الأكل في طبق صغير يساعد على فقدان الوزن

واشنطن / متابعات :

كشفت دراسة أمريكية عن أن الأكل في طبق صغير وبلون مختلف عن لون الطعام يساهمان في مكافحة السمنة.

فقد أكدت دراسة أجراها البروفيسير كورت فان إيترسوم بمعهد جورجيا التكنولوجي الأمريكي بالتعاون مع بروفيسير التغذية، بريان وانسينك بجامعة كورنيل الأمريكية على 225 طالباً أن تناول الطعام في طبق صغير يساعد على فقدان الوزن بنسبة تتراوح بين 9 إلى 31 ٪.

وأرجعت الدراسة ذلك إلى أن الطبق الكبير يشجع الشخص في حالة الجوع على وضع كميات كبيرة في الطبق والعكس صحيح، طبقاً لما ورد بوكالة «أنباء الشرق الأوسط».

ويؤكد إيترسوم ووانسينك أن الأشخاص الذين يعانون على وجه الخصوص من زيادة الوزن يلتهمون كل ما يوجد في الطبق فكلما كان الطبق صغيراً التهموا طعاماً أقل.

والأمر المثير للدهشة هو أن الدراسة نفسها كشفت عن أن هناك علاقة مباشرة بين لون الطبق ولون المأكولات الموجودة به، فكلما كان لون الطبق مختلف عن لون الطعام قلت كميات الأكل التي يلتهمها الإنسان بنسبة بلغت21 ٪.

معالم

الكرك
محطة تاريخية مهمة في الحرب ضد الصليبيين في الشام

يعود تاريخ مدينة الكرك الأردنية إلى العصر الحديدي نحو سنة 1200 قبل الميلاد، وتعاقب عليها المؤابيون والأشوريون والأنباط واليونان والرومان والبيزنطيون.

كان للمدينة تاريخ حافل مع صلاح الدين الأيوبي الذي حارب الملك أرناط ، وكانت أهمية الكرك في ذلك الحين أنها كانت تحمي القدس لما لموقعها الإستراتيجي من دور في الحيلولة دون اللقاء بين عرب الشام وعرب مصر ولكونها محطة مراقبة على طريق الحجاج.

وكان ملكها أرناط محاربا شرسا مغامرا، وقد وجه صلاح الدين ثلاث حملات للكرك حتى تمكن في عام 1188 من احتلال قلعتها الحصينة وكان أرناط متحصنا فيها ويخشى الخروج، لكنه في معركة حطين وقع أسيرا فضربه صلاح الدين بسيفه ولقي حتفه.

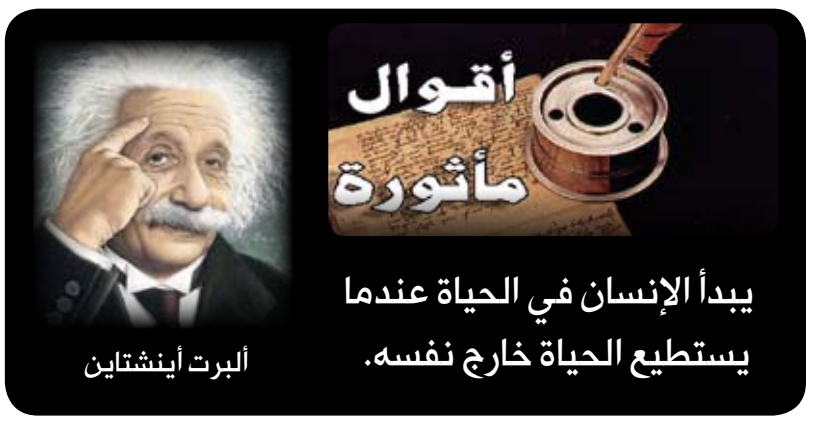
ازدهرت مدينة الكرك في عهد الدولة الأيوبية أيما ازدهار فجددت أبواب القلعة ورممت أسوارها وأعيد بناء قراها ونمت زراعتها.

بقيت الكرك تنعم بالازدهار والطمأنينة على الرغم من الخلافات التي اشتدت بين السلاطين الأيوبيين. وعندما تعرضت المنطقة لغزو المغول واحتل الظاهر بيبرس الكرك، اعتنى بها وحفر خنادق جديدة حول المدينة وقلعتها، فعاشت الكرك مجددا حياة هادئة إلى أن احتلها العثمانيون في عام 1516. ونظرا لبعدها عن السلطة المركزية العثمانية، تخاصمت قبائلها فيما بينها على التحكم والسيطرة. وعاشت الكرك إبان الحكم التركي فترة من التحكم البغيض.

أمي

أخذت معك
دفء الحياة كله
لم تتركي سوى فراغ شاسعٍ
هل تعلمين؟
بأن أختي لحظة الغروب
تصعد في الشرفة
تمد طرفها لدرب صغير
لأنها موقنة أنك ذات يوم
سترجعين
من ذلك الدرب الصغير
المختفي في الضباب

هان شان بي



أبو علقمة وابن أخيه

قدم على أبي علقمة النحوي ابن أخ له ، فقال له : ما فعل أبوك؟
قال : مات
قال : وما علته ؟
قال : ورمت قدميه
قال : قل : قدماه..
قال : فارتفع الورم إلى ركبتاه .
قال: قل : ركبتيه .
فقال : دعني يا عم ، فما موت أبي بأشد علي من نحوك هذا..!

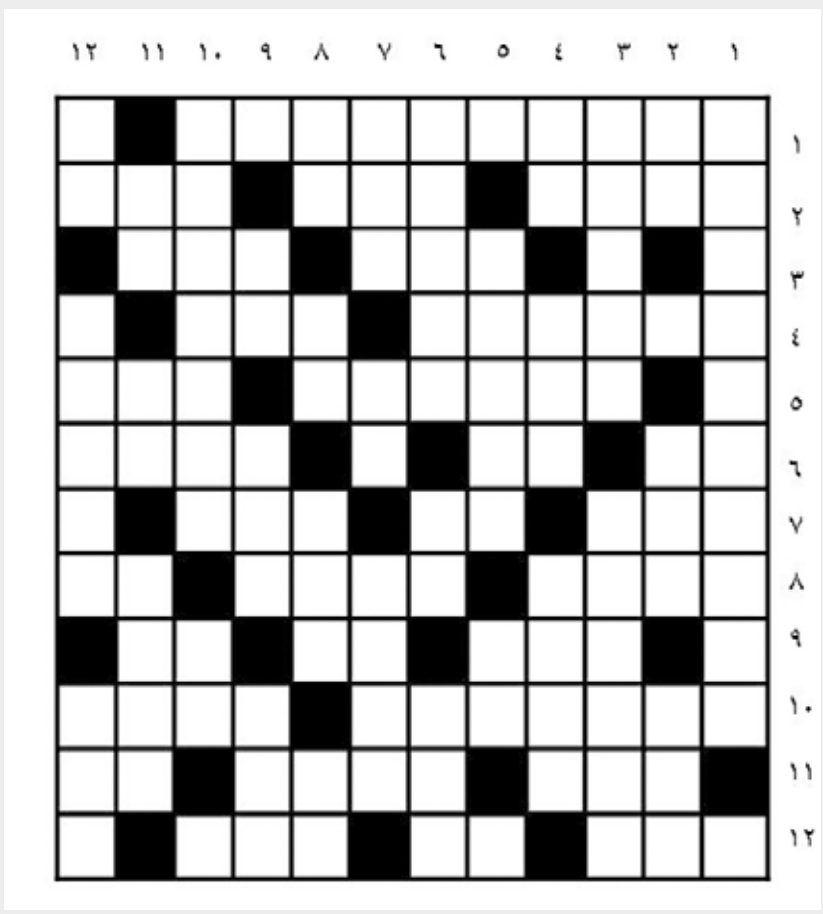
سودوكو

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).

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

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

كلمات متقاطعة

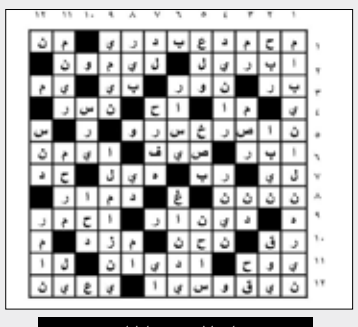


أفقيا :

1 - سياسي لبناني ولد في مصر مؤسس الكتائب اللبنانية عام 1937م ورئيسها حتى وفاته من المناضلين في سبيل الاستقلال ابنه بشير رئيس الجمهورية 1982م اغتيل بعد 22 يوما من انتخابه خلفه أخوه أمين الجميل .
2 - من المعادن – عاصمة سويسرا – لعب .
3 - من مخلوقات الله – أداة جزم .
4 - احدى جمهوريات الاتحاد السوفياتي سابقاً – مكان .
5 - مرفأ في شرقي قبرص – مدينة فرنسية .
6 - غير ناضج- للنداء – من أطوار القمر .
7 - أداة حصر – كفء – من البقوليات .
8 - حشرة العسل – مطلوب – للاستفهام .
9 - من الطيور البحرية – يابسة – ارتفاع البحر .
10 - ملكة انكلترا 1837م وامبراطورة الهند 1876م عملت على تقارب انكلترا وفرنسا خلفها ابنها ادوارد – الحصان الأسود .
11 - عاتب – فتاك – أرشد.
12 - مداد – عمر – مدينة اماراتية.

عموديا :

1 - من سادة الكلبيين النصارى والد ميسون أم يزيد بن معاوية .
2 - كف – يصر – حيوان .
3 - شهر سرياني – من أسماء السيف .
4 - جواب – آلة موسيقية – كر .
5 - بلد آسيوي – اساءة أو شر .
6 - بلد عربي – في العروق – خير وبركة .
7 - ناقوس – يد – السحاب الأبيض .
8 - حرف جر – للاستفهام – حيوان صغير – من أعضاء الجسم .
9 - في البيضة – احد الأنبياء عليهم السلام – تهذيب .
10 - أحرف مكررة – من حركات البحر .
11 - غم – للنداء – من الطيور .
12 - للتخيير – من سور القرآن الكريم – يستخرج من البحر .



حل العدد الماضي

فرنسي يضع بنزيناً في الغسالة لإزالة بقعة زيت

في فرنسا حاول أحدهم إزالة بقعة من الزيت من على قميصه فوضع القميص في الغسالة و أضاف إليه البنزين وبعض المبيضات فما كان من الغسالة إلا أن تطلق شرارة لتشتعل النار فيها فانفجرت أنبوبة الغاز فيها ومن ثم انفجرت الغسالة ما أدى إلى تدمير المنزل.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	يتنقل مركور إلى برج الدلو ، ما يجعلك أكثر انفتاحاً على الآخرين وعلى بعض الجماعات. تعاشر أناسا متنوعين وتتبادل بعض الآراء. في الجو أحاديث كثيرة ونقاشات غنية. تزدهر أعمال تجارية أو تفرح بإنجاز يقوم به أحد الأولاد.	
الثور	4/20 إلى 5/20	ينتقل "مركور" إلى بيتك العاشر، أي في الدلو، ويعزز قدراتك الكتابية والفكرية والأدبية. إذا كنت تعمل في مجال سياسي، فقد تنقل إليك أخبار خاصة جدا وسرية. تمارس قدرة على الإقناع وتكون الانفعالات شديدة كما التشويق. في الجوّ تغيير وحدث كبير لكن انتبه من إثارة النعرات.	
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	ينتقل «مركور» إلى بيتك التاسع، أي إلى الدلو، فتنشط الأفكار وتزدهر المشاريع كما الأسفار والدراسات واللقاءات الثقافية والفكرة. قد تتبلور قضية قانونية وتتوصل إلى التزام.	
السرطان	6/22 إلى 7/22	يتنقل مركور إلى برج الدلو، فتحلّل وتبحث وتراقب وتحصل على معلومات وتخزن بعض الأفكار لك تطلقها، وتكون قدرتك على الإقناع أكبر. تساهم في زرع البسمة في محيطك، وخصوصاً بين الذين يعانون مشكلات عاطفية أو مهنية.	
الأسد	7/23 إلى 8/22	إذا كنت كريماً مع من لا يستحق، فإنك قد تصطدم بردّ فعل غير متوقع، وهنا يكون الحذر ضروريا في بعض الحالات. على سيرة المثل القائل: «الصبر مفتاح الفرج»، وهذا ما تفتقده حاليا بسبب تجربة غير مشجعة.	
العذراء	8/23 إلى 9/22	يدخل مركور إلى برج الدلو ويوسع دائرة الاتصالات المهنية. قد تستقطب بعض الزبائن الجدد أو تبحث عنهم وتشارك في محاضرات وورش عمل.	
الميزان	9/23 إلى 10/22	تبدو الأجواء أفضل إذ ينتقل مركور إلى برج الدلو ويغذّي قدراتك الفنية والجمالية والفكرية والثقافية. وقد تسمع خبرًا مهمًا عن احد أعمالك الإبداعية. آن الأوان لكي تعلن عن مشروع أو فكرة أو عمل أو قرار بسفر.	
العقرب	10/23 إلى 11/21	يبدأ مركور بالتحرك للدخول إلى بيتك الرابع فحضر نفسك لبعض المواجهات التي تتعلق بحياتك العائلية والمنزلية. حاذر من بعض الخلافات الزوجية. قد يتعثر مشروع شخصي.	
القوس	11/22 إلى 12/21	ينتقل مركور إلى برج الدلو، فيفتتح دورة جيدة تريحك من أعباء وتجعلك أكثر قدرة على التكيف مع الأجواء والظروف. تسرع الخطى وتتوصل إلى انجازات تعرقلت في السابق.	
الجدي	12/22 إلى 1/19	إذا أردت تغيير وضعك المادي، عليك بذل جهد أكبر في العمل والبحث عن بدائل، وعدم انتظار الفرص فقط . عليك أن تتخلص من الروتين في العلاقة مع الشريك، وهذا سيساعدك على إعادة البهجة المفقودة .	
الدلو	1/20 إلى 2/18	تظهر فرصة مناسبة للمصالحة ولتوضيح الأمور. تتحرر من القيود وتعيش يوماً واعداً بالنجاح على الصعيد المهني وتتفاهم مع محيطك بشكل بناء وتجد حلولا مناسبة لمشكلاتك المعنوية والمالية. ينتقل مركور إلى بيتك الثاني عشر، أي إلى الدلو وقد يولّد بعض الاحتكاكات والمواجهات	
الحوت	2/19 إلى 3/20	التي يجب أن تتفاداها. قد تبوح بسرّ لأحد المقربين ونأسف لرد سلبي تحصل عليه. إلاّ أن مواليد الحوت يخضعون لتأثيرات فلكية مناوئة بعض الشيء. فالقمر في البيت الثاني، يثير مسألة مالية شائكة.	