

## فنان يحول الطعام إلى مجسمات لمناظر طبيعية رائعة



**■ لندن/متابعات:**  
حقق الفنان البريطاني كارل وارنر، (50 عام) شهرة كبيرة خلال السنوات الماضية بفضل أعماله الإبداعية الرائعة والفريدة من نوعها والتي تعتمد على المواد الغذائية في صنعها. ويضع «وارنر» أنواع الطعام فوق بعضها ليحاكي من خلالها الأشياء الموجودة في الطبيعة من غابات وجبال وأنهار وبحار وسفن ومبانٍ، ومن ثم يقوم ببناء مشاهد كاملة من الأطعمة التي يقوم بالصاقها في لوحة تصور منظرا طبيعيا خلابا يشبه الواقع إلى حد كبير، وفقا لما ذكر موقع dubaisession.  
وذكر «وارنر» في سيرته الذاتية على موقعه الإلكتروني، أن كل واحدة من لوحاته تحتاج ما بين يومين إلى 3 لكي يتم الانتهاء منها تماما.  
ونظرا لشهرته، فقد استعانت بخبراته الفنية بعض شركات الأطعمة وقامت باستدعائه ليصمم لهم الإعلانات الخاصة بها. جدير بالذكر أن «كارل وارنر» تخرج في كلية الفنون الجميلة وكان يعمل مصورا فوتوغرافيا.



إشراف/ ابتسام العسيري

### معالم

## نهر الزمرد في سلوفينيا من بديع صنع الخالق!



يعتبر نهر سوكا أو نهر الزمرد الذي يمر في سلوفينيا، وشرق إيطاليا واحدا من أجمل الأنهار البرية غير الملوثة في العالم. وينبع هذا النهر الرائع من بين الجبال الصخرية في الجزء الشمالي من الألب، وتتجه مياهه بشكل سريع ما بين المروج والوديان شديدة الانحدار نحو البحر الأدرياتيكي في رحلة قصيرة وجميلة طولها 136 كيلومترا.  
وتشتهر مياهه باللون الزمرد والأخضر، وهو النهر الوحيد في العالم الذي يحتفظ بهذا اللون بكامل طوله.. ويقدم هذا النهر للسياح فرصة لممارسة العديد من الأنشطة الرياضية مثل التجديف، والطيران الشراعي وغير ذلك الكثير.

## ليس عليك إسعاد الجميع ولكن عليك أن لا تؤذي أحداً



## (6) نصائح لإذابة الكرش من غير مجهود

الوقت لإبلاغ المخ بأن امتلأت، وهو ما يستغرق نصف ساعة، وفي حال ظل الشعور بالجوع يمكن تناول الأطعمة التي لا تسبب السمنة.  
5 - اشرب كميات كبيرة من المياه: فالياء ترطب الأعضاء من الداخل، الأمر الذي يسمح لها بإداء وظائفها على نحو أفضل، كما أنها تساعد الجسم على حرق سعرات حرارية بسهولة، علاوة على أن شرب المياه يحسن من عملية الأيض.  
6 - تناول الخضراوات والفواكه الطازجة: لأنها تؤدي إلى حرق الدهون والتخلص تدريجياً من الكرش، فهي مليئة بالفيتامينات والأملاح المعدنية، بالإضافة إلى أن تناول الخضراوات، مثل الخيار والخس والكرفس والبقدونس، يمنح شعوراً بالشبع. ويلفت الخبراء إلى أهمية تناول الفواكه مثل التفاح والكرفون والشمام، مع التنويه بعدم تناول العنب والتين بكثرة.

يقدم خبراء التغذية عددا من النصائح للراغبين بالتخلص من الدهون المتراكمة في محيط البطن والمعروفة بالكرش، بدون إرهاق أو ممارسة للرياضة.  
1 - تناول وجبة الفطور: إذ أن من يتجاهلها يسد جوعه بكميات كبيرة من الطعام خلال اليوم، ويشير الخبراء إلى إمكانية التعويض عن وجبة الفطور بتناول وجبات صغيرة أثناء اليوم لتفادي الشعور بالجوع، وإن كان الخبراء يؤكدون على أهمية وجبة الفطور.  
2 - لا تهمل الحركة، فممارسة رياضة المشي بطريقتها الصحيحة من شأنه أن يسهم بالتخلص من الدهون العالقة في منطقة البطن.  
3 - لا تباليغ في طهي الطعام: إذ أن الطعام المبالغ في طهيه يفقد أنزيماته الطبيعية وما تحمله من فوائد.  
4 - امضغ الطعام بتأن، وذلك كي تعطي المعدة

**أقوال مأثورة**

أرسطو

علمتني الفلسفة أن أفعل دون أوامر ما يفعله الآخرون خوفا من القانون.

لا تدم على نية صادقة منحتها ذات يوم لأحد لم يُقدرها، بل افتخر أنك كنت ومازلت إنساناً يحمل قلباً من ذهب

غندي

**برلمان من الياسمين**

أحاول رسم بلاد لها برلمان من الياسمين وشعب رقيق من الياسمين.  
تنام حمانتها فوق رأسي وتبكي ماذنها في عيوني.  
أحاول رسم بلاد تكون صديقة شعري ولا تتدخل بيني وبين ظنوني.  
ولا يتجول فيها العساكر فوق جبيني.  
أحاول رسم بلاد تكافئني إن كتبت قصيدة شعر وتصفح عني، إذا فاض نهر جنوني..

**نزار قباني**

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

**السudoku**  
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تسمى (المناطق).  
عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.  
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرقت عبد الكريم الحمادي

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



**هارب من المطر**

غبي نزل عليه مطر وهو في السيارة لما فتح الباب لقي المطر..  
راح نزل من الباب الثاني..

**اضحك**

## عجائب وغرائب

### أمريكية عمرها (64) عاما تعبر المحيط من كوبا إلى أمريكا



أكملت الأمريكية ديانا نباد التي تبلغ من العمر 64 عاما وهي سباحة مسافات طويلة رحلتها عبر مضائق فلوريدا، يوم الاثنين 2 سبتمبر/أيلول، لتصبح أول امرأة تسبح من كوبا بدون قفص للحماية من أسماك القرش.  
ووصلت نباد إلى منطقة كي ويست في فلوريدا بعد نحو 53 ساعة من انطلاقها من هافانا لتكتمل رحلة امتدت لمسافة نحو 177 كيلومترا. وحققت ديانا نباد رقما قياسيا أطول مسافة للسباحة في المحيط بدون قفص للحماية من أسماك القرش أو زعانف صناعية وذلك وفقا لما قاله طاقمها، في المحاولة الخامسة للسباحة خلال 35 عاما.  
وذكر موقع على الإنترنت كان يتابع رحلة السباحة أنها توقفت قبل 3.2 كيلومتر من بلوغ فلوريدا لتسبح طاقمها.

**كلمات متقاطعة**

أفقيا:

1 - قائد وسياسي مكسيكي أعلن الجمهورية سنة 1823م  
2 - تلاميد - بلد عربي .  
3 - كبل - وضوح .  
4 - فريدة - علكة .  
5 - زوجة يعقوب عليه السلام  
6 - ووالدة يوسف عليه السلام .  
7 - العدد الأول - حيوان صغير - من الكواكب الفضائية .  
8 - أول صنم يعبد في أرض العرب - صوت القط .  
9 - عدد انجليزي - خير وبركة - من مدن وادي حضرموت .  
10 - يفر - مرض رئوي - يرمج .  
11 - يصلي بالناس - فوائد - ستم .  
12 - حيوان طويل - صوت الكلب .

عموديا:

1 - مؤلف كتاب (مروج الذهب) - حل العدد الماضي