

مشروب ينمي العضلات بدون تمارين

إذا كنت لا تستسيغ التمارين الشاقة وتجد فيها صعوبة أو ليست لديك القدرة على الالتزام بها، يمكنك أن تبتهج، وذلك بعد أن توصل علماء أستراليا إلى مشروب بروتين غذائي يمكنه أن يكبر من عضلات الجسم وأن يبرزها دون أي تمارين.

وجرب العلماء هذا المشروب الغذائي مع الفئران ووجدوا أنها تتجاذب بشكل كبير معه، وتفوق قوتها، الفئران الأخرى، بشكل واضح وملحوظ.

المشروب أطلق عليه

اسم «Grb10» وهو يساعد في نمو وتكبيرها دون أي أعراض جانبية على الصحة. وفقا لدراسة العلماء التي نشرت في مجلة علمية.

وقد صرح علماء الدراسة أن هذا المشروب يقوم بتحفيز خلايا هرمونات معينة في الجسم تساعد على نمو العضلة بشكل أفضل دون الحاجة إلى أي تمارين شاقة في الألعاب لكن هذا الأمر لم يثبت بعد على البشر.



قطر تنتج فيلما عن الرسول بـ(450) مليون دولار

وكشف مصدر مسئول من مجموعة النور الإنجليزية وسيمثل فيه ممثلون مسلمون ناطقون باللغة الإنجليزية لأن ذلك العمل الفني سيكون موجها لكافة المتحدثين بتلك اللغة العالمية من المسلمين وغير المسلمين بهدف التعريف بالإسلام ورسوله الكريم على نطاق واسع وتصحيح الصورة المغلوطة عن الإسلام في أذهان الجمهور الغربي، وبين أنه سيتم ترجمة الفيلم لأكثر من لغة لتعميم الاستفادة منه على أوسع نطاق، وشدد المصدر على أنه لن يتم البدء في عرض الفيلم إلا بعد إجماع علماء الأمة الكبار على المحتوى، مؤكدا أن الفيلم سيتم إنتاجه بمعايير تضاهي الأفلام العالمية لتحقيق الهدف منه.

وفي رد مسبق على ما قد تثيره هذه النوعية من الأفلام من اعتراضات وما يصاحبها من جدل، بينت «النور» أنها لم تضحى قدما في إنتاج هذا الفيلم، إلا بعد استرشادها «بمشورة كوكبية من أهل العلم والفتوى على رأسهم فضيلة الشيخ العلامة الدكتور يوسف القرضاوي، رئيس الاتحاد العالمي لعلماء المسلمين ورئيس منظمة النصر العالمية، لتأصيل القواعد والضوابط الشرعية لهذا النوع من الأعمال».

أعلنت مجموعة النور القابضة القطرية عزما إنتاج فيلم عن الرسول محمد، صلى الله عليه وسلم، على ثلاثة أجزاء بتكلفة تقدر بـ450 مليون دولار، بمعايير عالمية من الناحية الفنية والبصرية، ليكون الفيلم الأضخم والأعظم إبهارا.

وأشارت المجموعة إلى أنها شارفت على إكمال المراحل النهائية من السيناريو، بعد «التغلب على عدد كبير من التحديات الفنية والدرامية».

وأعربت «مجموعة النور» عن استنكارها للفيلم المسمى «لرسول صلى الله عليه وسلم»، وأعلنت أنها ستد على الإساءة بادوات حضارية من بينها «تعزيز باقة المنتجات التي قمنا بإطلاقها سابقا من خلال المطبوعات والكتب والأدلة الإرشادية، وأهمها كتاب دليل الجيب الخاص بسيرة الرسول محمد صلى الله عليه وسلم والذي صدر بست لغات»، حسب ما نقلت صحيفة «البيان» عن «الشروق» القطرية.

وأوضحت مجموعة النور أن هذا الفيلم سبق أن تم الإعلان عن بدء إنتاجه عام 2009 في إطار الجهود لـ«صد المحاولات المغرضة لتشويه سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم، ومن أجل تعزيز التقارب والتفاهم مع غير المسلمين».

أسباب تجعلنا نحب ألعاب الهواتف



لمنصات الأندرويد متوفرة عبر المتجر الرسمي مقابل دولار واحد فقط، وإذا كانت اللعبة ضخمة وتتمتع برسومات وأسلوب لعب راق ستجدها على الأرجح بـ5 دولارات فقط، وهو الأمر الجيد الذي يوفر الكثير من الأموال للمستخدمين مقارنة بألعاب الـAAA.

5) توفر سهولة الوصول للمطورين الألعاب المحمولة يمكن نشرها بمتنهي السهولة عبر المتاجر الرسمية لأنظمة التشغيل المختلفة مثل متجر Google و Apple Play، مما يعني أن أي شخص هاو أو محترف بإمكانه تطوير الألعاب الآن ونشرها بمعرفة على أي متجر، وإذا أعجب بها المستخدمون فقد يحصل على فرصة للعمل

بأستديو تطوير كبير، بمعنى أدق أصبحت عملية تطوير الألعاب أكثر سهولة وأقل تكلفة وفي المقابل تحصل على ألعاب مميزة قصيرة نسبيا بدون تعقيد أو تدخل في الأحداث.

بنفسك داخل اللعبة.

3) جمهور أوسع منذ أن انتشرت ألعاب الهواتف الذكية، ساهمت بشكل أو بآخر في زيادة عدد اللاعبين حول العالم في فترة قصيرة جدا، فالوصول على لعبة للهاتف النقال هو أمر هين مقارنة بألعاب المنصات الرئيسية، ويتسابق المستخدمون في تحميل تلك الألعاب للتمتع بها في أوقات الفراغ أو أثناء السفر أو التواجد خارج المنزل، مما سيؤثر في المستقبل على أعداد اللاعبين المحترفين، خاصة على المنصات نصف هؤلاء اللاعبين إلى المنصات الرئيسية كالكامبيوت و الإكس بوكس والبلاي ستيشن.

4) انخفاض الأسعار

بما أن الألعاب المحمولة لا تكلف الكثير من الأموال في مراحل التطوير، فمن الطبيعي أن نجد أسعارها بخسة مقارنة ببائتي الألعاب الأخرى، على سبيل المثال ستجد معظم الألعاب المخصصة

البيسطة المتحركة، شاهدنا في الفترة الأخيرة ألعاب من منظور الشخص الثالث والأول وألعاب رعب وإثارة ناهيك عن الألعاب الرياضية والألعاب التعليمية عن طريق اتصال الواي فاي والبلوتوث.

2) نماذج تجارية جديدة لم تعد صناعة الألعاب المحمولة تعتمد في الأساس على شراء العناوين من المتاجر الرسمية سواء متجر Apple أو Google Play ولكن بدلا من ذلك عمل المطورون على توفير لعب مجانية يمكن تحميلها على الهاتف بمتنهي السهولة، ولكن للوصول على العديد من المميزات والإضافات داخل اللعبة يتوجب عليك دفع

مبالغ بسيطة نوعا ما، وهو الأمر الجيد للجميع، فحين لم نعد بحاجة إلى دفع نحو 60 دولارا في كل لعبة، بل قد تقوم بدفع 10 دولارات فقط على أقصى تقدير أو لا شيء إطلاقا إذا كنت تفضل الاعتماد على الموارد والعناصر التي تعثر عليها

على مدار السنوات القليلة الماضية، شهدت ألعاب المنصات المحمولة انفجارا هائلا في الشعبية وصل إلى ملايين المستخدمين حول العالم، ورغم ذلك هناك الكثير من المستخدمين الذين ما زالوا ينتقدون تلك الألعاب عن طريق أسباب هامة مثل أنها مخصصة للأطفال أو أنها لا تتمتع بالتشويق والإثارة الموجودة في ألعاب الـAAA (ألعاب ذات تكلفة إنتاجية ضخمة ومخصصة للاعبين المحترفين)، لذلك دعونا نتعرف على بعض الأسباب التي ترفعنا على احترام ألعاب الهواتف الذكية والمنصات المحمولة.

1) التنوع الكبير في العناوين

في الأونة الأخيرة أصبحت ألعاب المنصات المحمولة والهواتف الذكية متنوعة بدرجة كبيرة بعد أن انضمت العديد من استديوهات تطوير الألعاب الضخمة إلى هذا المجال، ويعد أن كانت تلك الألعاب تقتصر على الأنغاز والصور

فيلم لمخرجة سعودية

يفوز بـ (3) جوائز عالمية



فاز فيلم سعودي بـ 3 جوائز هي جائزة سينما فنانير CinemAvvenire Award، وجائزة الاتحاد الدولي لفن السينما CICAIE Art Cinema Award، وجائزة انتر فيلم Interfilm Award.

وبحسب وكالة «يو بي آي» للأبناء، يتم منح هذه الجوائز لتكريم المتفوقين من المتخصصين في صناعة السينما، بمن في ذلك المخرجون والممثلون والكتاب، كما تساعد هذه الجوائز على تعزيز الحوار بين الثقافات، وتدعم الأفلام التي تمكن من التفاهم والاحترام والتعاطف والسلام بين الشعوب من مختلف الأصول والمعتقدات.

تدور قصة الفيلم حول فتاة في العاشرة تعيش في مدينة الرياض ورحلتها لامتلاك دراجة هوائية.

وقد وصف الفيلم بـ«العصري» من قبل نقاد السينما العالمية، وهو أول فيلم روائي طويل يتم تصويره بالكامل في المملكة بالإضافة إلى كون جميع طاقم الفيلم والعاملين عليه من السعوديين.

وأعربت السيدة هيفاء المنصور عن فخرها بكونها السيدة السعودية الأولى التي تمكنت من صناعة فيلم مشيرة إلى أن ذلك يعبر عن الفرص التنافسية للمرأة السعودية في صناعة السينما.

كيف تظهر ثقتك بنفسك أمام الآخرين؟



مفتوحتين عندما تقف منتصباً جاعلاً كتفك مفتوحتين يمنحك ذلك مظهر الشخص الواثق المتاهب، وهي من أكثر العلامات التي توحى بالثقة.

8. حافظ على نظراتك ثابتة كي تتحلى بالبريد من الثقة، عليك أن تحافظ على عينيك تحمل نظرات واثقة، فلا تنظر إلى الأرض، أو حولك، وإنما حافظ على مستوى نظرك أفقياً، فهذا يوحي بأنك شخص تعرف ما تريده بالتحديد.

9. حافظ على قامتك منتصبه إذا كنت تمشي وأنت متراخي القائمة فسوف تبدو بمظهر الشخص الضعيف، أما إذا كنت تقوم بالعكس فسيمنحك ذلك مظهر شخص قوي قادر على التحكم في الأمور التي يواجهها.

10. تجنب وضع يديك في جيبك، عندما تضع يديك في جيبك، فهذا علامة بأنك متوتر وترغب في إخفاء شعورك، أيضاً لا تضعها بجوار جانبك كأنك تقف في طابور انتظار، حرركها دائماً مع إيقاع كلماتك.

الانطباع بأنك شخص متواضع وواثق، على عكس ما يعتقدته الكثيرون بأن التجهم يمنح الثقة. 4. اعن بمظهرك عليك الاهتمام دائماً بمظهرك، أي بطريقة تصفيف شعرك قبل الخروج من المنزل، وحلاقة ذقنك الجيد للظلم، وانتقاء ملابس أنيقة، وكذلك بالنسبة للعطور وما إلى ذلك، فكل هذا لا يزيد من أناقتك فقط، بل يجعلك أكثر ثقة ويعطي الآخرين انطباعاً بأنك شخص واثق من نفسه.

5. اجعل قبضتك واثقة عند مصافحة الآخرين عند القبض على أيدي الآخرين بجزم أثناء المصافحة فهذا ينقل رسالة أنك واثق من نفسك، فأحرص على القيام بذلك في كل مرة يصادفك فيها شخص ما.

6. امش بخطوات واسعة عندما تكون خطواتك واسعة أثناء المشي، فذلك يزيد من ثققت بنفسك حيث تتحلى بالرشاقة وتكون قامتك منتصبه، وكأنك تنظر إلى العالم وتقيمه. 7. قف منتصباً واجعل كتفك

بالتأكيد مررت بهذه الحالة من قبل، وهي الشعور أنك في مكان ما بشخصية متألقة، ولكن حين تذهب إلى مكان آخر فإنك تحاول جاهداً أن تظهر شخصيتك ولكنك لا تنجح، والسبب هو أنك بنيت ثققت بنفسك أمام بعض الأصدقاء ما يجعل تصرفاتك تخرج تلقائياً، أما في العمل مثلاً فلا يزال الوضع جديداً عليهم، وحتى تثبت للأخريين أنك واثق من نفسك وشخص يعتمد عليه، إليك هذه النصائح.

1. تواصل مع الآخرين بعينيك وجسدك

التدريب على كتف أحدهم في العمل قد يترك انطباعاً بأنك رجل واثق مما تقوم به وأنت تقوم بعملك على أكمل وجه، بل وأنك رجل عادل تبث الثقة التي تمتلكها في الآخرين من حولك.

2. تجنب ضم ذراعيك لصدرك عند التحدث مع الآخرين فهذا يعطي انطباعاً أنك متوتر أو تحاول إخفاء عدم ثققت بنفسك.

3. ابتسم دائماً ما تكون الابتسامة بوابتك لقبول الآخرين لك، فهي تترك



طريقة التحضير

إعداد العجين: تعجن المقادير جيداً وتترك لترتاح لمدة ساعة تقريبا.

تتبيل قطع الدجاج بالمح وجزء من بهارات المذكورة.

يحمز الدجاج في نصف كمية زيت الزيتون حتى يصيح ذهبياً فاتحاً، ثم يوضع جانباً.

يضاف البصل مع رشة من الملح وباقى بهارات ويقلب على نار هادئة حتى يذبل.

يضع الدجاج إلى البصل ويقلى جيداً ويترك الخليط ليبرد قليلاً

يضع العجين إلى أربعة أجزاء ويفرد إلى طبقة رقيقة جداً (مع رش الطاولة بقليل من الدقيق)

تدهن قاعدة صينية مستديرة بقليل من زيت الزيتون وتفردها الطبقة الأولى من العجين وتدهن بزيت زيتون.

يوزع ثلث قطع الدجاج المخلوطة بالبصل ثم توضع فوقها طبقة أخرى من العجين وتكرر العملية.

تدهن بزيت الزيتون

تلف الصينية كاملة بورق القصدير بالحكم.

تخبز الصينية في فرن ساخن على حرارة عالية لمدة نصف ساعة.

تخفض الحرارة إلى هادئة جداً وتترك الصينية مدة ثلاث ساعات تقريبا.

يكشف اللامينوم وتترك الصينية حتى تدمر جيداً.

ترفع من الفرن وتترك لمدة 15 دقيقة قبل التقديم.



مكمورة الدجاج

المكونات

دجاجتان متوسطتا الحجم، بدون جلد مقطعتان إلى سته قطع

كجم من البصل، مقطع إلى شرائح رقيقة

كوب من زيت الزيتون

ملح، حسب الرغبة

بهارات مطحونة: 1 ملعقة طعام من الفلفل الأسود، ملعقة صغيرة من المالح، 1 ملعقة صغيرة من القرقة، 2

ملعقتان طعام من الفلفل الحلو، نصف ملعقة صغيرة من جوزة الطيب، ملعقة صغيرة من الكركم.

العجين:

3 أكواب من الدقيق، منخول (أيضاً أو قمح أو مزيج من الاثنين)

من الماء (الكمية تعتمد على نوع الدقيق)

كوب ونصف من الحليب

ملعقة طعام من السمّن الذائب

ملعقة طعام من الملح

ملعقة طعام من السمسم، محمص

ملعقة طعام من جبة البركة



شعر بطول 3 أقدام

طرائف الكامبيرا

يبلغ ارتفاع شعر واتانابي ثلاثة أقدام ، وكان هذا الطول كافياً ليتم تسجيله في موسوعة غينيس في نسختها 203. الخصلات الوسطى في رأس واتانابي هي ما أهله للفوز برقم قياسي في الارتفاع وليس الطول العادي للشعر المنسدل وقد استغرق المتسابق 15 عاماً ليربي شعره حتى يصل إلى هذا الطول. وقد لقي واتانابي اهتماماً إعلامياً في نيويورك بالحدث الذي نظّمته غينيس.