

رجيم 20/80.. حمية هتساعدك تأكل الي نفسك فيه «بالعقل»



تظهر كل يوم أنظمة دايت أو حمية غذائية جديدة، ومن أحدث هذه الأنظمة رجيم 20/80 الذي يساعدك على تناول كل أنواع الطعام دون حرمان ولكن بنسب صحية لا تسبب زيادة في الوزن، وفي هذا التقرير نتعرف على النظام الغذائي 20/80، وفقاً لما ذكره موقع

حمية 20/80 تعتمد على النسب في تناول الطعام الصحي بنسبة 80 ٪، أما الـ 20 ٪ الأخرى يمكنك تناول أى شئ ترغب في تناوله، ويرى البعض أنه يمكنهم تناول طعاماً صحياً خلال الأسبوع ويتركون عطلات نهاية الأسبوع لتناول الأطعمة الأخرى التي يحبونها.

ولا توجد قواعد أو خطة لما تأكله بالضبط خلال الجزء “الصحي”، من هذا الرجيم لكن غالباً ما يعتمد على هرم الطعام، على سبيل المثال، يجب أن تكون الدهون محدودة وأن تكون دهون صحية مثل: المكسرات والبنور والزيوت الصحية.

ويجب أن تكون الحبوب عبارة عن حبوب كاملة مثل الكينوا أو المعكرونة من الحبوب الكاملة، لكن في الـ 20 ٪ المتبقية يمكنك تناول

ما تريد.

فوائد رجيم 20/80

فرضية النظام الغذائي 20/80 هو أنك تتناول الأطعمة الصحية معظم الوقت، وتناول الطعام الصحي له فوائد عديدة، مثل: خفض

من أجل الكمبيوتر.. الادعاء الياباني يدهم مكتب محامي غصن



دهم الادعاء في طوكيو، أمس، مكتب المحامي الياباني الذي كان كارلوس غصن، رئيس نيسان السابق، يزوره بانتظام، قبل خرقه قواعد الإفراج عنه الكفالة الأسبوع الماضي، وفراره إلى لبنان.

وأظهرت لقطات لوسائل إعلام إخبارية يابانية ممثلي الادعاء يسبرون إلى مكتب جونيتشيرو هيروناكا في طوكيو.

وكان غصن يخضع لشروط الكفالة الصارمة أثناء التحضير لمحاكمته بشأن مزاعم سوء السلوك المالي، ولكن سمح له باستخدام جهاز كمبيوتر في مكتب محاميه في ظل هذه الظروف.

وذكرت تقارير إعلامية يابانية أن ممثلي الادعاء صادروا على الأرجح جهاز الكمبيوتر لمعرفة كيف هرب غصن ومن ساعده.

وكان هيروناكا قد قال في وقت سابق إنه فوجئ برحيل غصن. وذكر أيضاً أنه لن يكشف عن معلومات متعلقة بقضية غصن كونها سرية بين المحامي والموكل.

وقال غصن من لبنان إنه لاذ بالفرار “هرباً من الظلم“. وأصر على أنه بريء.

من طائرات الهليكوبتر.. أستراليا تقتل 10 آلاف جمل

أعلنت السلطات الأسترالية أنها سوف تقتل أكثر من 10 آلاف جمل، بسبب استهلاكها الكثير من المياه في مناطق الجنوب، بما يؤدي إلى زيادة الجفاف ورفع معدل التعرض للحرائق. ووفقاً لما نشرته صحيفة “إنديبندنت” البريطانية، تبدأ عملية الإعدام، يوم الأربعاء، باستخدام المروحيات، بعدما تم الاتفاق مع عدد من القناصين المحترفين.

وعقب الانتهاء من عملية الإعدام، سيتم ترك جثث الحيوانات لفترة، قبل حرقها أو دفنها.

وأشارت السلطات إلى أنه سيتم إعدام هذا العدد من الجمال، بسبب المخاوف من اتبعات الغازات الدفينة، حيث أن ما ينتجه الحيوان من غاز الميثان يعادل طن واحد من ثاني أكسيد الكربون سنوياً.

وبحسب الصحيفة فإن شكاوى السكان المحليين كانت قد تزايدت في الآونة الأخيرة بسبب توغل قطعان الجمال في أراضيهم، وإفسادها لمصادر المياه.

تجدر الإشارة إلى أنه حالياً يستعر أكثر من 200 حريق في ولايتي نيو ساوث ويلز وفيكتوريا في جنوب شرق أستراليا، توججها درجات الحرارة المرتفعة والرياح العاصفة.

ووصل عدد القتلى في موسم الحرائق الراهن الذي بدأ في سبتمبر، 23 شخصاً، منهم 12 بحرائق الأسبوع الماضي فحسب، بالإضافة لـ500 ألف حيوان بري.

واستعرت الحرائق بصورة غير مسبوقة خلال الأسابيع الأخيرة. وأحرق الحرائق مساحة تبلغ حوالى ضعفي مساحة دولة بلجيكا، أي حوالي 15 مليون فدان، ليتم تدمير أكثر من ألف منزل بالكامل، وتسببت بأضرار لمئات آخرين.

ومع اشتداد النيران خلال الأيام التي سبقت عشية رأس السنة الجديدة، سعى الآلاف من الأشخاص الذين أجبروا على النزوح، إلى البحث عن ملجأ على الشواطئ، قرب نيو ساوث ويلز وفيكتوريا.

إيكيا وحادث «الخزانة».. 46 مليون دولار لعائلة الطفل الفقيد



ذكرت صحيفة “ديلي ميل” البريطانية أن شركة الإثاث العملاقة “إيكيا” ستدفع 46 مليون دولار لعائلة كانت قد فقدت طفلها بعد سقوط إحدى خزانات الشركة عليه في غرفته.

وبحسب الصحيفة فإن محامي عائلة الطفل الراحل، والقاطنة في ولاية كاليفورنيا، قد أعلن موافقة الأسرة على ذلك المبلغ عقب التوصل إلى تسوية قضائية مع الشركة السويدية.

وبحسب عدة مصادر قضائية فإن تلك التسوية قد تكون هي الأكبر في تاريخ الولايات المتحدة فيما يتعلق بقضايا قتل الأطفال عن طريق الخطأ.

وأعلنت شركة إيكيا عبر متحدث رسمي أن أي تسوية لا يمكن أن تغير الأحداث المفجعة التي أصابت تلك العائلة، موجهاً آيات الشكر والامتنان لكل من ساهم في الوصول إلى تلك التسوية.

وكان الطفل جوزيف دود قد لقي حتفه في 17 مايو 2017 بعد أن وقعت خزانة من 3 أدراج عليه، لتقوم الشركة السويدية لاحقاً باستعادة وإتلاف 420 ألف قطعة من خزائن الأثاث بعد تلك الحادثة الأليمة.

ولاحقا قالت والدة الطفل إن ابنها كان سيببلغ من العمر خمسة أعوام في أبريل القادم وتابعت: “لم يخطر بخلدنا أبداً أن يتمكن طفلنا ذو العامين من تحريك خزانة ملابس طولها 76 سنتيمتر لتقع عليه ويموت اختناقاً

بودة التلك والسرطان.. دراسة تكشف «القول الفصل»

للصحة البيئية: ”هذه أفضل بيانات توصلنا إليها في هذا الصدد“.

ودفعت المخاوف الصحية بشأن بودة التلك آلاف السيدات لإحالة دعاوى قضائية أمام المحاكم الأميركية، بزعم دخول الحبرير الصخري في إنتاج البودة، مما أدى إلى إصابتهن بالسرطان.

والتلك مادة معدنية تشبه في تركيبها الحبرير الصخري المعروف كمسبب للإصابة بالسرطان، وكلاهما يتم استخراجهما أحياناً من نفس المناجم.

وكانت شركات إنتاج مستحضرات التجميل قد وافقت عام 1976 على التأكد من أن بودة التلك

بعد مخاوف من دور محتمل لبودة التلك في إصابات السيدات بالأورام الخبيثة، خلصت دراسة أشرفت عليها الحكومة الأميركية إلى عدم وجود علاقة قوية تربط بين هذه البودة وسرطان الرحم.

النتائج التي نشرت الثلاثاء في مقال افتتاحي في مجلة الجمعية الأميركية للعلوم، بعد دراسة شملت ربع مليون سيدة، وصفت بأنها ”مطمئنة بشكل عام“.

وقالت كيني أوبراين كبيرة الباحثين المشاركين في الدراسة، كبيرة باحثين في المعهد الوطني

«فلوس» تامر حسني يحقق 123 مليوناً في السينما



والعربية، حيث تم توزيعه على 255 دور عرض على مستوى الوطن العربي من ضمنها 105 داخل مصر. ليصبح تامر حسني أعلى فنان مصري يحقق أعلى إيرادات بالخليج والدول العربية، ويعد تامر حسني الأعلى أجراً في بيع أفلامه في الوطن العربي . وانطلق الفيلم في دور العرض السينمائية بدءاً من يوم 25 ديسمبر الماضي بـ100 نسخة، وتدور أحداث العمل حول سيف، نضاب محترف، تستعين به الفتاة الجميلة الثرية حلا- زينة، ليساعدها في استعادة أموالها من نضاب آخر، لتبدأ سلسلة لا منتهية من الخدع والألعاب التي تختلط فيها مفاهيم الحب والصداقة والحياة.

فيلم ”الفلوس“ قصة تامر حسني، وسيناريو وحوار محمد عبد العطي، إخراج سعيد الماروق، ويشارك في بطولته النجوم خالد الصاوي، زينة، محمد سلام، عائشة بن أحمد، وآخرون، بالإضافة إلى عدد من النجوم كصوف شرف مثل أحمد السقا ومي عز الدين وغيرهم.

استطاع فيلم ”الفلوس“ للنجم تامر حسني، تحقيق إيرادات استثنائية منذ انطلاق عرضه في السينمات، لاسيما أن الفيلم طرح في ”سينوز“ سينمائي غير معتاد، وخطة جريئة خاصة مع تزامن امتحانات نصف العام، حيث حقق 23 مليون جنيه في شباك التذاكر بمصر، فيما حقق ما يقرب من 100 مليون في الوطن العربي، ليُسجل رقماً قياسياً جديداً ، وصل لـ123 مليوناً.

تدور أحداث ”فيلم الفلوس“ بشكل واضح عن فكرة الإنسان ”مسير أم مخير“، فضلاً عن اختيارات البشر والأفعال التي تؤدي إلى الأقدار، بالإضافة إلى أنها رسالة واضحة يحتاجها الكثير من الشباب والفتيات في الوقت الحاضر، خاصة مع فقد الأخلاق والسلوك التربوي الذي يمر به الكثيرون من الأجيال الصغيرة .

ويحتل فيلم ”الفلوس“ المرتبة الأولى في أعلى إيراد يومية في تاريخ السينما المصرية

سلبيات رجيم 20/80

تكمن المشكلة الرئيسية في حمية 20/80 في أن المعايير المحددة بنسبة تتعارض مع الاستماع إلى جسدك وتناول الطعام بناءً على ما تريده،



التي تنتجها لا تحتوي على كميات يمكن رصدها إلى نتائج متضاربة، رغم أن معظمها لم يجد دليلاً واضحاً.

رابط محتمل بين بودة التلك والسرطان، خلصت إلى نتائج متضاربة، رغم أن معظمها لم يجد دليلاً واضحاً.

الصيف المشتعل.. 15 نجماً «مجاناً» في سوق الانتقالات



يونابيت، وذلك لأن المدرب جوزيه مورينيو اعتمد عليه في الفرق التي دربها بالسابق.

الدنماركي كركستيان إيركسن (27 عاماً)

يبدو انتقال صانع الألعاب الدنماركي من توتنهام مسألة وقت لا أكثر. موهبته وعمره سيسهلان فكرة الانتقال لأحد الأندية الكبيرة في أوروبا.

الألماني ماريو غوتزة (27 عاماً)

الفتى الذهبي الألماني صاحب الهدف الحاسم بنهائي مونديال 2014، سيكون متوفرًا بالمجان الصيف المقبل، ولكنه بحاجة لدرب ممتاز لإعادة اكتشاف موهبته المتراجعة.

الأوروغواياني إيدنسون كافاني (32 عاماً) يستطيع الهادف القوي التسجيل بجميع الطرق داخل منطقة الجزاء، ويخبرته الطويلة، سيكون هدفًا رائعًا للأندية التي تبحث عن ”مهاجم حاسم

يتوقع أن يشهد الصيف المقبل واحداً من ”أسخن“ أسواق الانتقالات في كرة القدم بالأعوام الأخيرة، وذلك لكثرة عدد النجوم الذين ستنتهي عقودهم، وسيتاح لهم الانتقال مجاناً من دون أي قيود.

ومن بين النجوم الذي تنتهي عقودهم، اخترنا أبرز 15 لاعباً متاحين بالمجان الصيف المقبل، سيمثلون إضافة قوية لأي نادٍ يقرر التعاقد معهم.

الكرواتي لوكا مودريتش (34 عاماً)

سيمثل انتقال أفضل لاعب في العالم عام 2018 أحد أكبر أخبار الانتقالات الصيف المقبل، إلا إذا ما قرر البقاء في ريال مدريد.

الصربي نيمانيا ماتيتش (31 عاماً)

لاعب الوسط الصربي قد يكون إضافة تكتيكية لأي خط وسط في العالم، وقد يكون مرشحاً للانضمام لتوتنهام، قادماً من مانشستر

مايكروسوفت تحذر: إنهاء الدعم عن ويندوز 7 الأسبوع المقبل



للمساعدة في الحماية من التهديدات المستقبلية. ومع ذلك، فإن ويندوز 10 ليس رخيصاً تماماً، حيث يكلف الإصدار المنزلي 119.99 جنيهًا إسترلينيًا، بينما يكلف Windows 10 Pro نحو 219.99 جنيهًا إسترلينيًا.

والأكثر من ذلك، أضافت مايكر وسوفت أنه على الرغم من إمكانية تثبيت Windows 10 على الأجهزة القديمة، إلا أنه ”غير مستحسن“، بدلاً من ذلك، تقترح الشركة الأمريكية أن يشتري العملاء الذين لديهم جهاز كمبيوتر تر أو لاب توب عمره أكثر من ثلاث سنوات جهاز جديد.ش

الذي يعمل بنظام ويندوز 7، دون استمرار تحديثات البرامج والأمان، سيكون في خطر أكبر بالنسبة للفيروسات والبرامج الضارة.“

تتصح مايكر وسوفت أن أفضل طريقة للمستخدمين للحفاظ على أمانهم هي الترقية إلى ويندوز 10، فنظام التشغيل الحديث هذا هو أكثر أنظمة ويندوز أماناً على الإطلاق، مع توفير أمان شامل يغطي مكافحة الفيروسات وجدار الحماية وحماية الإنترنت والمزيد، وهذا يعني وجود المزيد من ميزات الأمان وشاشات لوحة القيادة والتحديثات المستمرة

رغم أنه واحد من أنظمة تشغيل الكمبيوتر الأكثر انتشارًا، إلا أن مايكروسوفت أعلنت أن دعم ويندوز 7 سينتهي الأسبوع المقبل، ويعني هذا التغيير، الذي سيتم تطبيقه ابتداءً من 14 يناير الجاري أن أي شخص لا يزال يستخدم ويندوز 7 لن يتلقى بعد ذلك الدعم الفني أو تحديثات البرامج أو تحديثات الأمان والإصلاحات.

وقالت مايكروسوفت: ”بعد 10 سنوات، ينتهي دعم ويندوز 7 في 14 يناير 2020، بينما يمكنك الاستمرار في استخدام جهاز الكمبيوتر الخاص بك