

منوعات

الافتين 25 من رجب 1440 هـ / 1 أبريل 2019 – السنة الثانية عشرة – العدد 3408

الوسط

Monday 1st April 2019 - 12 th year - Issue No.3408

7

شاشة رمضان بلا عادل إمام

وكان عادل إمام، البالغ من العمر 79 عاما، قد واطلب على الظهور في المسلسلات الرمضانية في السنوات السبع الأخيرة، وهي على التوالي: فرقة ناجي عطا الله، والعراف، وصاحب السعادة، وأستاذ ورئيس قسم، ومأمون وشركاه، وغفريات عدلي عام، وعوالم خفية.

قوله: «إن تصوير المسلسل توقف منذ 10 أيام، ولا نعلم السبب». وتابع: «الشركة المنتجة للمسلسل لم تصرح بأسباب محددة حتى الآن»، لافتا أنه أصبح من المؤكد أن فريق العمل لن يتمكن من اللحاق بالسباق الرمضاني، خاصة أنه لم يتبقى سوى أسابيع معدودة للشهر الكريم.

بعد أن اعتاد محبو الممثل المصري الكبير، عادل إمام، على مسلسلاته الرمضانية خلال الأعوام السبع الماضية، فإنه فاجأهم هذا العام بانسحابه من «سباق المسلسلات»، بعد توقف تصوير مسلسله «فلانتينو». ونقلت صحيفة «اليوم السابع» المصرية، السبت، عن مؤلف المسلسل، أيمن بهجت قمر

إطفاء أنوار برج إيفل احتفالاً بساعة الأرض



نيويورك، وتمثال المسيح في البرازيل، ودار أوبرا سيدني. وقبل إطفاء الأنوار، وقفت رئيسة بلدية باريس آن هيدالغو ومسؤولة وزارة البيئة برون بوارسون عند مدخل البرج الذي يبلغ عمره 130 عاما وتحذفا عن ظاهرة ارتفاع درجة حرارة الأرض وتقلص التنوع البيولوجي. وزادت المشاركة في ساعة الأرض على نحو متواصل منذ أول نسخة في عام 2007، ويقول الصندوق إن أكثر من 180 دولة ومنطقة تحتفل به حاليا.

خيم الظلام على برج إيفل في وقت متأخر السبت بعدما أطفأت باريس أنوار أشهر معالمها السياحية احتفالاً بساعة الأرض هذا العام. وينظم الحدث صندوق الحياة البرية العالمي للضغط من أجل اتخاذ إجراءات بشأن التغير المناخي وغيره من التهديدات الناجمة عن النشاط البشري، وقد شهد مشاركة نحو 200 معلم كبير في أنحاء العالم وذلك بإطفاء الأنوار في الساعة 8:30 بالتوقيت المحلي في نسخته السنوية رقم 13. ومن المعالم المشاركة مبنى إمبري ستيت في

حادثة صيد تثير المخاوف من عودة «ميغالودون»

فوجئ صياد أسترالي، كان يجب مياه سواحل «ميرماغي» التابعة لولاية نيو ساوث ويلز، برأس قرش ضخم مقطوع في المحيط، مما أثار مخاوف من احتمال وجود سمكة قرش عملاقة «خارقة» تجوب المياه.

وأوضح الصياد الذي يدعى ترابمان، عندما عثر على رأس قرش «ماكو» يزن نحو 220 رطلا (100 كيلو غرام)، وفقا لصحيفة «صن» البريطانية. ويمكن لسمك القرش «ماكو» أن يصل طوله إلى 12 قدماً ويبلغ وزنه 1260 باوندا، كما أنه أسرع أسماك القرش، إذ تصل سرعته إلى 46 ميلاً في الساعة. وبحسب بعض العلماء فإن «الوحش» الذي تمكن من التهام سمكة قرش ضخمة، يعيد التساؤل بشأن عودة سمكة قرش عملاقة تدعى «ميغالودون»، التي عاشت في مياه المحيطات قبل 3.6 مليون عام، ويبلغ طولها 58 قدماً، ويعتقد أنها كانت أكبر الأسماك على هذا الكوكب.

لكن بعض المعلقين على الصورة التي نشرها ترابما على صفحته في موقع فيسبوك كان لديهم نظرياتهم الخاصة بشأن ظهور رأس القرش بدون جسمه، فبعضهم رأى ان تلك السمكة العجيبة قد تعرضت لهجوم من عدة أسماك من فصيلة القرش الأبيض. فيما يعتقد آخرون أن سمكة القرش تعرضت لهجوم من سمكة «قرش النمر» الذي يتمتع بقوة هائلة، ويبدو أن الآراء كلها اتفقت في النهاية على عدم وجود تلك السمكة الخارقة التي عادت للظهور بعد أن انقرضت منذ ملايين الأعوام.



قامرت بتبرعات علاج ابنها من السرطان.. قتلت حكماً صامداً



أعرب الكثير من البريطانيين عن صدمتهم من قرار محكمة بالغاء حكم بالسجن على أم، قامرت بأموال تبرعات جمعت من أجل معالجة ابنها من مرض السرطان، وخسرتها.

وقبل قاضي في محكمة لينز، تبرير ستاسي ورسلي، بأنها كانت تروح تحت «ضغط غير عادي» عندما قامرت بمبلغ وصل إلى 135 ألف جنيه إسترليني (166 ألف دولار) وخسرته كله. وكانت ستاسي، التي تعمل ممرضة، بدأت بالمقامرة عن طريق الإنترنت في محاولة منها لجمع المزيد من الأموال من أجل مساعدة ابنها توبي ناي، الذي يعاني من سرطان نادر يطلق عليه اسم «مرض الخلايا البدائية العصبية».

وقبل القاضي غاي كيرل تبرير الأم ستاسي، البالغة من العمر 32 عاما، ونيتها وما نجم عنه من تفاقم في الخسائر ومحاولتها الدؤوبة لتعويضها.

وقال لها: «لقد أصبحت مهووسة بالوضع الذي وجدت نفسك فيه»، مضيفا «لا أحد يمكنه أن يفشل في أن تهز قصصك مشاعره».

وتمت تغطية تكلفة علاج الطفل توبي لاحقا بعد أن تمكن فريق لينز يوناييتد لكرة القدم من جمع مبلغ 200 ألف جنيه (261 ألف دولار).



من خلال تدوين قائمة بالعادات اليومية التي ينبغي ممارستها. وتخلق هذه الطريقة نوعا من المحاسبة، إذ إن الشخص يسأل نفسه في نهاية اليوم عن الأمور التي أنجزها أو لم ينجزها.

ومع الاعتقاد على هذه العادات شيئا فشيئا، فإنه لن يكون من الضروري تسجيلها، إذ سيتذكرها العقل البشري خاصة إذا كانت ضمن الروتين اليومي.

اصنع حاجز بينك وبين العادات القديمة من أهم الخطوات للتخلص من العادات القديمة السيئة، هي «خلق حاجز» بينك وبينها، فمثلا إذا كنت معتادا على أكل الوجبات السريعة في وقت متأخر من المساء مع مشاهدة التلفاز، فإنه من الضروري أن تخلق حاجزا أما هذه العادة، بأن تتعمد عدم شراء وتخزين أطعمة دسمة أو ضارة في منزلك.

تتغير البيئة المحيطة بك، وذلك عن طريق: منزل جديد، وظيفة جديدة، أصدقاء جدد، فهذه أمور تقدم لك فرصة جديدة للممارسة عادات جديدة. وعندما تتغير بيئتك، فإن طريقة تفكيرك ستتغير أيضا، وبالتالي سيصبح من السهل تطوير عادات جديدة.

البدء بخطوات صغيرة

من السهل تغيير العادات في حالة بدء الأمر بخطوات صغيرة، والتي لا تتطلب عادة مجهودا كبيرا، كأن تشرب مزيدا من الماء تدريجيا لتحسين صحتك، أو توفير مزيد من النقود والإقلاع عن التسوق الذي لا داعي له، وتقليص عدد السجائر التي تدخنها يوميا.

جدولة العادات الجديدة

تعد هذه الخطوة رائجة بين الأثرياء العصاميين الذين بنوا أنفسهم بأنفسهم،

اخر أصدقائك بعكمة

بعض العادات القديمة ترتبط بنوع معين من الأصدقاء، الذين يكونون بمثابة محفز على ممارستها.

لذلك، إن رغب الشخص بالخلاص من بعض العادات السيئة، فالمفضل تقليص الوقت الذي يقضيه مع هؤلاء الذين يمثلون حوافز للعادات السيئة.

وإذا كنت تحاول ممارسة عادة جديدة والمواظبة عليها، فمن المفضل أن تتقرب من الأشخاص الذين يمارسونها، فعلى سبيل المثال، إذا كنت تريد القراءة بصورة أكثر، فبوسعك الانضمام إلى مجموعات القراءة، التي تجتمع بصورة دورية لمناقشة كتاب ما وهكذا.

غير بيئتك

من السهولة بمكان الإقلاع عن عادات قديمة والإقبال على أخرى جديدة عندما

آلاف الأشخاص أحدثوا انقلابا في حياتهم، وغيروا أوضاعهم من الإفلاس إلى الثراء، وبدراسة القواسم المشتركة بينهم، وضع باحث 6 «طرق مختصرة» تمكن الجميع من تحسين أوضاعهم المادية. ونشر الباحث، توماس كورلي، في عام 2016، دراسة بشأن عادات الثراء، قال فيها إن 41 في المئة من أصل 177 مليونيرا درس حالتهم، نشأوا في ظل الفقر قبل أن يخرجوا منه ويصبحون أغنياء.

وتساءل كورلي: «ما هو العامل الأول الذي ساعدهم في التخلص من قيودهم وأصبحوا أثرياء؟»، لتكون الإجابة هي أنهم «غيروا عاداتهم اليومية».

وقد يكون تغيير العادات اليومية أمرا صعبا، خاصة إذا أصبحت قيدا لا يستطيع المرء التخلص منه، إلا أن كورلي قدم ما قال إنها «6 طرق مختصرة» يمكن أن تساعد في الوصول إلى الثراء، وذلك عبر كسر قيود العادات السيئة، واكتساب أخرى جديدة من شأنها تحسين الحالة المادية. ويمكن ذلك من خلال:

دمج العادات

قد تكون معتادا يوميا على شرب فنجان قهوة، وتريد إدخال عادة جديدة وهي شرب كاس من الماء، فلا مانع من دمج العادتين مع بعضهما البعض، لترتبط بينهما بدماغك، وبالتالي اعتقاد تدريجيا على ممارسة العادة الجديدة. ومنطق هذه الفكرة هو أنه عندما لا تعتبر العادة القديمة العادة الجديدة تهديدا لها، فإنها لا تحاربها. وبحسب المؤلف، فإن هذه الطريقة تستغرق عدة أيام حتى تغير ما سبقها.

عشاء من الذهب عيار 24



مسلوق، ورقائق من الخضراوات طليت بأوراق من الذهب الخالص عيار 24 قيراط، قامت بإعدادها الفنانة الفرنسية فريدريك ليسيرف، بالتعاون مع فنانين آخرين، داخل إحدى القاعات الفنية في باريس. وجاء تنظيم ليسيرف لهذا العشاء، مع تيريير تيسيه وفكتوريا زونغ، المشرقان على قاعة فانتينز الفنية في باريس، في إطار «عمل فني يهدف لإظهار أهمية الذهب في الفن المعاصر، وانتقاد ما يحدث في أسواق الذهب، لكن قائمة الطعام ذاتها كانت بسيطة، إذ كانت تتألف من دجاج مشوي، وبيض

حظي 20 شخصا بوجبات عشاء مغطاة بأوراق من الذهب الخالص عيار 24 قيراط، قامت بإعدادها الفنانة الفرنسية فريدريك ليسيرف، بالتعاون مع فنانين آخرين، داخل إحدى القاعات الفنية في باريس. وجاء تنظيم ليسيرف لهذا العشاء، مع تيريير تيسيه وفكتوريا زونغ، المشرقان على قاعة فانتينز الفنية في باريس، في إطار «عمل فني يهدف لإظهار أهمية الذهب في الفن المعاصر، وانتقاد ما يحدث في أسواق الذهب، لكن قائمة الطعام ذاتها كانت بسيطة، إذ كانت تتألف من دجاج مشوي، وبيض

10 أنواع «سحرية» من الفاكهة لخفض الوزن

الجسم للتخلص من سمومه ودهونه.
أجوز الهند

تدفع ثمار جوز الهند الشهية الجسم على الشعور بأنه لا يحتاج للطعام، كما أنها غنية بالدهون الخلائية متوسطة السلسلة التي تعزز كفاءة التمثيل الغذائي.
الجريب فروت

أظهرت دراسات أن تناول نصف حبة من الـ«جريب فروت» قبل الطعام يقلل من دهون البطن ويخفض مستوى الكوليسترول السيء.
الليمون

يعرف عن الليمون فوائد

الأكسدة ذات التأثير السحري على الدهون، وتسريع عملية

«الأبيض»، وحررق السعرات

الحراية.
الشمام

إلى جانب مذاقه الحلو، يضم الشمام عناصر مضادة

للالتهابات وللأكسدة، تدعم

عمليات التمثيل الغذائي لتحويل

الدهون إلى طاقة.
الموز

يبحث تناول الموز الشعور

بالشبع، كما أن هذه الفمار غنية

بالمغنسيوم والبوتاسيوم،

وهما عنصران مهمان في علاج

مشكلات الهضم والانتفاخ.

التوت

طويلة، يعد المشمش طعاما

جيدا يساعد على تخفيف الوزن،

خصوصا لمن يتبعون حمية قليلة

الدهون.
الأفوكادو

يحتوي الأفوكادو على نسبة

عالية من أحماض «أوميغا»

الدهنية ذات التأثير الإيجابي

على الدهون، والتي تسرع من

تتمتع الفواكه باحتوائها على سعرات حرارية منخفضة، كما أنها تبعث شعورا بالإشباع، فضلا عن قدرتها على حرق السعرات الحرارية، مما يجعلها غذاء مثاليا بـ«مفعول سحري» للباحثين عن الرشاقة.

ويشير موقع «فود ورلد» إلى قائمة من الفواكه ذات الفوائد العديدة من ناحية إنقاص الوزن وحرق شحوم الجسم، هي:
التفاح

يعد التفاح من أنواع الفاكهة الغنية بالألياف، التي تلعب دورا مهما في تخفيض نسبة الدهون بالجسم وخصوصا بمنطقة

البطن. وبحسب دراسات فإن تناول التفاح على نحو يومي

منتظم لفترة تمتد لخمس سنوات قد قلص نسبة الدهون في البطن

بمعدل 3.7 في المئة.
المشمش

نظرا لغناها بالألياف غير القابلة للامتصاص والباعثة على

الإحساس بالشبع لفترة