ساندويتش شرائح الطماطم يخفض الوزن

عمان/ متابعات:

توصلت دراسة حديثة إلى ان ساندويتش شرائح الطماطم قد يمنحك الشعور بالامتلاء ويساعدك بالتالي على خفض وزنك.

ويقول علماء إن هذا الصنف من الخضار يحتوي على مركبات تؤثر على هرمونات الشهية ويمنح الشعور بالامتلاء والشبع والعزوف عن تناول المأكولات التي تحتوي سعرات حرارية عالية.

وذكر الباحثون في جامعة ردينغ في دراسة أجروها مؤخراً من أجل معرفة فوائد تناول ساندويتش مصنوع من الخبز الأبيض بداخله شرائح مع الخضار أو الفاكهة.

أن وضع شرائح من الطماطم في الساندويتش وليس قطعاً من الجزر الذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف هو الذي يمنح الشعور بالامتلاء والشبع والعزوف عن تناول المأكولات التي تحتوي سعرات حرارية عالية.

وبينت دراسات سابقة أن الطماطم مفيدة للصحة وبأن عصيرها وكذلك الكاتشب يخفض مستويات الكولسترول خلال أسابيع، كما أنه من المعروف عن هذا النوع من الخضار أنه غني بفيتامين «سي» الذي يساعد على التئام الجروح وعلى امتصاص الحديد.

معالم وآثار

ليبيا الغنية بالآثار والمناطق السياحية الفريدة التي لاتوجد إلا في ليبيا وحدها ،ومنها منطقة واو الناموس تسحر الناس بجمالها، وفيها مناظر طبيعية تسحر القلوب وتأخذ الألباب. واو الناموس توجد في بطن الصحراء الليبية وهي منطقة أشبه بسطح القمر، في منطقة منعزلة جنوب الهروج الأسود بنحو100ك.م وسط سرير تيبستي من اغرب المناظر الموجودة في كوكب الأرض وهي عبارة عن جبل بركاني أو بمعني آخر مخروط بركاني يتكون من بقايا طفحية ورماد بركاني ومحاط ببحيرات جميلة محيطة بها أشجار النخيل وهي تقع جنوب الهروج الأبيض وارض لونها أشبه بسطح القمر أما البحيرات على شكل هلال وهي ثلاثة بحيرات كبيرة شرقية وغربية وجنوبية وبحيرة كبريتية ذات لون احمر أما الفوهة فمحاطة بهالة كبيرة من تربة سوداء كما يمثل الهروج الأسود ظاهرة أخرى من ظواهر الطبيعة الجذابة بما يتمتع به من تنوع في الصخور البركانية وتضاريسه المتجعدة وهو يشكل أوسع رقعة تغطيها البراكين الخامدة في إفريقيا ويقع الهروج الأسود في وسط ليبيا .

فورمات

سأشنق كلماتي و أقتل صوتي
و أرمي جثثهم في البحر
حتى آتيك خرساء
و تعلمني النطق من جديد
سأحرق الضياء و أطفئ نظري
وأرتدي أنفاسك
و أضع صوتك على جبيني
أيرضيك لو أضرمت النار
في كل مبادئي
و أمحو من ذاكرتي
كل الكتب التي قرأتها
و أمزق كل ثيابي
و أعود ستة آلاف
عام إلى الوراء
و أسكن كهفا عتيقا
لم يمر به إنسان بعد

فينوس فائق

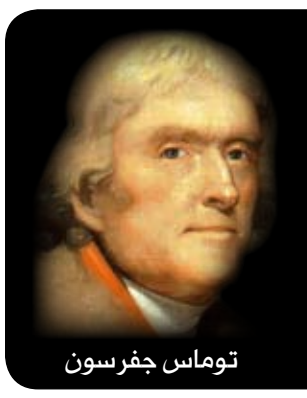
سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

أقوال مأثورة



سر مع التيار فيما يخص المظاهر، أما ما يخص المبادئ فلتقف مكانك مثل الصخرة.

توماس جفرسون

أضحك

ملاحقة البنات تعرض الحياة للموت

قال رجل لصديقه الحميم : لقد قال لي الدكتور بأنني سأموت بعد أسبوع إذا استمرت في ملاحقة البنات.

فرد الصديق وقال : ولكن كيف عرف الدكتور هذا ؟

فقال الرجل : لأن البنت التي ألحقها هي زوجة الدكتور .

عجائب وغرائب

أمريكي يرفع دعوى ضد خطيبته لأخذها كلبه !!

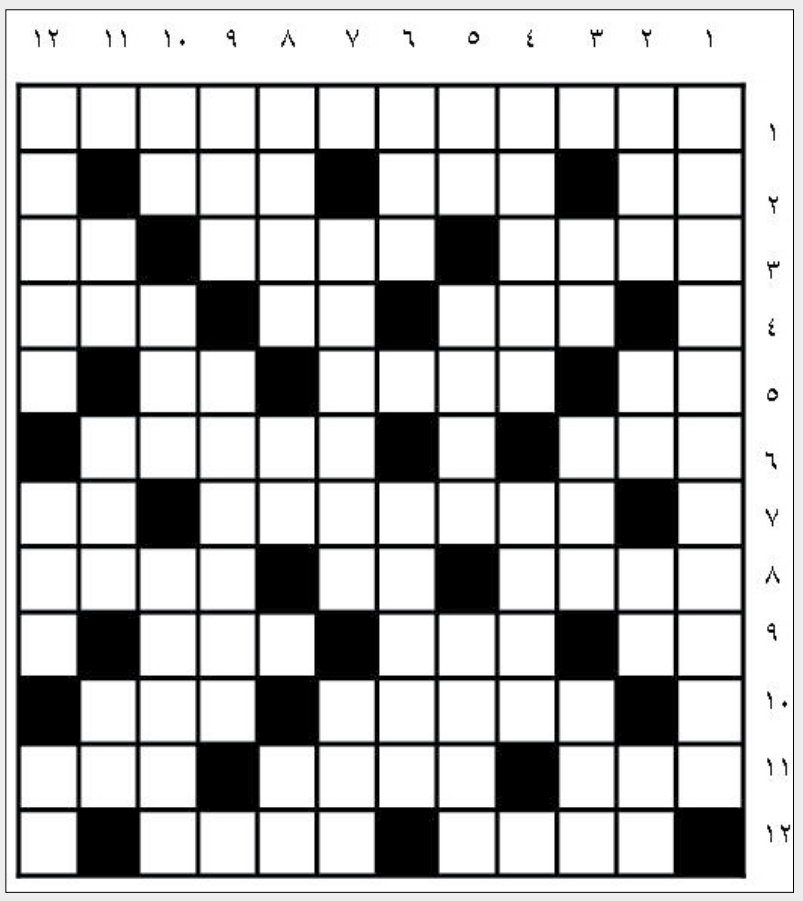
رفع رجل أمريكي دعوى قضائية ضد خطيبته السابقة، يطالبها فيها بتعويضه بقيمة 11 مليون دولار، بسبب الاضطراب العاطفي الذي عانى منه، بعد أن أخذت كلبهما حين انفصلت عنه.

وذكرت صحيفة «نيويورك بوست» أن إليش جوكيرا (36 عاماً) رفع دعوى أمام المحكمة العليا في نيويورك ضد خطيبته السابقة كارلا بيمنتال (29 عاماً) يطالبها فيها بوصاية مشتركة على كلبهما (جوابو) وتعويضه بقيمة 11 مليون دولار، لأنه عانى من اضطرابات عاطفية بغياب الكلب.

وقال جوكيرا: «في بعض الأحيان أتكلم إلى نفسي، وأتخيل أنني أتكلم معه، وأنا أحب ذلك الكلب، وأعرف أنني أستطيع الاهتمام به أفضل منها».

من جهتها، أوضحت بيمنتال بأنها غادرت المنزل مع الكلب في فبراير الماضي، لأن جوكيرا كان يسيء معاملتها غير أنه نفى ذلك، وعلى الرغم من أن الكلب مسجل باسم بيمنتال، إلا أن الرجل يقول إنه دفع ثمنه .

كلمات متقاطعة

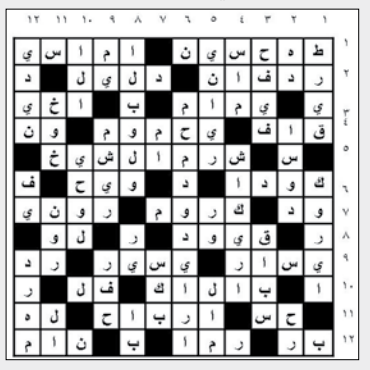


أفقيا ::

1_ أديب وشاعر اشتهر بلعب الشطرنج فتقرب به الى الخلفاء ونادم الراضي والمكتفي والقادر، له (الأوراق) في أخبار آل عباس وأشعارهم و(أدب الكتاب) و(أخبار أبي تمام) وعدة دواوين توفي سنة 946م .
2_ سارق – يتبع – خير وبركة .
3_ من الطيور – ماهر – للنداء .
4_ مدينة فرنسية – خاصته – والدتي .
5_ مرتفع – مضيق بين ايران والامارات يصل الخليج ببحر عمان – شهر سرياني .
6_ ضمير – عاصمة أوروبية .
7_ طائفة من الأكراد يعيشون في نواحي خانقين وكركوك – أبو الأب .
8_ ملكة مصر للفترة 1524 - 1502ق .م هي ابنة أمنيوفيس ووالدة حتشبسوت – متشابهان– فريد .
9_ من الحبوب – تهذيب – دقق النظر .
10_ مصباح – يصر.
11_ غير نافع – برهان – ليث .
12_ حبر – ذكي .

عموديا :

1_ مقر رؤساء الولايات المتحدة الأميركية في واشنطن .
2_ من الخضار – حرف نصب – طليق – أحد الأبويين .
3_ قهوة – كامل – حيوان.
4_ أسطورة كرة قدم برازيلي – من أدوات الحواس .
5_ جميع – من أودية بلادنا يصب في البحر الأحمر – أحرف مكررة .
6_ شك – مدينة عراقية .
7_ من الكتب السماوية – يتبع النهار .
8_ عملة – جواب – عقل .
9_ مضى غير مكترث – احد المحيطات المائية.
10_ عدد انجليزي – والدي – من أحكام التجويد.
11_ بحر – مدينة سعودية – شعور .
12_ شهر ميلادي – طريق – طرق .



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	تراودك مشاعر تحمل إليك الحماس والعزيمة لإحداث تغيير كبير، أو للقاء حبيب أو للإقدام على مغامرة استثنائية. تبدو حياتك العاطفية مميزة، وتتلقى عددا من الرسائل تفرح قلبك أو دعوات لتمضية بعض الوقت خارج البلاد.	الميزان 9/23 إلى 10/22 فكرك النير يسمح لك بإنجاز ما يعجز الآخرون عن تحقيقه. تكون محط إعجاب وتقدير من المحيطين بك، وتظهر عن إبداع ما بعده إبداع. الظرف ملائم للإقدام على أي عمل جديد، لاسيما في قطاع البناء، فالاستثمار فيه مربح.
الثور	4/20 إلى 5/20	حاذر بعض الوصوليين المستفيدين من أوضاعك الذين يبتزونك، أنت قادر على كشف مخططاتهم أو مجابهتهم بطريقة ذكية، قد تكشف محاولتهم احتلال مكانك وتعيش هواجس على هذا الصعيد، وتخشى منافسة رخيصة أو خيانة وغشا منظما. قد يكون الأمر مختلفا ويأتيك من يقدم عروضا واهية وعمليات مشبوهة او غير شرعية.	العقرب 10/23 إلى 11/21 تبحث قضية شراكة وتفضل التفاهم على الجدال، وربما تتوصل إلى تسويات كنت تعتقد أنه من الصعب التوصل إليها. تلتقي أشخاصا متعددين وتطلع على معلومات قد تذهلك، وتطل على تغييرات وتسمع عن أزمات مالية تخص بعض المقربين.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	لا تخف من المجازفة لأنك تتمتع بكل عناصر النجاح. القمر في برجك يجعلك أكثر إشراقا وقدرة على التوجه إلى الناس والتعبير علن أفكارك. لا تخف ما دمت مقتنعا، فالقناعة كنز لا يفنى.	القوس 11/22 إلى 12/21 تكترث لموضوع سفر أو دراسة عليا وتناقش موضوعا ماليا. قد تربح قضية أو تكسب جائزة معنوية، وتميل إلى مناقشة قرض أو تمويل أو دعم أحدهم. تعالج الأمور وتنجح اللقاءات العائلية، أو تقع في الغرام. تواجهك بعض المصاعب والشدائد، وتفرض عليك شروط مستعصية بغية الحد من طموحك. صارح الآخرين بنياتك، ولا تكن متملقا مع المحيطين بك.
السرطان	6/22 إلى 7/22	قد يكون للطرف الآخر وقع كبير في هذا اليوم، كن متسامحا لينا، واعمل بتكتم شديد، لا تجاهر بآرائك قبل أن تتأكد من أنها صائبة، وإلا جعلت من نفسك أضحوكة أمام الآخرين. لا تهمل الأعمال الضرورية المنتجة.	الجدي 12/22 إلى 1/19 يتعاون معك الشريك، وقد يجد تسوية أو يعرض عليك ما يجب أن تدرسه بعناية. اتكل على حدسك وتجاوب مع الوحي الذي يسقط عليك في هذا اليوم. ركز على هدفك وحوافزك واعلم إلى أين أنت ذاهب. كن حريصا جدا على التفاصيل، لا تتسرع بل اطلب وقتا للتفكير.
الأسد	7/23 إلى 8/22	تمارس استقلالية وميلا إلى الانتفاضة والرفض والثورة، ما يزعج بعض المقربين من أصدقاء وأهل وأفراد عائلة. إياك أن تخلق لنفسك عداوات. حاول أن تظهر عن محبة وتفهم وهدوء. توقع بعض التطورات المفاجئة التي تتطلب عناية من قبلك بالشريك أو يقتصر الأمر على ضرورة الحوار وعدم الذهاب بالهواجس بعيدا.	الدلو 1/20 إلى 2/18 تزدهر العلاقات مع الأصدقاء الأحباء كما مع الزوج أو الزوجة، وتمضي وقتا جميلا برفقة الجميع. قد تستفيد من حياة اجتماعية صاخبة لالتقاط فرص معينة تفتح أمامك بعض الأبواب. تبدو المشاعر قوية وتحركها بعض الظروف الطارئة.
العذراء	8/23 إلى 9/22	قد تصاب بخيبة أمل بسبب صدمة عاطفية فجائية. وما يزيد الطين بلة وعكة صحية يتعرض لها أحد المقربين تضطرك إلى ملازمته والابتعاد عن كل شيء آخر. تكون الأجواء مهيأة لتحتل مركزا متقدما. تكثر الزيارات والدعوات إلى حضور الاحتفالات. تساهم شعبيتك في دعمك إذا كنت تريد الترشح لمنصب أو موقع اجتماعي أو سياسي.	الحوت 2/19 إلى 3/20 ها هو اليوم الذي كنت تنتظره بفارغ الصبر. نجاح مشروع بعد طول انتظار يزيل القلق من نفسك، ويزرع فيك الأمل والطموح. تفيض رومانسيتك مع الحبيب. تعطي جهودك نتائج جيدة على الرغم من الضغوط التي أخرتك. باستطاعتك حل بعض المشكلات وإيجاد الحلول للنزاعات التي تطورت أخيرا. تتوصل إلى عقد معاهدات وتوقيع اتفاقات شرط التحلي بالمنطق.