

حول بورش



أسست بورش على يد فرديناند بورش منذ 86 عاماً، حيث استطاعت منذ ذلك الوقت أن تضع لنفسها قدماً في السوق العالمي من خلال سياراتها المعروفة مثل 911، كايين، باناميرا. يوفر المصنع الرئيسي لبورش المتواجد في شتوتغارت، ألمانيا مجموعة من 8 موديلات و38 نسخة ليختار منها المشتري السعودي. وتتنافس بورش مع شركات عالمية معروفة مثل فيراري وأستون مارتن، فهي توفر لزبائنها سعر أولي منافس يبدأ من 216,300 ريال سعودي لسيارتها المشهورة بورش 718 2017. يمكنك معرفة تفاصيل أكثر عن مركبات بورش داخل المملكة من مواصفات، وأسعار، وميزات في الأسفل.

موديلات بورش جديدة 2020 / 2019



بورش تايدان 2020 جديدة
بين 431,800 ريال 431,800 ريال



بورش 718 2020

ريال 253,207



بورش 911 2020

412,746 ریال



بورش کایین 2020

329,045 ریال



بورش کایین 2020

347,764 ریال



بورش ماكان 2020

ريال 225,400



بورش باناميرا 2020

ريال 436,800



[بورش باناميرا سبورت تورزمو 2020](#)

522,200 ريال

كتلة الجسم وطريقة حسابها الصحيحة والدقيقة



كتلة الجسم هي عبارة عن مؤشر يوضح حالة الجسم الصحية من حيث السمنة والنحافة وتقدير الوزن الزائد وحساب مقدار الوزن الذي ينبغي نزوله أو زيادته للوصول إلى الوزن المثالي، ويتم حساب كتلة الجسم من خلال حاسبة كتلة الجسم والتي تعد الأداة التي تساعد على تقييم الوزن المثالي، ويتم حساب كتلة الجسم عن طريق معادلة رياضية بسيطة نتعرف من خلالها على مقدار الوزن الزائد الذي نمتلكه في حالة كان وزن الجسم أعلى من الوزن المثالي، أو المقدار الذي ينبغي اكتسابه من الكيلو جرامات في حالة كان وزن الجسم أقل من الوزن المثالي.

كيفية حساب كتلة الجسم

يتم حساب كتلة الجسم عن طريق قسمة وزن الجسم على مربع طول الجسم، وهي معادلة سهلة وبسيطة ولا تحتاج سوى إلى خطوتين فقط من أجل إتمامها، أولاً نجد حاصل مربع طول الجسم، ثم نقسم الوزن على الناتج، فإذا كان طول الجسم 160 سنتيمتر ووزن الجسم يساوي 80 كيلو جرام فإن كتلة الجسم تكون:

- مربع طول الجسم يساوي 1.6×1.6 .
- حساب كتلة الجسم تساوي $1.6 \times 1.6 / 80$ أي أنها في النهاية تساوي 31.25.

من الضروري معرفة أن حاسبة كتلة الجسم لا تشمل الدهون فهي تحسب الكتلة العضلية للجسم ومقارنتها بنسبة الدهون الموجودة وعلى هذا الأساس يتم تحديد مقدار الكيلو جرامات التي ينبغي فقدانها أو اكتسابها للوصول إلى الوزن المثالي.

وتلك المعادلة السابقة لا ينبغي ان تطبق على كل من الأطفال دون سن 18 سنة وكذلك الحوامل والمرضعات.

كيفية معرفة الوزن المثالي

هناك عدد من الدرجات التي تشير إليها ناتج معادلة حساب الكتلة العضلية للجسم والتي تتمثل فيما يلي:

- مؤشر الكتلة أقل من 15 : تمثل نحافة حادة.
- مؤشر الكتلة من 15 إلى 16 :تمثل نحافة.
- مؤشر الكتلة من 16 إلى 18.5 : تمثل نقص طفيف في الوزن.
- مؤشر الكتلة من 18.5 إلى 25: تمثل الوزن المثالي أو الطبيعي.
- مؤشر الكتلة من 25 إلى 30: تمثل زيادة طفيفة في الوزن.
- مؤشر الكتلة من 30 إلى 35:تمثل سمنة من الدرجة الأولى.
- مؤشر الكتلة من 35 إلى 40: تمثل سمنة من الدرجة الثانية.
- مؤشر الكتلة أعلى من 40: تمثل سمنة مفرطة.

كيفية زيادة نسبة العضلات في الجسم

تفيد زيادة نسبة العضلات في الجسم في تحسين الحالة الصحية للجسم والحصول على مؤشر أفضل لكتلة الجسم، وهناك طرق متعددة لزيادة نسبة العضلات في الجسم وتحسين مؤشر الكتلة بطريقة سريعة وهي:

- ممارسة التمرينات الرياضية بشكل يومي لمدة نصف ساعة يومياً، أي تمرين أو حركة سوف تفي بالغرض حتى لو كانت المشي، كلما كانت الرياضة والمجهود البدني أكبر كلما أثر ذلك بشكل إيجابي في تحريك مؤشر الكتلة نحو الوزن المثالي.
- تناول الأطعمة الصحية والتركيز على البروتينات الصحية مثل اللحوم والدجاج والأسماك المشوية الخالية من الدهون والتقليل من نسبة الكربوهيدرات في الجسم وتقليل السكريات التي يستهلكها الجسم.
- يمكن الإستعانة بتناول المكملات الغذائية البروتينية ولكن لا ينبغي ان يتم ذلك بدون إشراف طبي.
- التخلص من الوزن الزائد وتقليل نسب الدهون في الوجبات اليومية فكلما قل استهلاك الدهون زادت نسبة العضلات في الجسم فعلاقة الدهون والعضلات هي علاقة عكسية.

العلاقة بين كتلة الجسم ومستوى الدهون

ليس بالضرورة أن يكون كل الأشخاص الذين يمتلكون نفس مؤشر الكتلة أن يكون لهم نفس الحجم والوزن ونسبة الدهون، فهناك بعض العوامل التي تختلف من شخص لآخر:

- نسبة الدهون لدى المرأة تكون أكبر منها من الرجل في حالة كان لديهم نفس مؤشر الكتلة، وذلك بسبب طبيعة جسم كل من الرجل والمرأة.
- تختلف نسبة الدهون في الجسم مع اختلاف نوع البشرة في حالة الأشخاص الذين يشتركون في نفس مؤشر الكتلة، الأشخاص ذوي البشرة السمراء لديهم نسبة دهون أقل من الأشخاص ذوي البشرة البيضاء الذين يشتركون معهم في نفس مؤشر الكتلة، أما الأشخاص الآسيويين فتكون نسب الدهون لديهم أعلى من غيرهم.
- عامل السن من العوامل التي تؤثر في نسب الدهون وعلاقتها بمؤشر الكتلة، فالأشخاص الكبار في السن لديهم مؤشر نسبة الدهون أكبر من صغار السن والذين لديهم نفس مؤشر الكتلة.
- طبيعة الأجسام لدى الأشخاص الرياضيين والذين يمتلكون مؤشر كتلة مساوي لأشخاص غير رياضيين، فهم لديهم نسبة أقل من الدهون من غيرهم من الأشخاص.

موقع الكوبون - آلاف الكوبونات وأكواد الخصومات في مكان واحد



أصبح التسوق من الانترنت ضرورة ملحة في السنوات الاخيرة حيث شهد المجال طفرة كبيرة في المبيعات و الزوار لأنه حل العديد من المشاكل التي يجدها الزبائن في التسوق التقليدي من المتاجر. من بين ميزات التسوق من الانترنت سرعة الوصول الى المنتج الذي تبحث عنه حيث يمكنك البحث في جوجل عن اسم المنتج لتجد كل المواقع التي توفره مع الاطلاع على تفاصيله و حرية اختيار الالوان و المقاسات و الاطلاع على منتجات مشابهة له للمقارنة بينها , كل هذا و انت جالس في منزلك تحتسي فنجاناً من القهوة أو الشاي و دون الحاجة الى خبرة في استخدام الحاسوب.

من بين المزايا الاخرى للتسوق الالكتروني هو خدمة الدفع عند الاستلام و سرعة توصيل المنتج و اختيار طريقة الشحن المناسبة لك حيث يوفر عليك مشقة النزول الى السوق و البحث عن المتجر المناسب و الانتظار في طابور لتجربة المنتج. كما تمنحك مواقع التجارة الالكترونية فرصة الاطلاع على تقييمات المشترين و تعليقاتهم حول المنتج حتى تتخذ قرار الشراء بكل فعالية. ما يميز التسوق من الانترنت ايضاً هو كثرة العروض و الخصومات خاصة في المناسبات مما أدى الى ظهور مواقع أخرى تقدم كوبون و اكواد مختلف المتاجر الإلكترونية و لعل أبرز [موقع أكواد خصم في الساحة الآن هو موقع الكوبون](#) الذي يجمع لك كوبونات و عروض مئات المتاجر في مكان واحد و بكبسة زر واحدة.

موقع Namshi:

يعتبر موقع نمشي من أضخم المتاجر الالكترونية المتخصصة في الموضة و الأزياء في الوطن العربي حيث يعتبر المكان الأمثل لعشاق الموضة و اخر صيحات عالم الأزياء التي تجمع بين التصميمات الشبابية و أصالة الماضي. يمكنك تسوق كل الماركات العالمية في موقع نمشي مثل نايكي , وأديداس, نيولوك , بوما , ريبوك , كالفن كلاين و غيرها الكثير بالإضافة الى العديد من الاكسسوارات للرجال و النساء مثل الساعات والمجوهرات و العطور. منذ سنة 2011 تلتزم نمشي بتوفير كل ما هو جديد و أنيق

للمتسوق العربي كما توفر عروض و خصومات مذهلة للعملاء منها [كود خصم نمشي.كوم](#) الذي يمنحك تخفيضات معتبرة على كل المنتجات.

موقع iHerb:

يعد متجر ايهرب العملاق أكبر متجر لتسوق المنتجات الطبيعية التي تشمل فيتامينات , مضادات أكسدة , أدوية العظام و المفاصل و العضاريف , علاج القولون , علاج البرد والانفلونزا , التخلص من السموم و التطهير و غيرها الكثير. مهما كانت مشكلتك الصحية فستجد العلاج الطبيعي الآمن لها في موقع اي هيرب. تعتبر منتجات اي هيرب امنة للاستعمال و تخضع لمراقبة العديد من المؤسسات الدولية كما تعتبر أسعار المنتجات جيدة و في متناول الجميع. عند التسوق من متجر ايهرب لا تنسى الاستفادة من [كود خصم اي هيرب](#) الذي ستجده حصرياً على موقع الكوبون.

موقع Ounass:

يضم موقع اناس كل ما تحتاجه المرأة العربية و من أزياء و موضة و اكسسوارات لأرقى الماركات العالمية و المحلية. يمكن أن تتسوقي في اناس كل ما يخطر ببالك من فساتين , عباءات , أزياء السهرة , المعاطف , التنانير , الاحذية , الحقائب و الشنط , المجوهرات , مستلزمات البيت , مستحضرات التجميل و العطور و غير ذلك الكثير. يتميز موقع أوناس بأسعار تنافسية و جودة عالية مع سرعة التوصيل و خدمة عملاء في القمة. كما يمكنك الحصول على [كود خصم اناس 2020](#) للحصول على تخفيضات معتبرة على المشتريات.