3 اصرا – غبي.

4 ندم – المسافة بين الابهام والبنصر.

5 من القبائل اليمنية القديمة – يشي (معكوسة).

6 غمست (معكوسة).

7 منحدر – الحصير (معكوسة).

8 ظلمة شديدة – نطمئن.

9 ظَلم – مَساند.

10 مؤلف كتاب البخلاء – حامض.

عموديا

1 مالك باقة قنوات أي ار تي.

2 ندكه (معكوسة) – مَعظم (معكوسة).

3 الجوانب – من اركان الاسلام.

4 متشابهان – دليل او علامة (معكوسة).

5 يشتم – بصق – طعمه حار جدا.

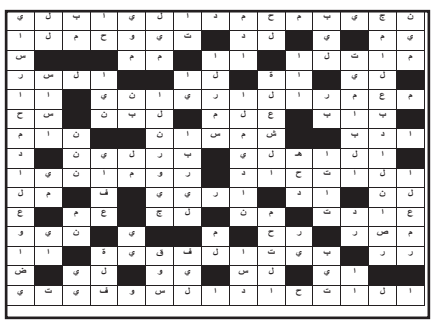
6 جبل يطل على مدينة عدن.

7 فنان سعودي.

8 فنان سوري.

9 متشابهان – جيل سابق (معكوسة).

10 مؤلف كتاب (جسر الوجدان بين اليمن والسودان).



حل العدد الماضي

السودوكو

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

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

حل العدد الماضي