

قصر هوفبورغ تحفة معمارية
تحولت إلى مقر لرئيس النمسا



المشي في «رمضان» يحافظ على اللياقة البدنية ويزيد الرشاقة

ممارسة رياضة المشي في رمضان للمحافظة على اللياقة البدنية

لدى الكثيرين تمتلئ المجمععات التجارية الفسيحة المبنية على أحدث طراز والمكيفة بأفواج المشاة من الجنسين ومن العائلات أيضا الراغبين في الاستفادة من فترة ما قبل الإفطار للمحافظة على صحتهم. كما تتكثف النوادي الرياضية وبعض الأماكن المخصصة للمشي في المناطق السكنية وعلى شواطئ البحر أيضا بالرجال والنساء والشباب الذين يزاولون رياضة المشي. وقد أعرب عدد من المواطنين لـ (كونا) أمس عن حرصهم على ممارسة الرياضة ولاسيما رياضة المشي قبل الإفطار للاستفادة القصوى من حرق الجسم للدون خلال فترة الصيام.

يسعى الكثيرون إلى اغتنام فرصة الصيام مع انطلاق شهر رمضان المبارك لممارسة عدد من الرياضات ولاسيما رياضة المشي للمحافظة على لياقتهم البدنية والتخفيف من أوزانهم وزيادة الرشاقة. وتعد فترة ما قبل الإفطار أفضل الأوقات لممارسة الرياضة الخفيفة والاستفادة من حالة الجسم في وقت الصيام الذي يكون في حالة استعداد لحرق المزيد من الدهون في حين يتم تكريس فترة ما بعد الإفطار للعبادة وصلاة القيام وتبادل الزيارات الأسرية والاجتماعية لتقديم التهاني بمناسبة قدوم الشهر الفضيل. وبسبب ممارسة الرياضة المفصلة

قصر هوفبورغ

قصر هوفبورغ في النمسا تحفة معمارية وقلة أثرية يرجع تاريخها إلى القرن الـ 13 تحولت إلى مقر إقامة أسرة (هابسبورغ) الملكية العريقة الحاكمة لأكثر من 700 سنة. وتحول القصر في أعقاب الحرب العالمية

الثانية عام 1945 إلى مقر لرئيس الجمهورية. وشهد القصر أعمال توسعة عديدة على مر القرون اشملت مقرات للسكن ومتاحف وكنائس والمحكمة العريقة والإمبراطورية والخزينة والمسرح القومي، إضافة إلى مدرسة للفروسية.

المسبار «إنساييت» يستأنف عمليات الحفر في المريخ

قرر الفريق العلمي المشرف على بعثة المسبار «إنساييت» القيام بمحاولة أخرى للحفر على سطح المريخ، بعد فشل المحاولة الأولى للمسبار بالتوغل في أعماق الكوكب.

وفقاً لتقرير DLR، سوف تساعد المعطيات العلماء على فهم وتحديد كيف يمكن للمسبار اختراق «قشرة» الكوكب الرملية. وبهذا الصدد يقول تيلمان سيون رئيس مشروع وحدة الحفر HP3 في DLR، لقد قرر الفريق المختص بعمل الكاميرا تثبيتها بوضعية تسمح لنا بأرؤية أنبوب الحفر من الداخل ومعرفة هل تحرك الحفار من مكانه بعد عملية الحفر التجريبية التالية أم لا.

واستناداً إلى ذلك سوف نحدد موضع الحفار وما علينا القيام به من أجل الاستمرار في عملية الحفر.

وتجدر الإشارة إلى أن المسبار «إنساييت» هبط على سطح المريخ في بداية شهر ديسمبر عام 2018، وفي نهاية شهر فبراير من هذا العام بدأت عملية فصل وحدة الحفر HP3 عن المسبار وانتهت في مطلع مارس الماضي وبدأ الحفر على سطح الكوكب.

وكان من المفروض أن يتوغل الحفار في اليوم الأول إلى عمق 70 سنتيمتراً، ولكن بعد حفره 15 سنتيمتراً اصطدم بحجارة وأحرف بزاوية مقدارها 15 درجة. وعندما بلغ عمق 30 سنتيمتراً توقف عن الحفر.