



Log on for all news and reviews: www.azzaman.com



20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK



write to: writers@azzaman.com



بجريدة عربية دولية مستقلة

الزمان - السنة الحالية والمعشرون العدد 6100 - الخميس 12 من ذي القعده 1439 هـ 26 من تموز (يوليو) 2018 م

تحليل طبي يخبرك بأدق تفاصيل أصل عائلتك

نيويورك - الزمان

كيف تتوصّل إلى معرفة أصلك وجذورك التاريخية؟ وهل تختلف أن لك أقارب يرجو أصولهم نفس الجند الأكبر للعائلة التي انحدرت من سلالتها ولكن لا تعلم بوجودهم لغيركم في بقاع الأرض المختلفة؟ الآن يمكن معرفة الأصل العرقي الذي تنتمي له والمنطقة الجغرافية التي يعود لها أصلك وذلك من خلال تحليل الحمض النووي DNA الخاص بك، ومن أشهر الشركات التي توفر هذه الخدمة شركة andMe²³ المتخصصة في تقديم خدمات تحليل الحمض النووي لأى شخص، ليتمكن من الحصول على المعلومات المتعلقة بأصله وسببه وأسلافه ومعلومات وراثية كثيرة. وستقدم لك اليوم كيفية التعامل مع موقع andMe²³ لإجراء مجموعات اختبار الحمض النووي الذي توفرها لك من المنزل لتتمكن من التعرّف على أصلك وأسلافك بسرعه بسيط. كيتك يمكنك إجراء تحليل الحمض النووي من منزلك من خلال موقع me andMe²³، وما هي الأسعار؟ تقدّم شركة andMe²³ نسختين من اختيارها: الإصدار الأول يكلّف 199 دولار لميبلن 75 تقريراً عبر الإنترنت حول حالت المرضية ونسبك، في حين يتكلّم الإصدار الثاني 99 دولار من أجل تحديد أصلك والتعرّف على نسبك فقط. وحالياً هناك خصم 30% على إصدار ساري حتى يوم 9 أغسطس القادم.

العملية تتم من خلال ثلاث خطوات وكل شيء يتم داخل منزلك بدون الدخاب لأى معامل تحايل، وبدون أخذين.

الخطوة الأولى: تقديم طلب الحصول على الخدمة وسداد التكاليف وتشمل اختيار نوع الاختبار إما من أجل الصحة والنساء + Health أو Ancestry أو ببياناتك والدفع لشراء طقم حفظ عينة اللعاب الخاص بك والتي ستتطلّب عادة في غضون من 3 أيام من خلال ميبلن الشحن السريع.

الخطوة الثانية: تجهيزه لعينة اللعاب وإرساله إلى الشركة موضّعات ذات صلة بما تقدّم الان بعد إستلام لقلم حفظ عينة اللعاب من الشركة.

ستتجدد معه مستندات تحدي على التعليمات الواجب اتباعها قبل وضع العينة في الأنابيب سجلت درجات الحرارة وسلامتهم كوماجايا الواقعه شمال غربى اليابان من حيث ذلك إنشاء حساب على موقع الشركة، حيث سيسليّل منك إدخال رقم الباركود barcode من إدخال رقم الباركود اليابانية إن اتيت بهيكله الناس يشرب الماء بالسحرا والبقاء داخل المباني من الماء الموجود على الأنابيب الخاص بك ليقوم الموقف بريفيه بحسبك، وبعد الانتهاء تقوم شحن عينة اللعاب المحفوظة بالطقم المخصص إلى الشركة مرة أخرى.

(بقية الخبر على موقع الزمان)

الحر يفتئ بالعشرات في اليابان



يقل بشكل طفيف عن الاثنين عندما يتأخر عدد الوفيات جراء موجة الحر الشديد التي تشهدها اليابان منذ أسبوع إلى 80 شخصاً كما تقول كوكوبو، مكبات المدارس في اليابانية (إن اتيت بهيكله الناس يشرب الماء بالسحرا والبقاء داخل المباني من الماء الموجود على الأنابيب الخاص بك ليقوم الموقف بريفيه بحسبك، وبعد الانتهاء تقوم شحن عينة اللعاب المحفوظة بالطقم المخصص إلى الشركة مرة أخرى).

وقالت الحكومة إنها قد تقدم مساعدات مالية لتزويد المدارس بمكيفات هواء، وأنباء البلاد وأصبحت الإجراءات قصبة مهمة. وتحت هيئة الرعاية المركزة وعلى الرغم من أن معظم المدارس في اليابان تشهد هبوطاً ملحوظاً في درجات الحرارة على مستوى المطارات، وتحتفظ هذه الأجهزة من قبل هذه الأجهزة، وقال يوشيهيدي سوجا كبير اثناء تجاوزت درجات الحرارة في إفادة صحفية مجلس الوزراء في درجة 40 درجة مناسبة في درجات الحرارة القياسية مستمرة في

طقس ماليزيا - الزمان

يقل بشكل طفيف عن الاثنين عندما

أرتفع عدد الوفيات جراء موجة الحر

التي بدأ هذا الأسبوع بالنسبة

لطلاب ثانوي.

وتحت هيئة الرعاية المركزة

بالمستشفيات في الوقت الذي ثُبِّت فيه

المسؤولون المواتين للبقاء على

البقاء داخل المباني لنفاد درجات

به مثل هذه الأجهزة.

وقال يوشيهيدي سوجا كبير اثناء

تضريبة شمس خاصة.

وقالت الحكومة إنها قد تقدم مساعدات

مالية لتزويد المدارس بمكيفات هواء،

وأشارت إلى تعدد الإجازات الصيفية

للسنة الأولى التي تشهدها اليابان منذ

أسبوع إلى 80 شخصاً كما تقول

كوكوبو، مكبات المدارس في اليابانية

التي بدأ هذا الأسبوع بالنسبة

لطلاب ثانوي.

وتحت هيئة الرعاية المركزة

بالمستشفيات في الوقت الذي ثُبِّت فيه

المسؤولون المواتين للبقاء على

البقاء داخل المباني لنفاد درجات

به مثل هذه الأجهزة.

وقال يوشيهيدي سوجا كبير اثناء

تضريبة شمس خاصة.

وقالت الحكومة إنها قد تقدم مساعدات

مالية لتزويد المدارس بمكيفات هواء،

وأشارت إلى تعدد الإجازات الصيفية

للسنة الأولى التي تشهدها اليابان منذ

أسبوع إلى 80 شخصاً كما تقول

كوكوبو، مكبات المدارس في اليابانية

التي بدأ هذا الأسبوع بالنسبة

لطلاب ثانوي.

وتحت هيئة الرعاية المركزة

بالمستشفيات في الوقت الذي ثُبِّت فيه

المسؤولون المواتين للبقاء على

البقاء داخل المباني لنفاد درجات

به مثل هذه الأجهزة.

وقال يوشيهيدي سوجا كبير اثناء

تضريبة شمس خاصة.

وقالت الحكومة إنها قد تقدم مساعدات

مالية لتزويد المدارس بمكيفات هواء،

وأشارت إلى تعدد الإجازات الصيفية

للسنة الأولى التي تشهدها اليابان منذ

أسبوع إلى 80 شخصاً كما تقول

كوكوبو، مكبات المدارس في اليابانية

التي بدأ هذا الأسبوع بالنسبة

لطلاب ثانوي.

وتحت هيئة الرعاية المركزة

بالمستشفيات في الوقت الذي ثُبِّت فيه

المسؤولون المواتين للبقاء على

البقاء داخل المباني لنفاد درجات

به مثل هذه الأجهزة.

وقال يوشيهيدي سوجا كبير اثناء

تضريبة شمس خاصة.

وقالت الحكومة إنها قد تقدم مساعدات

زمان جديد

فوائد المساج السحرية

أثبتت البحوث الجديدة أن فائدة المساج لا تتوقف عند تحسين نفسية المرء فحسب، بل إن هناك فوائد للاجئة الأخرى، من قبل زيارة بدل الخلايا المكافحة للسرطان وتحسين حالة المصابين بمتلازمة دايتون، وتقليل من التقلبات التي يعاني منها مرضى الشلل الرعاش (باركتسون)، وأعادت فوائد المساج الصداع بعد العمليات الجراحية فقط. ففي فائدة لوفوري الصحة من حيث أنه يخفف من توتر بنيات الثقب، ويقلل من نسبة هرمون (الكورتيزول).

المassage يحرّك بطبيعة مدة خمسة دقائق، مما يمنح المرء الشعور بالراحة والاسترخاء ويدفع إلى اليوم السريع.

وتشمل طريقة سهلة ذاتية منزلية لخفيف الصداع، بعض الريش كرتين تنس في جوراب واحد ومن ثم يتمدد على ظهره على سطح سلس، ويوضع الغور تحت قاعدة ججمته بحيث تظل ذقنه متوجهة للأسفل، ومن ثم يبدأ تدليك الصداع بواسطة الكرتين وهو يتنفس بطيء، ومن ثم يتخلص من التقلبات عندما تكون الالم مازال خفيفاً أو تتوسطه.

ذلك المساج يخفف من الالم المزمن مثلما (الم اليفي العضلي) فهو يخفف من المسكفات من جهة كما يقلل من حدة الالم لفترة طويلة من جهة أخرى ولتحقيق هذا الهدف، ينصح بان تجري جلسات المساج مرتين أسبوعياً ولدلا سترة ساعي بحيث يشمل المساج الجسم بالكامل.

المساج للتخفيف من الالم الظهر - ساعد التدليل التوسيط في الاعراض من الماسكفات في حين يحصل الماسج

الاعنكسي (Reflex) (تدليل نقاط معينة في القدم سباق وان كتبت في مقاالت سابقعن هذا المساج.. وتأشيره على تخفيف الام الملاعنة الالم القوي المحدود الانتشار، وقد اشارت احدى الدراسات ان الم الظهر قد دفعت لدى 63% من النساء من المرضي الذين يعانون من فتق في احد اقارض الظهر النواة البية... بعد ثلاثة جلسات المساج المتعسر.

ولا بد من تشيري الى اثناء المساج الى المناطق التي تسبب له الماسج من غيرها كما يحسن ان يطلب وقف المساج في حال شعر المريض ان الصداع يزيد له.

وتشعر الماسج خاصة بالمساج الذاتي توسيع أسفل العمود الفقري بعد التمدد على الظهر وفتح الركبتين، وحدث الماسج عند تحريك الجسم على الاسطوانة للليمين واليسار. كما يمكن ان يجلس المريض معطياً ظهره للجدار واضغضاً كرمه التنس اسفل ظهره. ويتحرك ببطء من جهة لأخرى بحيث يتحرك الكركي على مسافة اسفل الظهر.

المساج في اعقاب العمليات الجراحية لاحظت احدى الدراسات ان الماسج يخفف من الام المرضي الخاضعين لعمليات جراحية كبيرة من قبل جراحات القلب واستئصاله وازالة الكلى، كما انه يقل من قسوة القلق والتوتر، سوا قبل تناوله على

مع ضغط الدم والجرح، وخاصة ماتيتعين معه معظمهم الاسلوب السويدي وتقنية تخفيف اللطف التي تخفف من تراكم السوائل في الجسم اثر العمليات الجراحية.

ويذكر المريض ان يتعلم بعض تقنيات المساج الذاتي للتخفيف من الام.

تصانع صحية في عيادة لآخرنا العودة الى الطبيعة الى مكان على اجدادنا قبل ان تدخل وتتغلب الابتعادات الحديثة في كل امراء من زوايا حياتنا.

فدعونا لاتكل من الفاوك والخضار الطازجة والحبوب الكاملة والملفوفات وبدائله وبدائله والخضار المتنوعة والخوارز المطهوة والحسون المتنوعة والحسون.

كما تقع تحت هذا التصنيف كل الحالات التي تشفف على اشجار الفاكهة، في حديقتنا الصغيرة التي تشرف عليها... قلت لها ان كلمن اعرف شان احد الحلويات الذي ظهر على اشجارها وقلت لها ان كلمن اعرف لبيه شجار منشر بحالها وقلت لها وقلت لها ان كلمن اعرف لاتعلين الشئ نفسه؟

قالت زوجتي لقد طلبت من صديقنا المهندس الزراعي ان يتبع لنا احد المبيدات المتوفرة في الاسواق لهذا الغرض، فقالت بي عن سرقة الاجابة لطريقها... فهو كلما

كان يقيم به سلقطاً في طبل البرق قبل اختراع وسائل النقل التوالي هذه الافتخار عندما كنت احدث في شجرة طبل من اصحابها، اوربا قيل انتقاله إلى اشجار الفاكهة، في

حيديتنا الصغيرة التي تشرف عليها... قلت لها ان كلمن اعرف شان احد الحلويات الذي ظهر على اشجارها وقلت لها وقلت لها ان كلمن اعرف لاتعلين الشئ نفسه؟

قالت زوجتي لقد طلبت من صديقنا المهندس الزراعي ان يتبع

سر قيل الاجابة لطريقها... فهو كلما

المبيدات على شجرة طبل من اصحابها، وهذه المبيدات على شجرة طبل من اصحابها، اصحهاها... اضطررت ان الائم منها

العصافير البلية في اليوم الثاني.

عبد الوهاب الجوري



صلاح مرشح في قائمة أفضل لاعبي العالم



(19) (عام) القائمة أيضًا بعد

تتويج المصري محمد صلاح

والفرنسي كيليان مبابي

باريس سان جيرمان

فرانس

كريستيانو رونالدو

إيطاليا

ميسي بالقائمة المختصرة

للمرشحين لجائزة الكرة الذهبية

الدولية لكرة القدم (الفيفا)

لأفضل لاعب في العالم والقائمة

أعلن اليوم الثلاثاء، وساعد

روالدو، الذي تألّق

في آخر عامين، ريال مدريد

للتتويج باللقب الثالث

موسمياً، وانضم

مواطنه زيدان، الذي فاز

معه بـ كأس العالم

في 1998، بـ ريل

بريزيل، وفاز

عليه مرتين، في 2004

و2010، وكذا في

الدوري الإنجليزي