A tej hatékonyabb folyadékpótló, mint a víz

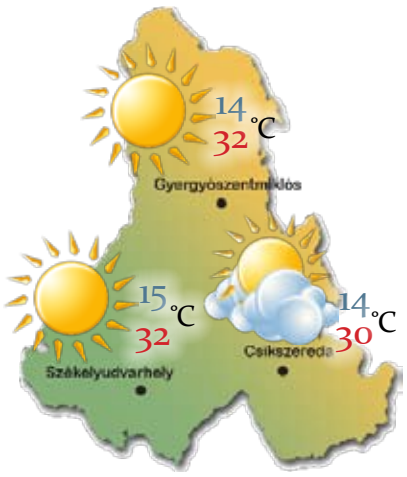
A tej sokkal jobban biztosítja az aktív gyerekek folyadékpótlását a nagy nyári hőségben, mint a víz vagy a különböző sportitalok – hívták fel a figyelmet táplálkozási szakemberek.

„A gyerekek nagyon kiszáradhatnak az aktív mozgás közben, ezért különösen fontos, hogy két játék között pótolják az elvesztett folyadékmennyiséget” – mondta a McMaster Egyetem szakemberei által készített tanulmány elsőszámú kutatója, Brian Timmons, aki egyben az intézmény Gyermekegészségügyi és Gyakorlati Orvostudományi programjának vezetője.

„A tej sokkal jobban megfelel erre a célra, mint a sportitalok vagy a víz, mert magas minőségű fehérjét, szénhidrátot, kalciumot és elektrolitokat tartalmaz” – idézte a szakembert a ScienceDaily tudományos ismeretterjesztő hírportál (http://www.sciencedaily.com).

Mint hozzátette: a tej pótolja az izzadással elveszített sómennyiséget és hozzájárul a szervezet jobb folyadékmegtartó képességéhez. Ezenkívül az izmok fejlődéséhez és növekedéséhez szükséges fehérjéket tartalmaz, amelyek más italokban nem találhatók meg.

időjárás-előrejelzés



Túlnyomóan derült, napos, száraz idő várható. A hőség egyre nagyobb megterhelést jelent a szervezet számára, az érzékeny szervezetűeknél a melegfrontokkal együtt járó tünetek is jelentkezhetnek.

Várható időjárás holnap Székelyföldön

Marosvásárhely	Csíkszereda	Székelyudvarhely	Sepsiszentgyörgy
14/32	14/29	14/32	14/29

VILLANÁS ■ **Hompoth Loránd**

Közlekedési „brénsztorming”

Téved, aki azt hiszi, hogy a napi mosolyadag érdekében kabarét, bohózatokat kell néznie. Melegen ajánlom, nézzen a válogatott észosztástól sziporkázó „tóksót”. Igaz, kell hozzá kis rutin, amíg az ember képes meglátni a vicces oldalát a dolgoknak, eleinte inkább dühíti vagy elkeseríti a sok baromság, néhány polcon ülő szellemi színvonala. Kis rutinnal azonban kiválóan lehet szórakozni, minden nevettető műfaj alkotásait képesek überelni a közszereplő urak. Azt hittem, hogy félrehallok, amikor a közlekedési jogszabályzat módosítására állt elő valamelyik „zseni” egy izgalmas javaslattal: a bírságokat a sofőrök jövedelméhez kell igazítani. A honatya szerint a szegények nem engedhetik meg maguknak az ötszáz lejes bírságot, míg a gazdagabb réteg számára az összeg aprópénz, ezért zsebhez, pontosabban jövedelemhez igazítaná a büntetéseket. Szerintem nagyon sokat gondolkodhatott az illető, mert ekkora marhaságot csak hosszas „brénsztorming” után lehet kiötölni. És csakis úgy, hogy a törvényhozó testület illusztris tagjaként nem olvasta el az ország alkotmányát, amiben világosan benne van – különböző egyéb kritériumok mellett –, az egyént gazdasági helyzete alapján sem szabad diszkriminálni. Másrészt el tudom képzelni a következő párbeszédet: „Biztos úr, maga most egy túrót kap, ugyanis a jelenlegi jövedelmem nulla”, vagy „Igazgató úr, megkérem, az Ön jövedelme alapján, mint közlekedési bírságot, tessék leperkálni annak a dzsipnek az árát, amivel át tetszett hajtani a folytonos vonalon”. És a legröhejesebb, hogy a téma kapcsán még legalább másfél óráig osztották a semmit a képernyőn. Igaz, mindenki azt osztja, amije van...

fotóalbum

A szeretet virága

KÉSZÍTETTE: BODÓ TÍMEA, CSÍKSZENTMÁRTON

skandi

*	POÉN 1. RÉSZE	SONKA	KAZAH TÓ	AZ ÖTÖDIK KERÉK	O_3	KAMERUNI FOCISTA	NAGYON KIS MÉRETŰ
A SZEKÉR FÁT SZORÍTÓ LÁNCÁBA TETT RÚD							
SZÉRIA							
ARRA A HELYRE TASZÍTÓ							
NÓTA				TAGADÁS / FRANCIA VÁROS			
CIPÉSZ-SZERSZÁM			NÉVELŐ / AZON A HELYEN		MÁGNÁS ..., OPERETT / CSAP KÖZEPE!		
LITER / KILÓ		BEC. ORSOLYA / MAGYAR ZENEKAR					KLUBEGYED / CSILLAGKÉP
						BÓR / KÁLIUM	
KÁRTYÁS MŰSZÓ / JEL.: MÓDOSULAT					FORRÓ-ÉGÖVI CSERJE / LÁM		
TÉLI CSAPADÉK			TÉLI SPORT / ATOM-TÖMEG-EGYSÉG			NÉMET VÁROS / ÜREGES HENGER	
BIZONYOS IDEJE / DEHOGY!				1100 RÓMÁBAN / AMERÍCIUM			TETEJÉRE / A SZÉLEIN ZÁRT!
					FOKOZOTTAN SZÉP / LITER		
NŐI NÉV	Y						

A VÉGÉN FEST!	KERTI ZÖLDSÉG	POÉN 2.
RÜGY SZÉLEI! / HÚS MELLÉ TÁLALJÁK		
		ÜRES BÓK!

Egy férfi szakácsnak jelentkezik egy vendéglőbe. A tulajdonos megkóstolja a próbafőztjét, majd megkérdezi:

– Hol tanulta a mesterséget?

– A háborúban tábori szakács voltam. Háromszor meg is sebesültem.

– ... *(poén a rejtvényben)!* – felel a tulaj.

sudoku

kezdő szint

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

haladó szint

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

skandi pályázati szelvény

2011. augusztus 25.

Ha megfejti minden héten (hétfő–péntek) az öt skandifeladványt, és megfejtéseit egyszerre, egy borítékban behozza szerkesztőségünkbe vagy beküldi postán (530190 Csíkszereda, Szentlélek utca 45. szám), részt vehet nyereményjátékunkon, amelyen hetente a helyes megfejtők között értékes könyvnyereményt, havonta pedig 1 havi előfizetést sorsolunk ki lapunkra. Az e heti megfejtéseket 2011. szeptember 7-ig kell beküldeni.

Név: .....Cím: .....

Tel.: .....Helyes megfejtés: .....

.....