إشراف/ ابتسام العسيري

"تحليق الملاك" بفينيسيا لإحياء مهرجانات المدينة

■ روما /متابعات :

احتشد نحو 70 ألف شخص في ميدان سانت مارك بفينيسيا لحضور مهرجان "فلايت أوف ذي آنجل" "تحليق الملاك" وهو حدث سنوي تقليدي لإحياء أشهر مهرجانات المدينة.

وذكرت وسائل إعلام إيطالية أن ملكة جمال حلقت عاليا وهي مرتدية ملابس باللونين الأبيض والأحمر متدلية بحبل من برج الأجراس في الميدان على ارتفاع 99 مترا وهو ما يمثل الحدث الرئيسي في المهرجان والذي يعتمد على المغامرة.

وبدأت نسخة العام الجاري من المهرجان الذي يعود التقليد الخاص به إلى منتصف القرن السادس عشر في 26 يناير الماضي وتنتهي في 12 فبراير الجاري. ويشتمل المهرجان على حفلات تنكرية وأخرى موسيقية وفعاليات صاخبة في مناطق مختلفة من المدينة.

أفضل الأوقات لتناول الطعام

موعد تناول الطعام ونوعيته يؤثران بشكل كبير على الصحة العامة وعلى الوزن أيضاً.. غير عاداتك الغذائية من أجل تحقيق زيادة في حرق السعرات الحرارية والبقاء لأطول فترة دون الشعور بالجوع.

بكل تأكيد ما نأكله يؤثر بشكل كبير على صحتنا وحالة الوزن. ولكن هل تعرف أن نوعية الطعام وموعد تناوله يلعبان دورا كبيرا في الحفاظ على صحة ووزن الجسم؟ إن تناول الطعام في الأوقات المناسبة خلال اليوم سيساعدك في زيادة حرق السعرات الحرارية والبقاء مدة طويلة دون الشعور بالجوع.

- تناول الطعام كل 3 أو 4 ساعات يوميا : إن تنظيم مواعيد الوجبات على هذا النحو سيحسن عملية حرق الدهون عن طريق الحد من إفراز الأنسولين والسماح لهرمون اللبتين بلعب دوره السحري في السيطرة على الشهية وتسريع الأيض وأيضا من خلال إحداث توازن في هرمون الكورتزول المسئول عن التوتر والذي يعوق عملية حرق الدهون.

- وجبة الإفطار ضرورية: تناول الطعام بعد مرور ساعة من استيقاظك عندما تتخطى وجبة الإفطار فإنك تفقد فوائدها المحفزة للمعدل الأيض. كما أنك ستكون أكثر عرضة لتناول وجبات غير متوازنة واستهلاك كميات لا حاجة لها من السعرات الحرارية وكميات كبيرة من الدهون المشبعة خلال اليوم.

الكثير من الأبحاث أظهرت أن الأشخاص الذين يتخطون وجبة الإفطار هم في واقع الأمر أكثر وزنا، كذلك فإن فقد وجبة الصباح الصحية قد يتسبب في زيادة هرمون التوتر.

- لا تأكل مطلقا قبل ميعاد النوم بثلاث ساعات إن تناول الطعام قبل ميعاد النوم يتسبب في العديد من المشاكل مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة سكر الدم والأنسولين ويحول دون إفراز الميلاتونين وهو هرمون طبيعي تنتجه الغدة النخامية الموجودة في الدماغ .

- كذلك أيضا فإن تناول الطعام قبل وقت النوم مباشرة ينقص من إفراز هرمون النمو. كل هذه العوامل تتعارض مع جودة النوم والفوائد المترتبة على النوم الهادئ مثل الحرق الطبيعي للسعرات الحرارية. قد أثبتت الأبحاث أن الحرمان من النوم يؤدي إلى فتح الشهية وتناول كميات كبيرة من الطعام في اليوم التالي.

وإذا فرضت عليك الظروف في يوم من الأيام تناول الطعام قبل موعد النوم بفترة قصيرة، فيمكنك حينها تناول وجبة خفيفة قليلة الكربوهيدرات وغنية بالبروتين. على سبيل المثال سلطة مع دجاج مشوي أو جمبري مع خضار مسلوق.

- ابدأ يومك بالبروتين حتى تتمكن من السيطرة على شهيتك خلال اليوم تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات النشوية في وجبة الإفطار، تناول الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الحليب والبيض والجبن واللحم البارد وستشعرن بالشبع على مدار اليوم.

- تناول الطعام بعد مرور 45 دقيقة من روتينك الرياضي هذه هي الوجبة الوحيدة التي يجب ألا تحتوي على الكثير من الدهون ويجب أن تكون غنية بالكربوهيدرات. على سبيل، يمكنك تناول خليط الفواكه مع بودرة الحليب.

- لا تمارس التمارين الرياضية على بطن فارغة يحتاج الجسم إلى الطاقة من أجل أداء التمارين الرياضية على النحو الأمثل، ولكن، وعلى كل حال، يمكنك ممارسة أحد التمارين الهوائية التي تستهدف تنشيط الدورة الدموية بشرط ألا يزيد عن 20 دقيقة.

- انتبه إلى طعامك: لا تفعل أي شيء آخر أثناء تناول الطعام (مشاهدة التلفاز، العمل أو تصفح الانترنت). ركز في عملية مضغ الطعام واسترخ أثناء تناوله.

موستار

رمز للتعاون الدولي بين الثقافات الدينية المختلفة

تقع منطقة موستار120 كيلو مترا جنوب سراييفو و هي من أجمل مناطق البوسنة و هي المركز التاريخي لمنطقة الهرسك.

تمثل مدينة موستار التاريخية، الجاثمة في وادي نيريتفا العميق الذي يمر به نهر نيريتغا و هو من أجمل الأنهار في أوروبا و تتميز بالأسواق و المطاعم القديمة و المساجد الجميلة ، وهي مدينة عثمانية حدودية قديمة شهدت نموا في القرنين الخامس عشر والسادس عشر، وإبان أوج الإمبراطورية النمساوية-المجرية في القرنين التاسع عشر والعشرين.

وتتميز موستار ببيوتها التركية القديمة وبجسر ستاري موست القديم الذي أكسبها اسمه، إلا أن الجزء الأكبر من المدينة التاريخية والجسر القديم الذي صممه المهندس الشهير سينان دمر خلال النزاعات التي نشبت في التسعينيات.

ثم أعيد بناء الجسر كما جرى ترميم العديد من المباني في المدينة القديمة وإعادة تشييدها بمساعدة لجنة علمية دولية أنشأتها اليونسكو. ويعتبر الجسر العتيق، بخصائصه الهندسية (التي ترقى إلى فترة ما قبل الحقبة العثمانية، والعثمانية الشرقية، والمتوسطية والأوروبية الغربية)، مثالا لافتا عن التعدد الثقافي والتنوع السكني.

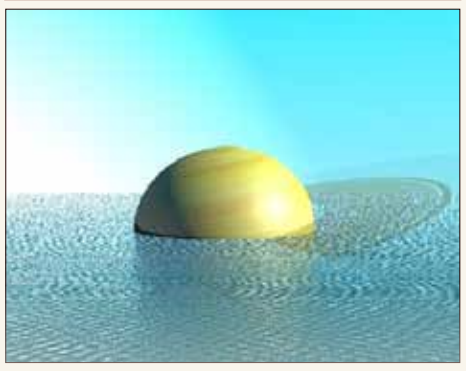
يعد الجسر الذي أعيد بناؤه ومدينة موستار القديمة رمزا للتعاون الدولي وللتعايش بين مجتمعات ثقافية وإثنية ودينية مختلفة.

الكتابة إثم عظيم

يقولون ؛
ان الكتابة إثم عظيم..
فلا تكتبي .
وان الصلاة أمام الحروف..
حرام
فلا تقربي .
وان مداد القصائد سم..
فإياك أن تشربي.
وها أنذا
قد شربت كثيرا
فلم أتسمم بحبر الدواة
على مكتبي

› سعاد الصباح

زحل يطفو فوق الماء

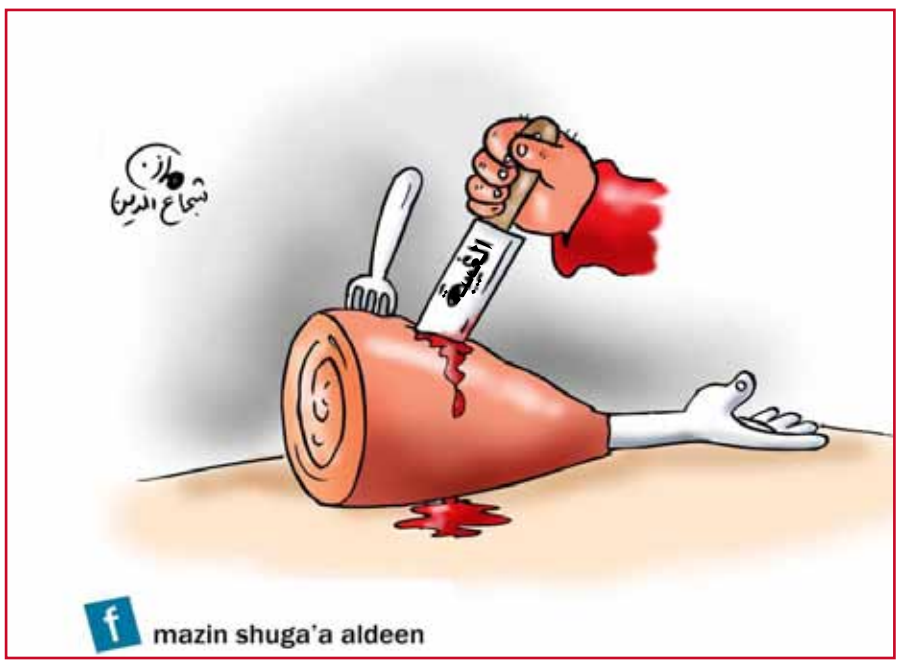


إذا وضعت كوكب زحل في الماء سوف يطفو ..فزحل ثاني أكبر كوكب في المجموعة الشمسية يتكون " معظمه" من الغازات (هيدروجين وهيليوم) وكثافته أقل من الماء (وأقل كوكب في الكثافة) ، وبالتالي هو أخف من الماء، ولكن المشكلة تكمن في أيجاد مكان ملىء بالماء لتضع به هذا الكوكب ! .

همسة

عند طفولتي كنت أظن أن العلم سيتوقف عند حد معين.. فلما كبرت وجدت نفسي إنني سأتوقف، والعلم سيستمر

› عادل خدشي



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).

عرفت عبد الكريم الحمادي

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

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

اضحك

اللهم أعنا على الوقوع

بينما كان كسول يسير في الطريق إذ رأى أمامه قشرة موز فقال: آآه أعانني الله على الوقوع.

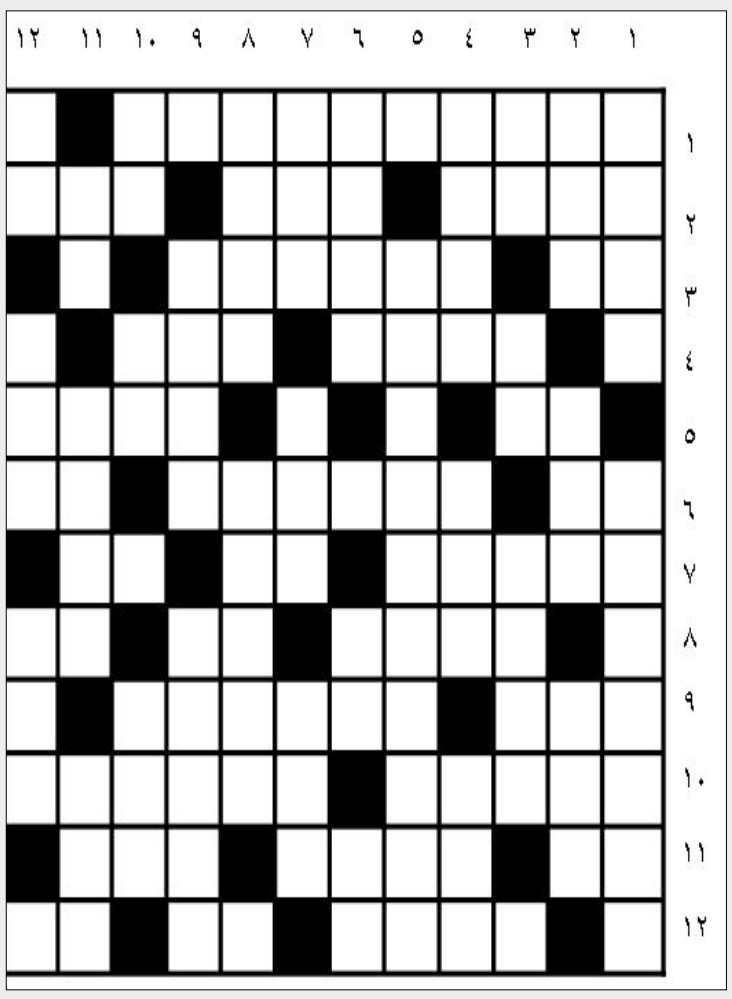
الصندوق الأسود

صندوق الطائرة الأسود (جهاز تسجيل إلكتروني يوضع في الطائرة لتسجيل معلومات عن ظروف الرحلة أثناء الطيران) ليس لونه أسود ولكنه "برتقالي"، وهذا لمساعدة المحققين في تمييزه بسهولة بين حطام الطائرة.

العناكب تلوذ بالأشجار في باكستان

حينما شهدت باكستان في النصف الأخير من عام 2010 فيضانات مدمرة على إثرها أغرقت عدد من المدن الباكستانية، حدثت ظاهرة غريبة جدا لأول مرة تحدث ، وهي ارتفاع ملايين من العناكب إلى الأشجار هربا من الفيضانات ،هذه الأعداد الضخمة من العناكب نسجت بيوتها لتشكل حزاما نسيجياً يلتف حول الأشجار بأكملها ، مكونة ظاهرة أثارت إعجاب كل من شاهدها .

كلمات متقاطعة



أفقيا :
1- روائي فرنسي حصل على جائزة نوبل للآداب عام 1915م عن روايته (جان كريستوف) التي كتبها في عشرة أعوام.
2- آثار جامعة بوذية في الهند – وضوح.
3- شهر ميلادي – حليب – للتمني .
4- سجن في باريس اقتحمه الثوار في 14تموز1789م فكانت بداية الثورة الفرنسية وأصبح سقوطه رمزا للحرية والانتصار على الاستبداد – من الأقارب .
5- أعلى قمة في الأردن – أحد أبناء نوح عليه السلام – قاطع .
6- من الأحجار الكريمة – أحرف مكررة .
7- جزيرة بريطانية في المانش – بئر في مكة المكرمة – محافظة يمنية .
8- خاصتي – حار.
9- أميرة سورية ولدت في حمص ابنة يوليا مائيسا ووالدة الامبراطور اسكندر ساويرس مالت الى المسيحية شاركت ابنها في الحكم وقتلت معه علي الرين .
10- شتعل – غيوم – من أعضاء الجسم .
من سور القران الكريم (معكوسة)
11-عملة – من الزهور العطرية .
12-مدينة سورية – منطقة في اليونان القديمة جعل منها التقليد الشاعري بلاد الغزل الرعوي .

عموديا :
1- أفضل لاعب كرة قدم في العالم للعام 1994م – للاستفهام .
2- أداة جزم – للتعريف – حيوان .
3- تائب – أحرف مكررة – عقل .
4- ولاية في الجزائر تغطي ما يقارب نصف مساحة الصحراء الجزائرية – تستخدم للكتابة.
5- متشابهان – ماضي يسوق – جواب المسألة – للنفي .
6- جواب – شهر سرياني – اتجاه جانبي .
7-حاكم – حيوان برمائي .
8- من الثمار – جمهورية في أفريقيا الجنوبية .
9- نجل – من أهم الموانئ اليمنية – كفء .
10- غير ناضج – قسط – حيوان مفترس.
11- وجع – للنفي – مدينة فلسطينية .
12- اقتراب – مسلسل سوري تاريخي .

حل العدد الماضي