

الخيار ينقصك كيلوغراماً يومياً

وكالات

يعتبر الخيار من أفضل الخضراوات وأكثرها فعالية للتخفيف والتخلص من الوزن الزائد، ويمكن للمرء أن يقرر بنفسه السرعة المناسبة له لتخفيف وزنه، حيث يمكنه أن يفقد كل يوم كيلوغراماً أو كل أسبوع كيلوغراماً.

لدى الإكثار والتركيز على تناول الخيار مع الوجبات الثلاث أثناء الحمية، يمكن التخلص من كيلوغرام، فالخيار مناسب وفعال جداً لحرق الخلايا الدهنية. أما إذا أراد المرء تخفيف وزنه ببطء، فيمكن أن يركز على إحدى وصفات الخيار خلال وجبة الغداء أو العشاء، وهكذا يمكن التخلص خلال أسبوع من كيلوغرام واحد. أما المواد الفعالة المتوفرة في الخيار التي تساعد على حرق الدهون فهي المادة المرة، التي تنشط الكبد وتحرق الدهون وتحد من الرغبة في أكل الحلويات، حمض ترينوريك، الذي يساعد الجسم على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة بدل تخزينها كدهون، إنزيمات تقتل البكتيريا المضرة في الأمعاء وتنظفها، الماء، حيث تبلغ نسبته ٩٥ بالمئة في الخيار الذي يحتوي أيضاً على مواد مساعدة للهضم وعملية الأيض.

ويفضل أن يكون الخيار طازجاً وصغيراً وتخزينه وحده بعيداً عن البندورة التي تطلق غاز النضج إيثيلين، الذي يفسد الخيار بسرعة، ويجب أكل الخيار مع قشره، حيث إن المواد الفعالة الموجودة في الخيار تقع تحت قشرته مباشرة، لذا يكفي غسله جيداً قبل الأكل.

عرض الزواج على صديقه

مستعيناً بقرتين

وكالات

عرض رجل بريطاني الزواج على صديقه بطريقة مبتكرة، حيث كتب عبارة «هل تتزوجيني» على بقرتين في مزرعته بمنطقة أفورد.

وقال لويس وايت (٢٤ عاماً) إنه استوحى الفكرة من ذكرياتها بهذا المكان في بداية جائحة كورونا، حيث اشتريا معاً هاتين البقرتين وتشاركاً في تربيتها، مشيراً إلى أن خطيبته إميلي فرانسيس بدأت تبكي بعد أن قرأت المكتوب على ظهر إحدى البقرات.

وأشار إلى أنه استيقظ في السادسة صباحاً وطلب من أحد أصدقائه مساعدته في جمع الأبقار في مزرعة الزوجين، وعندما تم الانتهاء من كل شيء، أخرج إميلي من السرير وأخذها إلى مكان تجمع الأبقار حيث رأت السؤال.

والتقى الزوجان لأول مرة على وسائل التواصل الاجتماعي أثناء الإغلاق العام وعلى الرغم من الظروف الصعبة، فإنهما يتطلعان الآن إلى مستقبلهما معاً.

أيمن زيدان يجدد «سوبر ماركت»



الوطن

يستعد النجم السوري أيمن زيدان لعرض مسرحية «سوبر ماركت» بصيغتها الجديدة في المسرح القومي عن نص «داريو غو» وإخراجه مع مشاركة عدد من الممثلين.

فتاة تكتشف أن قلبها

في مكان غير مكانه

وكالات

عانت كلير ماك البالغة من العمر ١٩ عاماً من شيكاغو بالولايات المتحدة، من سعال مستمر لمدة شهرين ونصف الشهر، لكنها حاولت شفاء نفسها باستعمال بعض الأدوية.

وبعد مرور شهر، اضطرت الفتاة إلى الذهاب إلى المستشفى للحصول على علاج لأنها أصيبت عن طريق الخطأ بالأسلاك الشائكة، ثم قررت في الوقت نفسه فحص سعالها.

وأخبر الطبيب المرأة الأميركية أنها على الأرجح مصابة بنوع من العدوى الرئوية وأرسلها لإجراء أشعة سينية على الصدر.

وكانت نتائج الفحص غير متوقعة تماماً حيث علمت كلير أن قلبها ليس على اليسار، مثل معظم الأشخاص الآخرين، ولكن على اليمين.

وعندما أخبر الطبيب الفتاة بهذا الخبر، اعتقدت أنه كان يمزح فقط.

وأوضح الطبيب أن هذا يسمى «دكستروكارديا» وأن عليها إبلاغ طبيبها المعالج بحالتها.

وتقول الفتاة: «عندما سمعت هذا، ظلت أكره: هل أنت جاد؟.. لقد صدمت ولم أفهم لماذا اكتشفت هذا فقط في سن ١٩».

للغابات دور رئيسي في

مكافحة تغير المناخ

وكالات

أكدت دراسة أميركية أن الغابات في المناطق المعتدلة أداة رئيسية في مكافحة تغير المناخ بسبب قدرتها على رسم سحب باردة.

وذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن الدراسة التي أجراها مهندسو البيئة في جامعة برينستون الأميركية حللت سجلات الأقمار الصناعية للغطاء السحابي عند خطوط عرض تتراوح بين ٣٠ و٤٥ درجة، ووجدوا أنه بمقارنة الظروف في المناطق التي زرعت فيها الغابات أو أعيد غرسها مع المناطق التي تفتقر إلى الغطاء الشجري تبين أن الغابات في خطوط العرض الوسطى تجتذب المزيد من السحب ما يساعد على عكس ضوء الشمس مرة أخرى إلى الفضاء والحفاظ على برودة المنطقة.

ولفت الباحثون إلى أن الغابات تمتص أيضاً كميات كبيرة من الإشعاع الشمسي وغاز ثاني أكسيد الكربون الذي يعد من الغازات الدفيئة الرئيسية.

روبوت يغير لونه

كالحرباء

وكالات

اخترع علماء جامعة سينثول في كوريا الجنوبية، روبوتاً يتغير لونه حسب لون البيئة المحيطة به، وأطلقوا عليه اسم «الحرباء».

وابتكر الباحثون جلدًا خاصاً طبقتة العليا مملوءة بأحبار يتغير لونها عند التسخين، حيث إن الحرارة تجبر دقائق الحبر الصغيرة على تشكيل بني حلزونية، تعكس الضوء بطول موجي محدد، أي إن اختلاف كمية الحرارة، يؤدي إلى تشكل هيكل حلزونية مختلفة الحجم، ما يسمح لها بعكس اللون المطلوب، وأما الطبقة الثانية من «جلد الحرباء» فتتكون من عدد من عناصر التسخين.

وقد اختبر الباحثون «جلد الحرباء» على الروبوت، وتبين أنه يغير لونه وفقاً للوسط المحيط.

كيفية السباحة لإنقاص الوزن

وكالات

قال طبيب اللياقة البدنية أنطون لوسيف أن السباحة تعتبر وسيلة فعالة لحرق السعرات الحرارية، وذكر أن السباحة من دون توقف مدة ١٠-٣٠ دقيقة، تساعد في فقدان الوزن.

وأضاف: «بشكل متوسط، في أثناء السباحة، تنفق ٤٠٠-٦٠٠ من السعرات الحرارية في الساعة، لكن الكثير يعتمد على كثافة السباحة. بالنسبة للجسم، أصعب أسلوب هو طريقة الفراشة، ويسمى أيضاً طريقة الدلفين، لأنه يسمح بالمزيد من استهلاك الطاقة خلال ذلك».

وأشار كذلك إلى وجود أسلوبين شائعين للسباحة - الزحف وسباحة الصدر - وهما متمثلان تقريباً من حيث استهلاك الطاقة، ولكن يجب أن يؤخذ في الاعتبار أن سباحة الصدر أكثر صعوبة من الناحية التقنية. لتحقيق التأثير المطلوب، من الأفضل عدم وجود فواصل طويلة بين فترات السباحة.

وقال: «يمكن السباحة يومياً لمدة ٢٠-٤٠ دقيقة، ويمكن تنظيم السباحة على شكل ٣ مرات في الأسبوع».

وشدد على أنه من الأفضل السباحة لوقت أقل، ولكن بوتيرة أكبر. وإذا كان الهدف هو إنقاص الوزن، فمن الأفضل السباحة في مسابح معدة لذلك، لأن المسطحات المائية الطبيعية، وخاصة البحر، ليست مناسبة تماماً لذلك.

هل تعزل ياسمين صبري التمثيل؟



وكالات

أثارت الممثلة المصرية ياسمين صبري التساؤلات بين رواد الإنترنت حول إمكانية اعتزالها التمثيل بعد ما ردد البعض أن يكون زوجها رجل الأعمال المصري أحمد أبو هشيمة قد طلب منها ذلك.

أما سبب هذه التحليلات فهو «ستوري» نشرتها عبر «إنستغرام» تتضمن سؤالاً مع إجابته عن تحول الأهداف السابقة إلى أمور بلا قيمة بعد ما يتعرف الشخص على ذاته ويحبها.

وعلى حين اعتبر البعض هذا المنشور رسالة اعتزال غير مباشرة، وضع آخرون هذه التريجات ضمن إطار الشائعات.

خطوة مهمة

قبل البدء بتقطيع البطيخ

وكالات

قالت خبيرة التغذية أنتونينا ستارودوبوفا: إنه يجب غسل الغلاف الخارجي للبطيخ الأحمر والأصفر بماء دافئ وصابون، لتلافي انتقال الميكروبات من السطح إلى اللب عند قطع هذه الثمار.

وأضافت: «قبل تقطيع البطيخ، يجب غسل سطحه الخارجي جيداً بالماء الدافئ والصابون، ولا يجوز تناول البطيخ الذي تعرض للتلف خلال النقل أو التخزين، أو إذا كان لون اللب يثير الشك أو له رائحة غير المعهودة».

وأكدت أنه من الضروري حماية سطح البطيخ من التلوث ومن الحشرات الطائرة، كما لا يجوز تناول البطيخ باليد، لأنه يمكن أن يسبب مشكلات في الجهاز الهضمي».