استخدم شوكة وسكين ضخمين يخفض الوزن

واشنطن / متابعات :

أكد باحثون أمريكيون أن رواد المطاعم يأكلون أقل إن استخدموا أدوات أكل ضخمة .

وتوصل الباحثون في جامعة «يوتا» الأمريكية الذين أجروا الدراسة إلى أن إحدى الطرق لتفادي تناول كميات زائدة من الطعام في مطعمك المفضل قد تكون طلب سكين وشوكة كبيرين.

ووجدت الدراسة التي شملت رواد مطعم إيطالي في مدينة «سولت لايك سيتي» بولاية يوتا ، أن الأشخاص الذين استخدموا شوكة كبيرة تناولوا كميات أقل ممن استخدموا أدوات أكل أصغر.

واقترح الباحثون أن يكون السبب وراء هذا التناقض هو أن الأشخاص الذين يتناولون الطعام في المطعم، يكون هدفهم إشباع جوعهم ما يجعلهم أكثر استعداداً لاستنفاذ الطاقة والموارد لتحقيق هدفهم، مثل اختيار الطعام، وتناوله، ودفع الفاتورة .

وأشار العلماء إلى أن حجم الشوكة يشعر متناول الطعام بأنه يحقق تقدماً في هدفه، مؤكدين أن نتائج بحثهم تنطبق فقط على رواد المطاعم وليس على من يتناولون الطعام في المنزل.

معالم

(سوتشي) مدينة ومنتجع روسي شتوي على البحر الأسود

سوتشي هي مدينة ومنتجع روسي، يقع في (كراي كراسنودار)، شمال الحدود الروسية الجنوبية ، وتمتد المدينة على طول ساحل البحر الأسود ، أمام خلفية من القمم المعممة بالثلوج في جبال القوقاز.

وتقسم مدينة سوتشي إلى (4) مناطق هي : ادلر- وخوستينسكي - -وسطي -ولازوريفسكي وكل هذه المناطق تشكل مجتمعة أضخم مجمع للمنتجعات والمصحات في روسيا، ويمكن اعتبارها فندقا كبيرا يستقبل في آن واحد حوالي 100 ألف شخص ويصل عدد الذين يصطافون في المدينة حوالي (5) ملايين شخص سنويا وسوف يصل هذا الرقم عام 2010 إلى 6.5 مليون شخص.

ويقول علماء الآثار إن الناس سكنوا هذه الأماكن منذ أكثر من 100 ألف سنة و هذا ما تدل عليه نتائج حفريات الآثار في المدينة وضواحيها ، وتعد المدينة منتجعا ومصحا منذ عام 1872 حيث بني أول قصر هناك، وفي عام 1902 ظهرت أولى الحمامات العلاجية ، وفي عام 1934 وضعت خطة المرحلة الأولى لتطوير المدينة المنتجع ، وفي عام 1967 اعتمدت خطة المرحلة الثانية وفي 2006 بعد أن أعلنت المدينة عاصمة لاولمبياد 2014 الشتوية أقرت خطة المرحلة الثالثة لتطويرها.

الموج

يا إله قلبي الصغير
ارفعني عن هذي الأرض
ليس جذعي جذع شجرة
ولا أزحف على بطني
حدق جيدا ..
وجهي صندوق سحاب
ارفعني عن هذي الأرض ..

سمر دياب

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

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

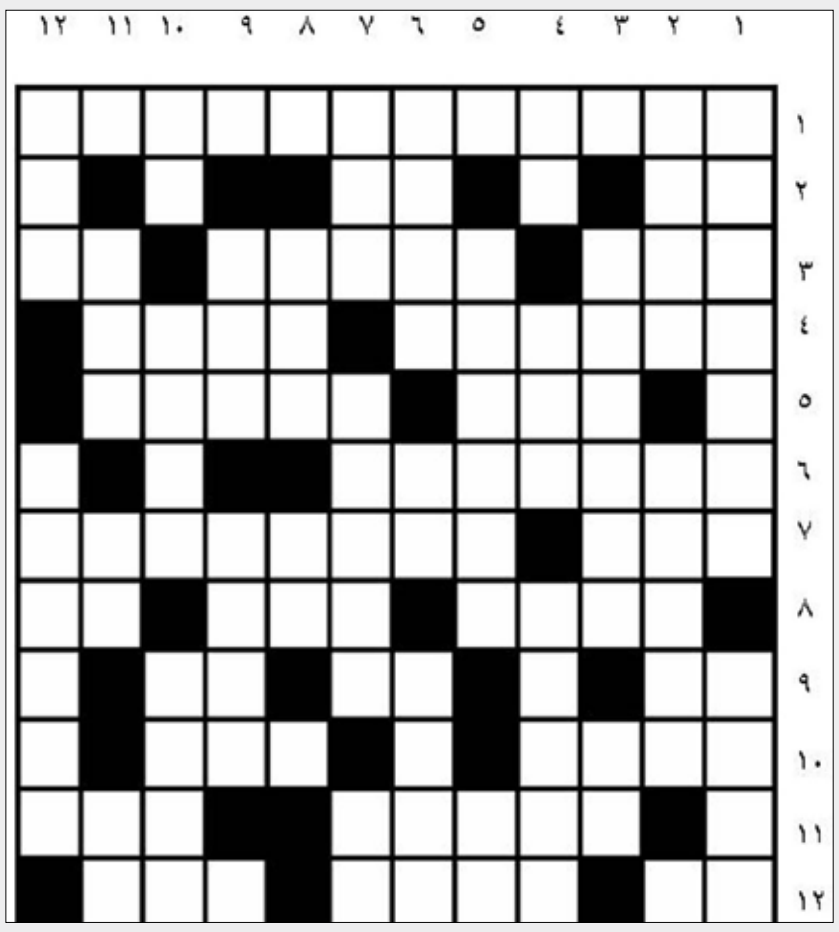
محكمة أسترالية تدين فتاة لقتلها فأرا

أصدرت محكمة كابوليتشر في ولاية كوينزلاند الأسترالية حكماً بإدانة الفتاة ناعومي أندرسن بتهمة استخدام القسوة في التعامل مع الحيوان، بعد أن عرضت لقطات مصورة لها على الانترنت، وهي تقطع رأس فأر بالسكين.

ودفعت أندرسون « 23 عاما» ببراءتها من التهم المنسوبة إليها أمام القاضي، الذي حكم عليها بتقديم شهادة حسن سير وسلوك خلال الأشهر الـ18 المقبلة، بالإضافة إلى تمضية 180 ساعة من خدمة المجتمع.

من جهتها، أشادت جماعة حقوق الحيوان الأسترالية بصدور الحكم، وقال مايكل بيتي الناطق باسم الجماعة لهيئة الإذاعة الوطنية «ايه.بي.سي»: «إن الحكم الصادر ضد الفتاة مناسب، والمشكلة لا تكمن في قتل فأر، ولكن في قتله بطريقة غير إنسانية على الإطلاق ، وكانت أندرسن قد نشرت المقطع على موقع فيسبوك للتواصل الاجتماعي تحت اسم مستعار، لكن أشخاصاً استطاعوا تحديد هويتها، وأبلغوا الجماعة الحقوقية عنها.

كلمات متقاطعة

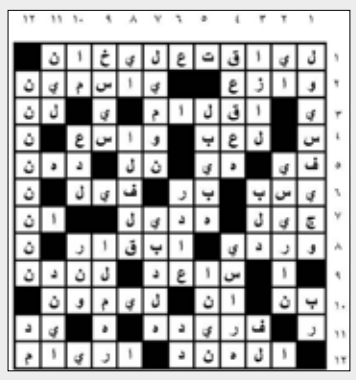


أفقيا :

1-أديبة لبنانية ولدت في بيروت وتوفيت بمصر لها (معرض الحسناء في تراجم النساء).
2-محافظة يمنية – مادة قاتلة .
3-حرف أبجدي – مرتفعة - حرف جر .
4-عكس يشتريان - حواجز .
5-لهو – مداخل .
6-يساندان .
7-للاستفهام – عاصمة هولندا .
8-نكيل - حرف أبجدي - للنداء.
9-للنداء – بحر - والدة.
10-صوت الأسد – نام .
11-عاصمة إسبانيا - رفضت .
12-عقل – صوت الحمام - قمر .

عموديا:

1-دولة آسيوية – ينتهي .
2-السحاب الأبيض - صحراء عربية.
3-العاصمة الاقتصادية لإيطاليا - بحر.
4-ارتفاع البحر – أحرف متشابهة - من الأحجار الكريمة .
5-مثنى عابد - جواب .
6-ناد يمني في الدوري الممتاز - والدة – أحرف متشابهة .
7-رجاء - جمع نسيم – أرشد .
8-يشتم – مرتفع .
9-دكو - أصحاب .
10-عدد انجليزي - من الأعداد – حبر.
11-تهذيب – للنداء – يابسة .
12-مرن – جمع إمارة .



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/20	تعيش تجدداً وتتاح أمامك حرية التصرف كما تريد. فاوض بمهارة. قد يحمل إليك هذا اليوم ربحا أو تقدما أو تكريما. لا تعرض نفسك للفضائح. قد تعيش حالة من الغيرة والتملكية والانفعالات الشديدة.	الميزان 9/21 إلى 10/20 علاقات حب عابرة أو مليئة بالتشويق والتجديد، لكنها غير ثابتة أو مستقرة، إذ تبحث عن استقلالية وتحرر من قيد. قد يتمّ لقاء مع شخص نافذ يصبح صديقاً لك مع الأيام، لكنني أحذرك من وهم قد تعيشه على أثر بعض اللقاءات، وينصح بالتروي في حال الشك وعدم الثقة.
الثور	4/21 إلى 5/20	تحتاج إلى دعم المحيط وإلى الشعور بالأمان والاستقرار، وهذا ما يوفره لك المناخ العائلي والمهني والعاطفي. قد تعيد اللحمة مع شخص غال على قلبك أو مع بعض الناس الذين ابتعدت عنهم لسبب أو لآخر. تعيش أجواء رومانسية ولقاءات حارة أو مصالحة، وتسعد بأوقات تسلية وتتحرر من اعتبارات بالية.	العقرب 10/21 إلى 11/20 مازلت تسير على طريق جيدة، ويمكن القول إنك تقترب من أهدافك ولو بسرعة أقل. تبدو مرهف الحس، فتتأثر بمشاعر المحيطين بك وترتبك من أجلهم وتعيش مشكلاتهم. اخش اهتزاز العلاقات في المحيط العائلي، سوء تفاهم قد يسود، أو انفصالاً أو بعض الأحداث الطارئة.
الجوزاء	5/21 إلى 6/20	تشعر بالقوة والنفوذ، ويسطع نجمك. تتحمس للانطلاق وتعلن عن تغيير إيجابي وعن أحداث مفاجئة تطرأ وتغير المنحى بوادره تترجم بفرصة يجب أن تستغلها أو عرض يستحق التوقف عنده أو مشروع يدخل حيز التنفيذ.	القوس 11/21 إلى 12/20 سوف تعوض الكثير من تراجع الأيام الفائتة، بما تسترجع بعض الأرباح والأموال، ليس بسبب قوة الحظ وحده، لكن بمساعدة وجهد منك. لا تستسلم للخمول، أسع جاهداً لتحسين وضعك المهني. استغلّ الأجواء الجيدة كي تدفع عجلة عملك إلى الأمام.
السرطان	6/21 إلى 7/20	تقوى جاذبيتك وتشتد شعبيتك تعمل مع الآخرين، وتؤثر فيهم، فإذا كانت لك إطلالات جماهيرية فافعل ذلك في هذا اليوم الذي يدعم توجهاتك ويتحدث عن مفاجآت جيدة ودعوة يجب أن تتقبلها.	الجدي 12/21 إلى 1/20 تتمتع بكل المقومات لإحداث تغييرات ضرورية ومفيدة في مجالك المهني، ويحالفك الحظ لاجتياز كل العقبات والتوصل إلى المرتجى. تفيض حيوية وتتخلص من مشكلات أزعجتك طويلاً. تتلقى رسالة تحمل في طياتها خبراً ساراً أو دعوة إلى السفر للقاء شخص عزيز على قلبك.
الأسد	7/21 إلى 8/20	تستريح من ضغوط وتبدو راضياً عما يحصل. كن متفائلاً بالأفضل واسع لتعزيز العلاقات، إن الظروف ملائمة للانفتاح على محيطك وللترفيه عن نفسك ،فأنت تتمتع بشخصية جذابة. تقوم باتصالات ومفاوضات دقيقة ومعقدة على الأرجح، إلا أنك تتوصل معها إلى نتائج مشجعة جداً.	الدلو 1/21 إلى 2/20 يشكل لك هذا اليوم محطة مقلقة نوعا ما بسبب ضغوط شخصية. قد تظهر أعطال أو عراقيل تفسد مزاجك وتثير غضبك. هدئ من روعك. كما قد يكون بانتظارك أحداث متزاحمة في العمل تشكل ضغطاً عليك، بحيث تفقد السيطرة عليها. عليك التأقلم مع المستجدات.
العذراء	8/21 إلى 9/20	يتميز هذا اليوم بالتفاؤل والديناميكية ما يدعوك إلى المبادرة وتقديم الطلبات وممارسة سحرك مع معنويات مرتفعة جداً، مترافقة مع تطورات ايجابية. كذلك يسلط الضوء عليك ويعزز ثقتك بنفسك ويعطيك الضوء الأخضر للانطلاق.	الحوت 2/21 إلى 3/20 تكون أجواء هذا اليوم قاتمة قليلاً، تحاول أن تتحرر من قيد أو تصطدم ببعض المعوقات حيث يضعك القدر أمام تجربة خاصة أو يعرقل الخطى أو يجعل التفاهم مستحيلاً. لكن لا تيأس، فبعد الشدة الفرج، وستنقشع الغيوم ويصوف الجو. تقرب من الحبيب أكثر، واستمع إلى ملاحظاته فهي مفيدة لك.