

عشرة طرق للخلاص من مرض ضغط الدم



لندن - الزمان
ندرج هنا 10 طرق فعالة في متناول الجميع تقريبا، يمكنها أن تساعد في الحفاظ على توازن ضغط الدم في الجسم من دون اللجوء إلى أي أدوية أو حتى استشارة طبيب، وفق ما ذكر موقع (هيلث أند بريتي) ممارسة الرياضة

على الأطفال الذين يتعرضون للتدخين السلبي.
الحد من الإجهاد
نحن نعيش في مجتمعات أصبحت فيها المطالبات كثيرة، من العمل إلى الأسرة وحتى السياسة، والتي تساهم كلها بشكل أو بآخر في الضغط على أجهزةنا الحيوية. ومن هنا تأتي ضرورة تقليل الإجهاد من أجل صحتنا. جرب التأمل أو اليوغا، عليك بممارسة التأمل أو اليوغا، فهما يساعدان على الحد من التوتر الناجم عن ضغط الحياة، وأثبتت الدراسات أن اليوغا والتأمل يبلغان دورا فعالا في تحسين ضغط الدم، وكذلك نفسية الإنسان.
بقية الخبر على موقع (الزمان)

والسهم والموز والمشمش والبرتقال، من أجل تقليل تأثير الملح في الجسم، الأمر الذي يخفض أي توترات قد تصيب الأوعية الدموية.
تقليل الأطعمة الجاهزة
باتي معظم الملح غير اللازم للجسم من الأطعمة المصنعة والجاهزة، مثل اللحوم والحساء المعلب والخبز والرقائق والوجبات الخفيفة. فالأطعمة منخفضة الدهون عادة ما تكون عالية في الملح.
وقف التدخين
المواد الكيميائية في التبغ تزيد من ضغط الدم عن طريق إتلاف جدران الأوعية الدموية وتضييق الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وهذا ينسحب أيضا

عودة الأضواء لنوال الزغبى



بيروت - الزمان
بعد سنوات من الانقطاع والظهور الخفيف والحدود باستثناء حفلات رأس السنة التي توافرت على أغانٍ مكررة وقديمة، أطلقت النجمة اللبنانية نوال الزغبى برومو فيديو كليتها أغنيها الجديدة الجمال ليه ناسه من الومها 100 أوجع الذي سيصدر في عيد الحب يوم الخميس 14 شباط 2019 من إنتاج شركة (Rotana) من جانب آخر، سيكون لنوال الزغبى حفل على مسرح الجاز في إمارة الشارقة - الإمارات يوم الجمعة 01/03/2019. يذكر إن نوال قدمت حفلين في لبنان احتفالاً رأس السنة الأخيرة.

توقيف كندي حاول إختلاس 284 مليون دولار من شركة ترفيه

ولم تصدر بكن تفاصيل كثيرة بشأن مكان توقيفها أو القضايا ضدها.
وفي المقابل، أعلنت الشرطة عملية التوقيف التي جرت في ماكوا في مؤتمر صحافي وقدمت بعض التفاصيل عن التهم.
وقالت الشرطة في بيان إن المشتبه به حاول تحويل 249 مليون يورو.
وزادت شكوك موظفي البنك لدى اكتشافهم أن توقيع المشتبه به لم يتطابق مع التوقيع الصحيحين في سجلاتهم لحساب الشركة فابلغوا الشرطة. وتم توقيف الكندي عند الحدود أثناء محاولته مغادرة ماكوا مساء الجمعة.

□ هونغ كونغ - (أ ف ب) - أعلنت شرطة ماكاو الاثنين توقيف كندي للاشتباه بمحاولة إختلاس مبلغ قدره 284 مليون دولار من شركة ترفيه.
وتم توقيف المتقاعد من أصول صينية والبالغ من العمر 61 عاما الجمعة للاشتباه بأنه حاول تحويل المبلغ من حساب الشركة المصرفي باستخدام وشاق مزورة في وقت سابق الأسبوع الماضي.
وذكرت شرطة ماكاو في بيان لرد على قضية مينغ، اعتقلت وكالة فرانس برس أن المشتبه به، واسم عائلته لياو، حاول استخدام، تصريح وثيقة تحويل مزورين في محاولة للاحتيال على شركة الترفيه

مكاتيب عراقية الترامبية تتقدم

قد تكون أضفتنا الكثير من البهارات والطيبات والمطراش التي تنهاطل من فوق ثريا مكتوبنا اليوم، لكن ثمة إشارات بعضها صار حقيقة تمشي على الأرض، بشأن تلك الفكرة الرائعة المتصلة بقيام أمريكا العظمى حتى الآن، بللملة جنودها وأسلحتها وخيالاتها من أمكنة كثيرة في الكون، وإعادتهم إلى ديارهم وأهلهم وذكرياتهم، وإعادة الأمل بما سماه ترامب ومن قبله حياة الحلم الأمريكي الكبير بعد أن رأى بلاده تنهرا وتدهور وتفقد مكانتها وهيبته وقوتها المخيفة والراعدة، فجنده ما زالوا يموتون حول العالم بسبب الفخاخ والمشايق التي نصبها لهم المعسكر الذكي المضاد، والخدرات تفكك شعبه، والسلاح الشخصي المنفكلك يكاد يكون عنوانا شهريا لفتى قتل زملاؤه ومعلمته في مدرسة، أو لجندي قتل رفاقه بقاعدة عسكرية ثم انتصر، أو لجزيرة بناد ليلي راح ضحيتها الغني والراقصين السكارى، والأشفاق العرفي يواصل تهديده للسلم الاجتماعي، وأشياء أخرى وأخرى قد تكون أقصر الطرق التي ستتدرج فوقها هذه الدولة الكبرى، فتنسقط وتفكك وتموت بطريقة العن واقسى من تلك التي وقعت على رأس الجانب الإشتراكي وأبيه الاتحاد السوفيتي البائد.

في هذه التوطئة أو التوبة التي نراها جد صحيحة، فإن أمريكا قد بدأت بتطبيق الفكرة الترامبية منذ أن خط الرئيس دونالد ترامب قديمه الثقيلتين ببوابة البيت الأبيض، وصرنا نرى تبدلا مدهلا وعجيبا في المنظر الأمريكي القائم، ومنه حكم العائلة والأصهار وصوت الدكتور القوي وتغيرياته شديدة الوضوح.
ومن أجل الوصول بعملية المنة الجند والسلاح من خارج أمريكا، قرر التفاوض الحميم مع من كان يعتبرهم اراهيين وقتله، فالتأمت اجتماعات سرية كثيرة بدولة قطر للغز، وبين وفود أمريكية عالية المستوى وبين القاعدة وطالبان، ما لبثت أن تحولت الى شاشات التلفزيون وصور الجرائد ومقدمات الأخبار، والهدف منها هو سحب المعسكر كلهم من المستنقع الأفغاني القاسي والكلف، مع المحافظة على ما تبقى من لون وجه السيدة أمريكا، لا تمطر منه قطرات الدم الخجول.
هو يلغي ويقلص جنده ومساحته ومناوراتهم بين الكوريتين، بعد مصاحبة ومحاضنة مع الفتى المشاكس كيم جونج، إنه يأمر بسحب قواته من سوريا ولسان دماغه يتخيل المستنقع الذي سيخوض ويطمس به الآخرون الجرمون.
هو يهين شركاه في حلف الناتو الشائب، ويطلب منهم الكثير من الصرف المالي وعدم ترك الثقل الأعظم راكبا فوق ظهره.
هو ينسى خطر كوريا الشمالية النووية على اليابان، ويعمل على التقليل منها، بإستثناء وضع باقة زهور على عتبة الجزيرة النووية الكبرى التي اقتربتها بلاده الجرمة، ضد الكائنات البشرية المسالمة المتزوجة السلاح بهيروشيما وناغازاكي.
هو يقول لكل حلفائه وشركائه المفترضين، أن احموا أنفسكم بأنفسكم أو ادفعوا لا لكي نحميك بل لنسالم ما استطعنا في دره الشور عنكم.
هو يضحك على الشائعات الشعبية التي ينسجها العرب المهزومون، ويكاد يقول أن لا حرب يخوضها جنده بعد الآن، لا ضد إيران ولا ضد معمل البان أبو غريب ببغداد، الذي غطاه أسلحة الأوغاد القتل بتهمة تخصيص عكة اليورانيوم المرة



علي السوداني

توقيع إنها ليست قضية زراعة؟

في دول العالم انتعش القطاع الزراعي بخطوات بسيطة من خلال بعض الفعاليات الاقتصادية التي قام بها صغار المزارعين والناس العاديين.
من بين تلك الخطوات الجمعيات الأهلية للمزارعين والجمعيات الصغيرة بين إنتاج أربعة أو خمسة مزارع، بعدها يقومون بالتضامن في استخدام المكتبة فيما بينهم، ومن ثم التصنيع الزراعي عبر تغليب وتسويق المنتجات بطريقة تضامنية تكفل عدم تلف المحاصيل وحسن بيعها في أسواق جديدة دائما.
ابتدأوا من خطوات صغيرة، لم يلتفتوا الى الدعم الحكومي بوصفه يقرر مصيرهم، وإنما طالبوا به من دون أن يتوقفوا عنده.
الزراعة تطورت في معظم بلدان العالم إلا في بلاد النهرين. هذا أمر جدي، تجاهلته الحكومات المتعاقبة، ولم نسمع مسؤولاً واحداً يتحدث عن أزمة إنتاج المحاصيل وسبل دعم صغار الفلاحين وكيفية جلب أنواع متقدمة من البذور والبحث عن وسائل تسويق الناتج بطريقة صحيحة تضمن الحقوق بين المحافظات، ومن ثم التصدير أيضاً، مثلما نجد زعماء في دول عربية وأوروبية يقومون بزيارات رسمية لبلدان أخرى بحثاً عن مجالات تسويق محاصيلهم الزراعية لضمان استمرارية مزارعهم. هل يفعل أحد في العراق ذلك؟ بل هل هناك من يفكر في ذلك؟ لا كلام إلا في النفط وأسعاره وتهريبه والعمولات الخاصة ببيعه والانتاج الشرعي وغير الشرعي، وكلها أحاديث تشغل جميع السياسيين في السر والعلن.
أعرف أن هناك كثيراً من الناس يقرأون هذه السطور ويقولون: إنها خريانة، عن أي زراعة يتحدث في بلد يستورد الفجل والبصل وتتكاثر فيه كل يوم مافيات تهريب النفط والفساد عنوان على جباه السياسيين؟

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

مطار دبي الأول عالمياً في عدد المسافرين للعام الخامس



ويعد هذا المطار الذي يشكل مركزاً رئيسياً للعبور واحداً من بين عدة مطارات خليجية شهدت نمواً هائلاً خلال الأعوام الأخيرة.
وتعتبر دبي من الوجهات السياحية الكبرى في العالم وقد زارها العام الماضي 15.8 مليون شخص. وتضم الإمارة مئات الأبراج وناطحات سحاب، وأشهرها برج خليفة الأعلى في العالم والذي يبلغ ارتفاعه 828 متراً، إضافة إلى برج العرب المعروف بـ«مخندق (السبع نجوم)».

هدفه المعلن باستقبال 90.3 مليون مسافر الذي تم توقعه عام 2018.
واستمرت الهند بمقدمة مطارات العالم من حيث عدد المسافرين الدوليين للسنة الخامسة على التوالي، بحسب ما أفاد بيان الإثنى.
وقال البيان أن إجمالي عدد المسافرين الذين استخدموا المطار العام الماضي بلغ 89 مليوناً و149 ألفاً و387 مسافراً (بارتفاع نسبيته 1 بالمئة) مقارنة بالعام 2017 ومع أن المطار حقق رقما قياسيا جديداً إلا أنه لم يحقق

نصائح الخبراء للحفاظ على مساحة التخزين في الهاتف

باريس - الزمان
تهتم شركات تصنيع الهواتف الذكية بأساليب توسيع مساحات التخزين فيها، مع ازدياد أحجام التطبيقات وتزايد تنزيل المستخدمين للملفات على هواتفهم. ولم تعد الهواتف ذات المساحات (16 غيغابايت) أو (32 غيغابايت) تلبي احتياجات الكثير من المستخدمين، مما يضطرهم إلى البحث عن طرق للاحتفاظ بالمقاطات القيمة لحياتهم. نستعرض هنا بعض الطرق التي يمكنك من خلالها الإبقاء على ذاكرة الهاتف محدودة التخزين، متاحة في وقت الطوارئ.
هناك بعض المرفقات التي تنزل على الجهاز بسبب البريد الإلكتروني، التي يمكن التخلص منها. كما يمكن «تنظيف» الإيميل أولاً بأول كي لا تحتل رسائله مساحة واسعة من

حذف التطبيقات
الذاكرة. حاول ألا تحتفظ بكل ما تصوره في هاتفك الذكي، واحذف كل الصور غير الضرورية، مثل المكررة أو غير الواضحة. وينصح الخبراء بالاعتماد على خدمات غوغل للاحتفاظ بنسخة احتياطية من الصور غير الضرورية.
بقية الخبر على موقع (الزمان)

يكتسب الجسم دفناً كبيراً، إضافة إلى خصائصه الدوائية، التي تقاوم مرض السرطان.
وقد أجريت مجموعة من الدراسات العلمية على المكونات التي تدخل في تكوين هذا الحساء، حيث ثبت أنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية المفيدة للجسم، إضافة إلى مضادات الأكسدة التي تحمي من الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.
وتحتوي مكونات هذا الحساء على مضاد للأكسدة يسمى (كويرسيتين quercetin) الذي وصفته إحدى الدراسات العلمية بأنه يعرقل نمو الأورام، خاصة في مناطق الخدي والقولون والبرستانات والمبيض والأمعاء والرئة.
بقية الخبر على موقع (الزمان)

حساء البصل والتفاح وصفة لبرد الشتاء وكل المواسم

نمة موقع (ديلي هيلث بوست dailyhealthpost) المعنى بالشؤون الصحية، فإن تناول الحساء الذي يدخل في تكوينه البصل والتفاح معاً

اندن - الزمان
يتناول الجميع في فصل الشتاء المشروبات الساخنة، خاصة الحساء الساخن، من أجل التدفئة والتغلب على

