

أفضل خمسة أطعمة لنمو العضلات

وكالات

قالت الاختصاصية في التغذية وأمراض الغدد الصماء الطبية تاتيانا بوشاروفا إنه توجد خمس مواد غذائية، تعزز نمو كتلة العضلات بشكل أفضل.

وأضاف: «إذا كان الهدف هو اكتساب كتلة عضلية، فلا يجوز الاعتماد بشدة على منتج أو منتج غذائيين، بل من المهم أن تحتوي قائمة الطعام، على منتجات غذائية مختلفة، مع نسبة غير متكافئة من الأحماض الأمينية، وبعد ذلك سيحصل الجسم على أقصى قدر من العناصر الغذائية».

وذكرت أن المنتج الغذائي الأول، هو لحم البقر الذي يحتوي على ٢٢ غراماً من البروتين، إضافة إلى الكرياتين، وهذه الأحماض الأمينية تمد العضلات بالأوكسجين وتحسن القدرة على التحمل. لذلك يتم استخدام الكرياتين، مادة مستقلة في رياضة كمال الأجسام.

المادة الغذائية الثانية، هي لحم صدر الدجاج، الذي يحتوي على نحو ١١٠ سعرات حرارية لكل ١٠٠ غرام من المنتج، في حين يبلغ حجم البروتين هناك ٢٣ غراماً.

وشددت على أن لحم الدجاج جيد الهضم، ويحتوي على فيتامينات «ب»، إضافة إلى أنه كالحم مسلوقة، مفيد حتى لمعالجة مشاكل الجهاز الهضمي.

المادة الثالثة، هي البيض الذي يحتوي على ١٣ غراماً من البروتين، والزنك الذي يساعد العضلات على النمو، وكذلك الحمض الأميني ليسين: الذي يقلل من سرعة تفسخ البروتين. والمادة الرابعة هي الأسماك (في المتوسط ١٨ غراماً من البروتين)، مثل السلمون و(١٩ غراماً من البروتين)، التي يمتصها الجسم جيداً، وتحتوي الأسماك على «أوميغا ٣»، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، التي تساهم، من بين الأمور الأخرى، في استعادة العضلات لعافيتها بعد المجهود.

المنتج الخامس هو، اللبنة أو الجبن القريش، الذي يحتوي على ١٠٠ غرام منه على ١٦ غراماً من البروتين، و ٧٠ في المئة من هذا البروتين هو الكازين، الذي يشبع الجسم لفترة طويلة من الوقت.

رواد عليو جهيلة ومتهوجة



الوطن

نشرت الممثلة السورية النجمة رواد عليو أحدث صورها بإطلالة صيفية داخل استديو التصوير بدت فيها غاية في الجمال والتوهج.

المدة المثالية لقيولة النهار

وكالات

نقلت صحيفة «ذا غارديان» عن علماء قولهم إن المعيار الذهبي للصحة الجسدية والعقلية الجيدة هو التأكد من حصولك على ما بين ٧ إلى ٩ ساعات من النوم يومياً، ولكن ليس بالضرورة دفعة واحدة.

وأوضح أستاذ علم الأحياء الزمني في جامعة ميونخ تيل روينبيرج قائلاً: «أخبرنا الراسماليون في الأيام الخوالي أنه يجب علينا القيام بما يتراوح بين ١٢ و١٦ ساعة من العمل لهم، وبعد ذلك يكون لدينا ثماني ساعات للقيام بما يحلو لنا، لذلك أرادوا أن ننام بكفاءة في نافذة معينة - وهذا هو المكان الذي يتم فيه دمج فكرة من المكان الذي يأتي منه النوم».

ومع ذلك أشار أستاذ علم الأعصاب في جامعة كاليفورنيا ماثيو ووكر ومؤلف «كتاب لماذا ننام؟» إلى أن الأشخاص الذين يجدون صعوبة في النوم ليلاً، يجب أن يأخذوا القيلولة بحذر، وأن على الجمع تجنب القيلولة بعد الساعة الثالثة مساءً.

وأضاف: «إذا كنت تأخذ قيلولة متأخرة جداً في النهار، فهذا يشبه إلى حد ما تناول وجبة خفيفة قبل الوجبة الرئيسية، وهذا يزيل جوعك في أثناء النوم ليلاً».

وحدد العلماء المدة المثالية، للقيلولة، وهي بين ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة، مشيرين إلى أن القيلولة إذا تخطت هذه المدة، سيقع الشخص في دورة نوم أعمق تستمر لمدة ٩٠ دقيقة تقريباً، وهذا يعني أنه عندما يستيقظ، سيعاني من خمول النوم أو الترنج.

كما يوصي أستاذ طب النوم بجامعة أكسفورد كولين إيسبي «بقيلولة الكافيين»، والتي ينصح بها أيضاً السائقون الذين ينامون في الطريق السريع، ويتضمن ذلك شرب القهوة قبل النوم، والتي ستعشك وتوقظك بعد ذلك، بمجرد استيقاظك بعد ٢٠ دقيقة، لكنه يعتقد أن هذا يجب أن يستخدم كإجراء طارئ فقط.

وأكمل: «إذا كنت تجد قيلولة مفيدة، فمن المحتمل أنك محروم من النوم، ويجب أن تتأكد من حصولك على قسط كاف من النوم ليلاً بدلاً من ذلك».

بالتعاون مع الأمانة السورية للتنمية وضمن فعاليات «ليالي المدينة»

افتتاح خان الحرير وساحة الفستق.. مبارك لحلب



العامة والآثار والمتاحف والأمانة السورية للتنمية ومجلس مدينة حلب ومؤسسة الأغا خان الثقافية. وتهدف الاتفاقية إلى إعادة إحياء الدور الاقتصادي والاجتماعي للسوق وتحديد آليات التعاون وترميم كامل القيمة المعمارية للسوق.

ويضم خان الحرير، الذي يعود إلى القرن السادس عشر ويحمل اسمه على اختصاصه، ٥٨ محلاً تجارياً، على حين تحوي ساحة الفستق ١٨ محلاً، وتكمن أهميتها بموقعها الذي يصل بين سوق السقراطية وسوق خان الحرير، وبذلك يكتمل الربط بين الشارع العام ومدخل الأسواق المار بجانب الجامع الأموي. وستفتح المحال أبوابها أمام حركة البيع والتجارة لتحرك النشاط الاقتصادي وتعيد الألق لأهم محاور أسواق حلب القديمة التاريخية التي دمرها الإرهابيون.

وإعادة النشاط المجتمعي إليها ورعايتها ودعم كل ما يصب في طريق التنمية وإحياء جذور الاقتصاد المتمثلة بالإنتاج الصغير ومن ثم توفير كل التسهيلات وأشكال الدعم لإعادة أصحاب المشاريع الصغيرة إلى المتوسطة».

وأضاف: «ما تم العمل عليه جزء من خطوات متلاحقة لإحياء الشارع المستقيم ومداخله، حيث تم إعداد أول وثيقة لإحياء وترميم الأسواق القديمة في مدينة حلب بالتعاون مع الأمانة السورية للتنمية، وتمت مناقشتها عبر ورشات عمل متخصصة في مدرسة سيف الدولة، بمشاركة واسعة من كل أطراف المجتمع الحلبى».

وتخلل الحفل توقيع اتفاقية ترميم سوق الحبال، الذي يحوي ٥٧ محلاً تعرضت للدمار والتخريب على يد الإرهابيين، وذلك بين محافظة حلب ووزارة الثقافة الممثلة بالمديرية

والفستق، والإنجاز والعمل مستمران نحو أسواق المدينة كلها، استطعنا أن نصل إلى هذا الحد اليوم بكل ما يحمله من أهمية اقتصادية واجتماعية وتاريخية وثقافية».

وأشار إلى أن حلب القديمة «شريان متصل اقتصادياً بالمدينة الصناعية في الشيخ نجار، وهي جزء أصيل من هوية حلب وقلبها الاقتصادي والاجتماعي والتاريخي الذي كان ينبض على مدى القرون الماضية، ولهذا كان اهتمام السيد الرئيس بإعادة إحياء وترميم هذا العصب الاقتصادي الحيوي. فحلب القديمة بما تحمله من قدرة على دعم الإنتاج الكبير عبر المشاريع والإنتاج الصغير وما تحمله من عراقة التراث وعمق الهوية، ولهذا كان دعم السيدة أسماء الأسد لكل ما من شأنه حماية التراث المادي في مختلف المناطق السورية ولاسيما تلك المتضررة من الحرب

والأشغال العامة والإسكان والثقافة والرئيس التنفيذي للأمانة السورية للتنمية والممثل المقيم لشبكة الأغا خان في سورية وأصحاب المحال والفعاليات والتجار وممثلي المنظمات والمؤسسات المدنية وغرف التجارة وممثلين عن مؤسسات التمويل الصغير في سورية.

وأكد محافظ حلب حسين دياب في كلمته أن حلب لم تغب يوماً عن ذهن السيد الرئيس بشار الأسد والسيدة أسماء الأسد «التفكير بحلب بالنسبة لهما ينطلق من تاريخ المدينة العريق وحكاية أبنائها مع العمل والإنتاج، أبنائها الذين تحدوا الإرهاب ونهضوا رغمًا عن الحرب، مع كل ورشة ومعمل وسوق وحرقة، يمدون أيديهم البيضاء لدعم نهوض المدينة العصرية على الموت، ولصون هويتها»، وشدد على أن دعمهما «أزهر بداية في سوق السقراطية والأين في سوق خان الحرير وساحة

حلب- خالد زنگلو

انتصر الإعمار والإنتاج في جولة قاصمة على الخراب والدمار والإرهاب، وفتح المجال واسعاً أمام النشاط الاقتصادي ليبلغ دوره المعهود في حلب القديمة حاضرة الشرق ودره تاجه.

وبمشاركة رسمية وشعبية، أطلقت محافظة حلب والأمانة السورية للتنمية مساء أمس فعالية «ليالي المدينة»، التي تستمر بفعاليات فنية وثقافية حتى مطلع أيلول، في ساحة الفستق ضمن أسواق مدينة حلب القديمة، احتفالاً بإعادة افتتاح سوق خان الحرير وسوق ساحة الفستق بعد تأهيلهما وترميمهما ضمن الخطة الوطنية لإعادة الحياة إلى أسواق مدينة حلب القديمة، وذلك بحضور وزراء الإدارة المحلية والسياحة