



6 أشياء لا تقوم بها بعد ممارسة الرياضة

الاستمرار في التدخين هو شيء سيئ ولن يساعدك في تحقيق هدفك الأساسي وهو تعزيز صحتك. ولهؤلاء الذين يستقطعون وقتا من التمرين للاستراحة والتدخين، فيجب أن يعلموا أن النيكوتين وأول أكسيد الكربون يعملان على تضيق الشرايين مع مرور الوقت، وهو ما يعني أن على القلب العمل بجهد أكبر لضخ الدم إلى العضلات والأعضاء. ووقال للمعهد الوطني للصحة، فإن العضلات تحتاج إلى الأوكسجين للقيام بعملها، والتدخين يحررها من ذلك.

شرب الكحول

عندما تتخطى في نشاط بدني كبير مثل التمارين الرياضية، فإن جسمك يقفد العديد من السوائل التي يجب عليك تعويضها بشرب الماء. أما إذا اعتقدت أن شرب الكحول مع وجبة غذاء خفيفة بعد التمرين قد يكون مفيداً، فإن هذا أسوأ شيء يمكن أن تفعله، لأن الكحول مدر للبول

وجبة خفيفة في وقتها

من الناحية المثالية، يجب أن تتناول الطعام في غضون 30-45 دقيقة بعد التمرين لكي يقوم جسمك بتجميع المغذيات التي ستساعد في إصلاح العضلات بشكل صحيح، وفقاً للمجلس الأميركي لممارسة الرياضة. ومن المفيد تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين بعد التمرين من أجل التعويض العضلي، كما أن هناك منتجات جاهزة مخصصة لهذا الغرض.

رائحة العرق

لا يهم كم هي أنيقة ملابس التمرين الخاصة بك، فعليك تغييرها فوراً بعد التمرين حيث تحتوي على كمية كبيرة من العرق. وتغيير الملابس مهم جداً، حيث يقي من الالتهابات الفطرية والبكتيرية التي تنشط في بيئة رطبة مثل الأقمشة المبللة.

استراحة التدخين

إذا كنت تلعب الرياضة، فإن

ربما تبدأ يومك بكل حماسة حين تتحضر للذهاب إلى صالة التمارين الرياضية، حيث تمارس الأنشطة البدنية المتنوعة للحفاظ على لياقتك، لكن بعد تأدية هذا الجهد لا يجب أن تضعيه في بعض الأشياء الصغيرة التي يجب أن تحذر منها. وبحسب خبراء اللياقة البدنية فإن الروتين بعد التمرين لا يقل أهمية عن التمرين نفسه، لذا يتعين عليك أن تخطط لما تفعله أو ما لا تفعله بعد التمرين.

وسواء كان التمرين منتظماً على أساس يومي أو أنك استطلعت العودة بعد غياب طويل، فهناك بعض العادات التي يجب عليك تجنبها:

لا تنس تمارين الإطالة

كل دقيقة قضيتها في إطالة العضلات وتهدئة الجسم بعد التمرين لا تقل عن أي دقيقة قضيتها وأنت تتمرّن. فالإطالة التي تهدف إلى فك تقلص العضلات تساعد على تحسين الدورة الدموية وإرخاء الأنسجة العضلية بعد التمارين الشاقة.

لذا، فإن عدم أخذ قسط وافر من النوم خلال الليل، سيفسد التقدم الذي أحرزته خلال التمارين، وسيضعك الإرهاق من ممارسة الرياضة مع مرور الوقت.

لعافيتها بعد يوم رياضي، فخلال مرحلة الحركة السريعة للعين أثناء النوم، يقوم جسمك بإصلاح وإعادة بناء أنسجته التي تضررت خلال النهار.

للجهاز العصبي. النوم يعد النوم أحد أهم الطرق لاستعادة الجسم والعضلات

ويؤدي إلى زيادة جفاف الجسم. وتشير الدراسات إلى أن شرب الكحوليات يؤثر سلباً على استعادة الجسم من التمارين الرياضية، إضافة إلى الأضرار التي يمتثلها

وجبة الفطور.. علماء يكشفون الخدعة التاريخية



شخص، فوجدوا أن أولئك الذين يتناولون وجبة الإفطار غالباً ما يتبعون عادات صحية في حياتهم اليومية، مثل ممارسة الرياضة وعدم التدخين وتجنب الكحول. وتابعت "وبالتالي، فإن أسلوب حياتهم الصحي هو ما يحدث الفارق وليس الفطور.. التوصيات السابقة بشأن هذه الوجبة لم نجد لها أي تأثير على صحة الإنسان.."

لكن هل تناولك وجبة الفطور يجعلك أكثر نشاطاً وصحة، كما تزعم تلك الدراسات؟ في الواقع لا، حيث اكتشفت دراسة أميركية حديثة، نشرتها مجلة علمية للتغذية الصحية، أن الأمر قد "لا يحدث أي فارق". وذكرت أن باحثين أجروا أبحاثاً واستطلاعات للرأي على أكثر من 300

ارتقاء وزنك، إلى جانب احتمال إصابتك بأمراض أخرى. وكشفت دراسة، أجراها باحثون في المركز الألماني لمرض السكري في دوسلدورف، أن ما ورد في الدراسات القديمة "صحيح إلى حد ما"، مشيرة إلى أن الأشخاص الذين أغفلوا الفطور كانوا أكثر عرضة بنسبة 33 في المئة للإصابة بداء السكري، المرتبط بارتفاع الوزن.

يعتقد علماء أن الناس خدعوا على مدى السنوات الماضية لاعتقادهم أن عدم تناول وجبة الفطور أمر مضر بصحتهم، وينذر بمخاطر عدة. وقالت صحيفة "ديلي ميل" البريطانية إن دراسات سابقة تحدثت على أهمية وجبة الفطور، وأن عدم الاهتمام بها سيجعلك تشعر بالجوع طوال اليوم وبالتالي تتناول كل ما يخطر ببالك، الأمر الذي سيؤدي إلى

ابنة ثاني أغنى رجل في العالم تزور القاهرة مع حبيبها المصري



يذكر أن ثروة بيل غيتس، والد جينيفر تبلغ حالياً وفقاً لتقديرات فوربس 92 مليار دولار، وهو ثاني أغنى رجل في العالم بعد مؤسس أمازون جيف بيزوس 130 مليار دولار. كما توصل الباحثون إلى أن الخطورة، التي لا ينتبه إليها الكثيرون تتمثل في المقابل في "الوجبة الكبيرة قبل النوم"، حيث قالوا إن هذا الأمر "أكبر مدمر" -لأليخس، المعروف بـ"المتابوليزم". وتابعوا "الناس الذين يميلون إلى تناول وجبة دسمة قبل النوم بدقائق قليلة، ترتفع عندهم مخاطر الإصابة بداء السكري وارتفاع مستويات الدهون في دهم".

وبدأت علاقة الحب بين الشاب المصري وابنة الملياردير الأميركي، من أعوام قليلة، ويجمع بين الطرفين جيهما لركوب الخيل، وسبق لنصار أن فاز بجائزة عالمية في الفروسية عام 2013. ودرس نصار (27 عاماً)، المولود لأب وأم مصريين، الاقتصاد في جامعة "ستانفورد" بولاية كاليفورنيا، وقد تعرف على جينيفر في نفس الجامعة. وتبلغ جينيفر من العمر 22 عاماً، وهي أصغر بنات الملياردير الأميركي بيل غيتس بعد كل من الابنة الكبرى فويبي وابنه روري. وبدأ نصار بمواعدة جينيفر منذ سنوات، ويقضيان عطلاتهما معا في الخارج، وكانا في زيارة إلى الكويت مطلع هذا العام.

بعد أن وقعت في شباك حبّه، زارت الابنة الصغرى لثاني أغنى رجل في العالم، مصر مع صديقها المصري نايل نصار، لقضاء فترة عيد الميلاد ورأس السنة، ونشرا صوراً لزيارتها عبر إنستغرام. ومنذ أكثر من عام، انتشرت إلى العلن، أخبار العلاقة التي تربط جينيفر غيتس، ابنة الملياردير الأميركي بيل غيتس، مؤسس شركة مايكروسوفت، مع الشاب المصري نايل نصار. ونشرت جينيفر، عبر حسابها في إنستغرام، صورة لالاهرات والنيل من أحد فنادق القاهرة، بينما نشر نصار صورة تجمعهما في العاصمة المصرية، ونالت الصورتان سيلان من التفاعل عبر موقع التواصل.

كيف تعرف كم تبقى في البطارية بدون أي أدوات



إلى تكوينة البطاريات الجافة، فهي تتألف من مزيج من الزنك والكربون، وهي تحول الطاقة عبر تحويل التفاعل الكيميائي بين مكوناتها إلى طاقة كهربائية. ومن شأن هذا التفاعل الكيميائي أن يؤدي إلى نقص كثافة المواد المشكلة للبطارية، وبالتالي يؤدي إلى ارتدادها عند السقوط على سطح صلب.

من مرة، فهذا يعني أن طاقتها أوشكت على النفاذ. أما إن لم ترتد البطارية سوى مرة واحدة، أو استقرت بشكل عمودي، فهذا يعني أنها لا تزال جيدة وصالحة للاستخدام. وكلما زاد عدد مرات ارتداد البطارية، كلما أشار ذلك إلى نفاذ طاقتها. أما السبب العلمي لذلك فيعود

تحتوي مثل هذا الشريط؟ هناك طريقة بسيطة شرحها المهندس الكهربائي لي هابت، ونشرها موقع "لايف هاتر" المختص بالنصائح المنزلية. وفي هذه الطريقة، للتأكد من البطارية، يمكن رفع البطارية حوالي سنتيمتر واحد عن سطح صلب وتركها تسقط بشكل عمودي. لو ارتدت البطارية أكثر

لا يخلو منزل في العالم من البطاريات الجافة، التي تستخدم في أجهزة تحكم التلفزيون وألعاب الأطفال والمصابيح أو أجهزة الحلاقة أو أي نوع آخر من الأجهزة الكهربائية التي تتطلب طاقة كهربائية منخفضة. وفي كثير من الأحيان، تتوقف بعض تلك الأجهزة عن العمل، دون أن نعرف أن خلا ما قد أصابها، أم أن طاقة البطارية قد نفدت. وبما أن التحقق من طاقة البطارية بدون وجود أجهزة لقياس الجهد الكهربائي، أمر صعب، تجدر الإشارة إلى طرق بسيطة يمكن من خلالها التأكد من طاقة البطارية في بعض الأنواع الحديثة من البطاريات الجافة، والمرفعة الثمن (1.5 دولار للبطارية الواحدة)، يوجد مؤشر يتيح فوراً معرفة ما تبقى فيها من طاقة.

وفي هذا النوع من البطاريات، يوجد نقطتان عند قطبي البطارية السالب والموجب، مع شريط أسود يمتد بين النقطتين. عند الضغط على النقطتين بشكل متزامن، يظهر على الشريط بينهما مؤشر دقيق، يظهر باللون الأحمر ما هو متبقى من طاقة البطارية، كما في الفيديو. ولكن، ماذا لو لم تكن البطارية



العمل في تجارة الجنس عندما كانت في الثامنة عشرة من عمرها. لأنها لم تكن قادرة على دفع تكاليف دراستها الجامعية. وأشارت الطالبة التي تبلغ الآن (22 عاماً) إنها حاولت كثيراً أن تؤمن عملاً أثناء الدراسة لكنها فشلت مراراً، مضيفة "واضح أنه لا يوجد خيار آخر". وواجهت هذه الطالبة خذلاناً من الجامعة، إذ إنها طردت من سكنها مرة وهددت بطردها من الجامعة كلها لأنها تؤثر على سمعة المؤسسة التعليمية. وفي اجتماع عقد بشأنها، اعتقدت أن الجامعة ستفعل شيئاً من أجل إخراجها من هذا المستنقع، لكن الأمر اقتصر على فرض عقوبة عليها.

الطالبات يدخلن هذا المجال من أجل تأمين الاحتياجات اليومية..، ولا توجد أرقام رسمية حول عدد الطالبات العاملات في البغاء، ذلك أن كثيرات لا يعلن عن ذلك، إلا أن أرقام مجموعة بما في ذلك الجنس الجسدي والمواعدة لقاء مقابل مالي. وبحسب المجموعة، فإن التطور التكنولوجي فتح المجال أيضاً أمام مشاركة مزيد من الطالبات في تجارة الجنس، الذي يوفر لهن نقوداً دون الحاجة إلى ممارسة فعليه للجنس، كالتعري أمام الكاميرا مثلاً. وقالت طالبة في جامعة بجنوب غرب إنجلترا، رفضت الكشف عن اسمها، إنها بدأت

دعت مجموعة ضغط بريطانية الجامعات، إلى عدم "دفع رأسها في الرمال"، فيما يتعلق بظاهرة تزايد أعداد الطالبات الجامعيات اللاتي يعملن في تجارة الجنس. وذكرت صحيفة "إنديبنت" البريطانية، أن مجموعة مجموعة الضغط ECP، أشارت إلى أنالجامعات لا تتحرك لانتشال الطالبات من عملهن في هذا النوع من التجارة، ولكنها "تغض الطرف" أحياناً، أو تعرقل عمل المنظمات الأهلية التي قد تساعد هؤلاء الفتيات. ونقلت الصحيفة البريطانية عن المتحدث باسم المجموعة لورا واتسون، قولها "إن عدد الطالبات اللاتي يمارسن البغاء ازداد في السنوات الماضية"، مضيفة "فوجدنا بأن