14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
السبت 26 يناير 2013 العدد 15673

استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

من عجائب قدرة الله .. بيضة داخل بيضة

■14اكتوبر / متابعات:

لم يخطئ شون ويلسون حين قرر أن يلتقط صورة أثناء قليها ظناً منه أنها تحتوي على أكثر من صفار، إذ أنها كبيرة بشكل لافت للنظر. لكن ما أن كسر البيضة حتى عثر بداخلها على بيضة ثانية.

وتعقيباً على هذه المفاجأة قال الرجل البالغ من العمر 41 عاماً انه يربي الدجاج منذ 4 أعوام، وان البداية كانت حين اشترى دجاجتين ليقدمهما هدية لزوجته ماري في عيد ميلادها.. ويضيف شون ويلسون انه عندما توجه إلى قن الدجاج ليجمع البيض وجد 3 بيضات ووجد أن إحداهن «ضخمة الحجم»، اعتقد أن الأمر لا يعدو أن يكون مداعبة. لكنه بدأ يفحص البيضة الضخمة ليتضح له أنها حقيقية، وتزن 185 غراما.

عقد الرجل رهاناً مع زوجته حول عدد الصفار الذي تحمله هذه البيضة الاستثنائية، إذ قررت ماري أن البيضة تحتوي على 3 فيما أكد شون أن عدد الصفار 4. لكن التجربة العملية أثبتت أن كليهما كان على خطأ. ويسترسل شون ويلسون قائلاً انه على الرغم من أن البيضة كانت غريبة الشكل لكنها كانت لذيذة جداً في شطيرة بيض مقلي.

نصائح للتخلص من الكرش بدون رياضة

■14اكتوبر / متابعات:

يقدم خبراء التغذية عدداً من النصائح للراغبين بالتخلص من الوزن الزائد، لاسيما الدهون المتراكمة في محيط البطن والمعروفة بالكرش .. بدون إرهاق أو ممارسة للرياضة وبمجرد إتباع خطوات تتحول بمرور الوقت إلى عادات مكتسبة.

من هذه النصائح تناول وجبة الفطور إذ أن من يتجاهلها يسد جوعه بكميات كبيرة من الطعام خلال اليوم. ويشير الخبراء إلى إمكانية التعويض عن وجبة الفطور المهمة بتناول وجبات صغيرة أثناء اليوم لتفادي الشعور بالجوع، وان كان هؤلاء يؤكدون على أهمية وجبة اليوم الأولى، عملاً بالمقولة الروسية «تناول فطورك، وتقاسم غداءك مع صديقك .. أما العشاء فأعطه لعدوك».

كما ينصح المختصون بشرب كميات كبيرة من المياه. وينطلق الخبراء في ذلك من أن المياه ترطب الأعضاء من الداخل، الأمر الذي يسمح لها بأداء وظائفها على نحو أفضل، كما أنها تساعد الجسم على حرق سعرات حرارية بسهولة، علاوة على أن شرب المياه يحسن من عملية الأيض.

تناول الأطعمة الطبيعية الطازجة يعد أحد العوامل المهمة التي من شأنها أن تؤدي إلى حرق الدهون والتخلص تدريجياً من الكرش. فالخضروات والفواكه مليئة بالفيتامينات والأملاح المعدنية. بالإضافة إلى ذلك فان تناول الخضروات، مثل الخيار والخس والكرفس والبقدونس، يمنح شعوراً بالشبع. ويلفت خبراء التغذية إلى أهمية تناول الفواكه مثل التفاح والغريبفروت والشمام، مع التنويه بعدم تناول العنب والتين بكثرة.

ويحذر المختصون من الطعام المبالغ بطهيه، إذ أنه يفقد الإنزيمات الطبيعية التي توجد فيه، مما يؤدي إلى فقدانها ما تحمله من فوائد. وعند تناول الطعام يشدد خبراء التغذية على أهمية المضغ بتأن، وذلك لمنح المعدة القدرة للإيحاء للدماغ بأنها ممتلئة، وهو ما يستغرق نصف ساعة. ويضيف هؤلاء انه في حال ظل الشعور بالجوع مسيطراً يمكن تناول ي نوع من الأطعمة التي لا تسبب السمنة.

علاوة على كل هذه النصائح يذكر المختصون بنصيحة مهمة وهي الحركة. فبإتباع هذه النصائح بالإضافة إلى ممارسة رياضة المشي «بطريقتها الصحيحة» من شأنه أن يُسهم بالتخلص من الدهون العالقة في منطقة البطن، كما يؤكد موقع «الديار» اللبناني.

معالم

متحف الصمت..

الريصاني.. بوابة التجارة العالمية

مدينة مغربية لها تاريخ عريق وموقع استراتيجي أتاح لها أن تكون همزة وصل بين بلدان شمال أفريقيا فهي أول كيان مستقل يتأسس فوق الأراضي المغربية.

الريصاني الحالية أو سجلماسة كما كانت تسمى في الماضي تعتبر ثاني مدينة إسلامية تشيد بالغرب الإسلامي بعد مدينة القيروان، حيث كانت عاصمة أول دولة مغربية مستقلة عن الخلافة بالمشرق والمتمثلة في إمارة بني مدرار الخارجية الصفرية.

وتضم عددا كبيرا من القصور حوالي 360 قصرا من أشهرها القصران السلطانيان الفيضة وأولاد عبد الحليم.

وخدم سجلماسة الأمازيغ والعرب والأفارقة والأندلسيون واليهود من ناحية الاستقرار التجاري والعمراني، حيث كانوا يمثلون نسيجا اجتماعيا متكاملا ومنسجما.

وكان النشاط التجاري أهم ركائز الاقتصاد السجلماسي في مقدمته تجارة القوافل الصحراوية، حيث شكل الذهب محور المبادلات التجارية وأهم الموارد على الإطلاق، ومكن ذلك من إقامة عدة دور لسك النقود واستقطاب عدد من التجار من مختلف الأصقاع.

سجلماسة أو الريصاني التي بنيت سنة 40 هـ الموافق لـ757م أهّلها موقعها الاستراتيجي كهمزة وصل أساسية بين مختلف مناطق شمال أفريقيا وبلاد السودان الغربي أو ما يعرف بمالي من جهة، والمشرق الإسلامي من جهة ثانية على التحكم ولمدة طويلة في تجارة القوافل لتتبوأ مكانة مهمة في التجارة العالمية،وكان لهذا الدور التجاري المتميز الأثر الإيجابي على ازدهار سجلماسة سياسيا و عمرانيا إذ بسطت نفوذها على عدة مناطق من بينها درعة وأغمات ونواحي مدينة فاس ومن ثم أصبحت مجالاً حيوياً مهما لكل الدول التي تعاقبت على حكم المغرب.

تعتبر الريصاني أول مدينة في المغرب يدرس فيها علم البيان من طرف الفقيه والعالم الشريف الحسن بن القاسم و يمكن اعتبارها المدينة النموذجية، حيث قدمت الكثير للحضارة الإسلامية وساهمت بشكل فعال في بلورة الشخصية المغربية المتمسكة بأصالتها والتي تسعى إلى الانفتاح على الجوانب الإيجابية للحضارات المجاورة ارتكازا على مبادئ التسامح والتواصل مع الآخر و التشجيع على حرية المبادرة والاعتقاد.

فتاة

شجرة أنت

أشنة أنت

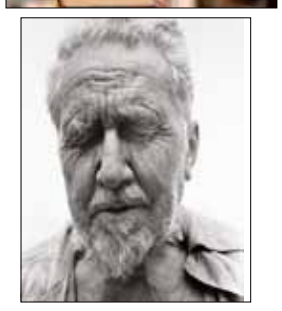
أنت أزهار بنفسجٍ

و الريح تمر من فوقها

طفلةٌ - سامقة- أنت

و كل هذا مجرد حماقة

في أنظار العالم



إزرا باوند

فوائد اللبان

للبان فوائد عديدة منها :

زيادة معدل التركيز والتفكير

زيادة حركه القلب ونشاطه

تهدئه الأعصاب و استرخاء الجسد

وانه يفيد العلماء والباحثون و المفكرين في التوصل لانجازاتهم في أسرع وقت إذا كانوا يمضغون اللبان

- لكن يجب مراعاة ان يكون اللبان خالياً من السكر لأنه الأكثر صحية بعكس اللبان المزود بالسكر.

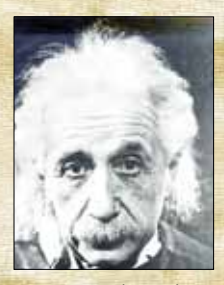
- أما عن أول ظهور للبان كان عام 1808م، واللبان بأول نكهة كان بطعم السكر و شراب الذرة عام 1848

أما اللبان بنكهة النعناع كان عام 1919م .

- اكبر دولة في صنع اللبان تركيا.

- البلد الوحيدة التي يمنع فيها مضغ اللبان هي سنغفورة ومؤخرا سمح للسائحين باصطحاب علبتين بحد أقصى من اللبان معهم عند زيارة البلد.

أقوال مأثورة



ألبرت أينشتاين

سر الإبداع هو معرفة إخفاء مصادرك.

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

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

سر تقديم كأس الماء مع القهوة !

هذه العادة تعود إلى عهد العثمانيين، حيث كان يقدم العثمانيون الماء مع القهوة عند استقبال ضيوفهم.

ففي حال كان الضيف شبعا يمد يديه إلى القهوة، أما في حال تفضيل الضيف الماء فيفهم صاحب البيت أنه جائع فيشمر عن سواعده لإعداد المائدة .

بهذه العادة صاحب البيت يطعم ضيفه دون أن ينبس ببنت شفة و دون أي حرج، كذلك فأن شرب الماء بعد شرب القهوة يساعد على إزالة أو تخفيف اللون الذي قد يعلق على الأسنان، كما أنها تساعد على تخفيف تركيز الرواسب التي تترسب في الكلى والناتجة عن القهوة و تساعد على منع جفاف الجلد وتمنع تكوين الحصى في الكلى.

الزواج المبكر

اضحك

غبي قالوا له: وش رأيك في الزواج المبكر..؟

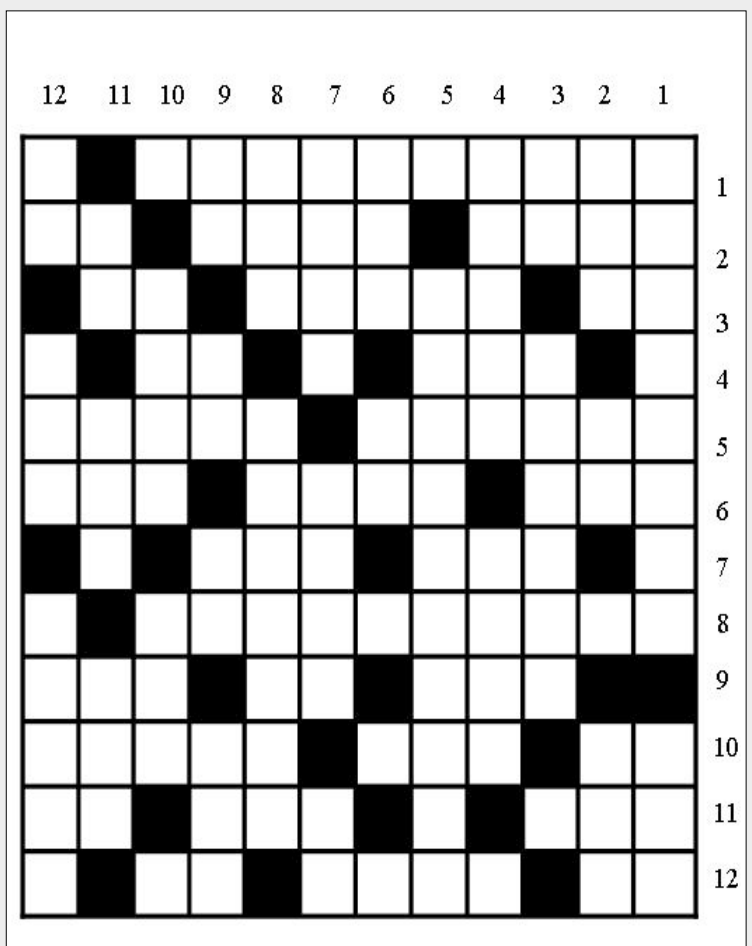
قال: يعني الساعة كم ؟

هر يذهل مئات الآلاف بقدرته على التركيز

أذهل هر من أمريكا الآلاف بقدرته على التركيز ومعرفة مكان الكرة المخبوءة في واحد من 3 ثم 4 كشاتبين تخلطها مالكته أمامه كالدوامة، فيكتشفها بثوان ويدل عليها بسرعة.

وقد فتحوا له صفحة في فيسبوك، وفيها راحوا يمدحونه، وأحدهم ياباني كتب فيها: هو حيوان ينجح وأنا إنسان أعجز أمام هذا اللغز وأفشل.

كلمات متقاطعة



أفقيا

1- شاعر بغدادي من المحدثين مدح الوليد بن يزيد والمنصور امتاز شعره بالظرف والرقة والمجون .

2- من الطيور – من الألوان – حاجز .

3- للمعية – زوجة يعقوب عليه السلام – أخو الأب .

4- سنة – للاستفهام .

5- أحرف متشابهة – من مقامات الموسيقى العربية .

6- كرم – صوت الحمام – 24ساعة .

7- لهو – من الطيور الجارحة .

8- نادي كرة قدم ألماني .

9- دار – جواب – سهولة .

10- والد – ضياء – من سور القرآن الكريم .

11- محافظة يمنية – ضمير – سقي النبات .

12- قلوي – السحاب الأبيض – حرف جر .

عموديا

1- أول رئيس لمصر – أداة جزم .

2- جشع – بحيرة مستنقعات في السودان – يم .

3- للنداء – طائر صوته جميل .

4- محافظة يمنية – بيت الأسد .

5- والدة النبي صلى الله عليه وسلم.

6- أحد الأنبياء عليهم السلام – كفء .

7- من الزهور العطرية – يضيء – شهر سرياني .

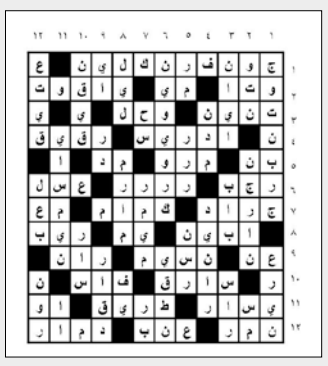
8- يرشد – أكبر بلد عربي من حيث المساحة .

9- لنداء القريب – سئم – قرع الجرس – عاتب .

10- غير مطيع – حصان.

11- مادة قاتلة – وطواط – سعي .

12- ارتفاع البحر – رقد- عاصمة أوروبية .



حل العدد الماضي