

تخفيض ضغط الدم من دون أدوية

وكالات

أعلن طبيب القلب الأميركي جيرالد فليتشر، أن بعض التغيير في نمط الحياة والتخلي عن تناول بعض المواد، يؤدي إلى انخفاض مستوى ضغط الدم، من دون الحاجة لتناول الأدوية.

وأشار إلى ضرورة زيادة النشاط البدني مثل المشي أكثر، الجري، السباحة أو ركوب الدراجة الهوائية. ويجب أن تستمر هذه التمارين ما لا يقل عن نصف ساعة في اليوم.

وأكد ضرورة تخفيض كمية الملح والكافيين المستهلكة في اليوم، لأنها يمكن أن تسبب ارتفاعاً مفاجئاً لمستوى ضغط الدم. لذلك على كل من يعاني ارتفاع مستوى ضغط الدم، عدم تناول أكثر من فنجان قهوة في اليوم. ونصح بالامتناع عن تناول المشروبات الكحولية والتدخين وبضرورة التخلص من الوزن الزائد، حيث يخفف التخلص من كيلوغرام واحد، العبء على القلب والأوعية الدموية، وهذا بدوره يؤثر إيجابياً في مستوى ضغط الدم.

للبروكلي فوائد لا تحصى

وكالات

تصنف خبيرة التغذية الأميركية الدكتورة سينتيا ساس البروكلي كأحدى المواد الغذائية الأكثر فائدة للجسم، ويساعد على إبطاء الشيخوخة ومكافحة الأمراض الخطيرة. وأشارت إلى أن البروكلي غني بالمواد المغذية، حيث يحتوي كوب منه على ٢٥٠ بالمئة من حاجة الجسم اليومية لفيتامين K، الذي يلعب دوراً مهماً في تخثر الدم وصحة العظام. كما يحتوي على ١٣٥ بالمئة من حاجة الجسم اليومية لفيتامين C وأكثر من ٥٠ بالمئة من عنصر الكروم المنظم لمستوى السكر في الدم.

وقالت: لقد اكتشف في تركيب البروكلي عناصر مضادة للسرطان، تحيد المواد المسرطنة وتحفز منظومة المناعة، وتمنع نشوء الخلايا السرطانية وانتشارها، إضافة إلى هذا، البروكلي غني بالألياف الغذائية، التي تحسن عملية الهضم وتغذي بكتيريا الأمعاء المفيدة، كما أن له تأثيراً إيجابياً في عمل القلب والأوعية الدموية، حيث يخفف خطر النوبات القلبية أو الجلطات الدماغية، لأنه يمنع انسداد الشرايين.

وأكدت أن البروكلي يقوي العظام ويكافح الالتهابات، ويبطئ شيخوخة الجسم، ويحمي الجلد من الأشعة فوق البنفسجية. كما يحتوي على مادتي اللوتين والزيكسانثين المهمة لمنع إعتام عدسة العين وتحسين الرؤية.

نظلي وعبد المنعم على صفيح ساخن



الوطن

انتشر عبر مواقع التواصل الاجتماعي صورة تجمع الممثلين النجمين عبد المنعم عميري ونظلي الرواس من كواليس مسلسل «على صفيح ساخن» بشخصيتي «أبو كرمو» و«أم كرمو».

من دفتر الوطن

قانون.. وشعوذة!

فرنسا - فراس عزيز ديب



«القانون لا يحمي المغفلين»، ربما لو أن هناك تصويماً على أسوأ عبارة يتم تداولها عن جهل أو علم لاخترتها دونما تردد.

هذه العبارة تمتلك في شقها الظاهر نوعاً من الملامة على من يقعون ضحايا للنصب والاحتيال، لكن ما هو أسوأ أنها تمتلك بشقها الباطن اعترافاً صريحاً بأن القانون لا يمكنه حماية الجميع، لأنها تفترض بأن هناك مجرماً سينجو بفعلته، وهنا تكمن الكارثة!

لا أحد يستطيع أن يحدد المصدر الحقيقي لهذه العبارة، قبل الكثير عنها ولكنها بمعظمها روايات ضعيفة لا ترقى لمستوى تبرير عبارة بهذا «الخبث»، لكن ما مناسبة هذا الكلام؟

في الواقع، فإن كنا نسلم ببديهية أن القوانين موجودة لتعاقب الجاني وتُنصف المجني عليه، فإن هناك بعض الجرائم باتت لزاماً علينا أن نجعل النص القانوني فيها يستهدف الجاني والضحية بالعقوبة ذاتها، لأن الجاني ما كان أساساً ليفكر في ارتكاب جرم كهذا لو لم يقدم له الضحية كل الوسائل الممكنة على طبق من ذهب، بما فيها دفع الجاني لارتكاب المزيد من تلك الجرائم ما دامت هناك ضحية تُقنع باقي الضحايا لتنضم إليها في هذه المهزلة!

قد لا يمر شهر إلا ونسمع عن إلقاء القبض على مشعوذ أو نصاب متخفّ بعبادة الدين، بصطاد ضحاياه عبر إقناعهم بقدراته العجيبة على إخراج الجن أو فكّ السحر أو منع الزوج من الزواج الثاني وغيرها الكثير من قصص الدجل والنفاق التي تنتشر في مجتمعنا مع كل أسف. عملية النصب والاحتيال تلك قد تبدأ بطموح بسيط يجني من خلاله المجرم بعضاً من المال، لكنها تتطور رويداً رويداً لتدخل في قضايا التحرش والابتزاز وصولاً إلى الاغتصاب، لتجلس الضحية ملومة مقهورة على ما اقترفت يداها.

اللافت كذلك في الأمر أن كل تلك الجرائم التي تم اكتشافها بذريعة السحر أو الشعوذة لم تردع الآخرين بل على العكس، ما زال هناك من يقف بهؤلاء تلك الثقة العمياء.

قد يقول قائل إن الجهل هو السبب، لكن هذا كلام مجاف للحقيقة، فقد يكون من زبائن هذا الدجال أو تلك مواطنون من الطبقة الواعية، هنا يذهب البعض لتبرير هذا الاستسلام لأكاذيب كهذه بعبارة «لا تعتب على صاحب الحاجة»، ربما إن هذه العبارة توازي عبارة «القانون لا يحمي المغفلين» ظلامية، لأنها تبرر هذا الانجراف نحو التحول إلى ضحية، ولعل فقدان القدرة على ضبط ظواهر كهذه يجعل من البديهي التفكير بجعل العقوبة متوازية بين الدجال والضحية، فالذي جعل لنا حاجة ما، هو ذاته الذي خلق لنا العقل لنفكر بالحكمة القائلة: «الحذر لا يمنع القدر»، فكيف لمحتال أن يقنعكم بالقدرة على رده؟

في الخلاصة: إن كانت عبارة «القانون لا يحمي المغفلين» متهمة بتبرئة المجرم، فإن من لا يزال يعتقد أن هناك من هو قادر على تعديل مسار قدره بالسحر والشعوذة فهو شريك بالجريمة وليس ضحية، غير مسؤول عن تصرفاته، لأنه ببساطة يشرع الباب لضحايا جدد، لذلك يجب أن يكون شريكاً في العقوبة، وإن بكي شاكياً حاله عندها نذكره بالقاعدة الفقهية:

«الجهل بالقانون لا يمنع العقوبة»، إلا إن كان سيذهب إلى مشعوذ عساه يبذل له مسار الحكم والقضية، عندها لا تعلم ما النتيجة، فالمشعوذون في بلدي ومن كل الأصناف.. كثرة!

«تيك توك» تضيف

ميزة جديدة

لمستخدميها

وكالات

أعلنت منصة «تيك توك» الصينية المتخصصة في مشاركة المقاطع المصورة عبر الإنترنت أنها بصدد استحداث خاصية جديدة لمستخدميها من خلال إضافة تسميات توضيحية تلقائياً إلى المقاطع المصورة المتداولة على المنصة.

وسيتمكن منشئ المحتوى على المنصة من إضافة تسميات توضيحية تلقائية إلى مقاطع الفيديو الخاصة بهم وأن هذا الخيار سيظهر في صفحة التحرير بعد تحميل الفيديو أو تسجيله.

ويمكن منشئي المحتوى تعديل التسميات التوضيحية بعد إنشائها تلقائياً لإصلاح أي أخطاء ويمكن للمشاهدين إيقاف التسميات التوضيحية عبر الزر المخصص في لوحة المشاركة.

الميزة الجديدة ستكون متاحة باللغتين الإنكليزية واليابانية مع التخطيط مستقبلاً لإضافة لغات جديدة.

عدد ساعات الرياضة

التي يجب ممارستها

وكالات

أشارت دراسة حديثة إلى أن من المهم ممارسة النشاطات البدنية لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يومياً من أجل الحفاظ على صحة جيدة، وخصوصاً في ظل العمل من المنزل الذي فرضه انتشار فيروس كورونا المستجد.

ولفت تقرير الدراسة إلى أن الأشخاص الذين يمارسون التمارين لمدة ٣٠ إلى ٤٠ دقيقة يومياً رغم نمط جلوسهم الطويل قد يعيشون لمدة أطول من أولئك الذين لا يفعلون هذا.

وفي هذا السياق، قال الباحث المتخصص في جامعة سيدني، إيمانويل يتاماتاكيس: «تأتي هذه التوصيات في موعدها، خصوصاً أننا نعاني حالياً من تبعات انتشار جائحة عالمية فرضت على الكثير من الأشخاص البقاء في منازلهم».

كذلك لفت التقرير إلى أن ممارسة الرياضة تساعد على تحسين الحالة النفسية والتخلص من مشاعر القلق. وهو ما تذكر به أيضاً منظمة الصحة العالمية التي أشارت في تقاريرها إلى أن من المهم ممارسة من ٧٥ إلى ٣٠٠ دقيقة من الرياضة أسبوعياً.

نجمة بوليوود مصابة بالكورونا



وكالات

وقمت على الفور بعزل نفسي، وسوف أخضع للعزل في منزلي، وأتبع جميع بروتوكولات السلامة وفقاً لنصيحة أطبائي».

وطالبت كل الذين التقنهم خلال عملها أو لأسباب أخرى في الفترة الأخيرة قبل اكتشاف إصابتها، بالخضوع لاختبارات الفيروس حرصاً على سلامتهم.

نشرت نجمة بوليوود الهندية كاترينا كيف خبراً يفيد عن إصابتها بفيروس كورونا. وقالت إنه تم التأكد من إصابتها بالفيروس وإنها قامت فوراً بعزل نفسها واتباع التعليمات اللازمة.

وقالت: «لقد ثبتت إصابتي بفيروس كورونا،

جربوا الكركم مع

القهوة والشاي

وكالات

يحتوي الكركم على الكثير من الخصائص المفيدة للصحة، ولهذا من المهم الاعتماد عليه من أجل التخلص من السموم والفضلات الضارة التي تتجمع في الجسم. فهو يعمل على تنشيط عملية الهضم والحد من حدوث الالتهابات. كما قد يقي من خطر الإصابة بالسرطان والزهايمر. وقبل حلول شهر رمضان، من الممكن الاعتماد عليه لخسارة بعض الوزن.

ولهذه الغاية يجب إضافة ملعقة وسط من الكركم إلى كوب القهوة أو الشاي الذي يتم تناوله في الصباح ليساعد على تنظيف الجسم وإعادة الصحة إليه، شرط أن يتم في موازاة ذلك تناول الطعام الصحي وشرب كمية كافية من الماء يومياً.

كذلك يمكن الاستفادة من الكركم من أجل تنقية البشرة حيث يعمل على الحد من نمو حب الشباب.