



وصفة ألمانية للتخلص من ارتفاع ضغط الدم

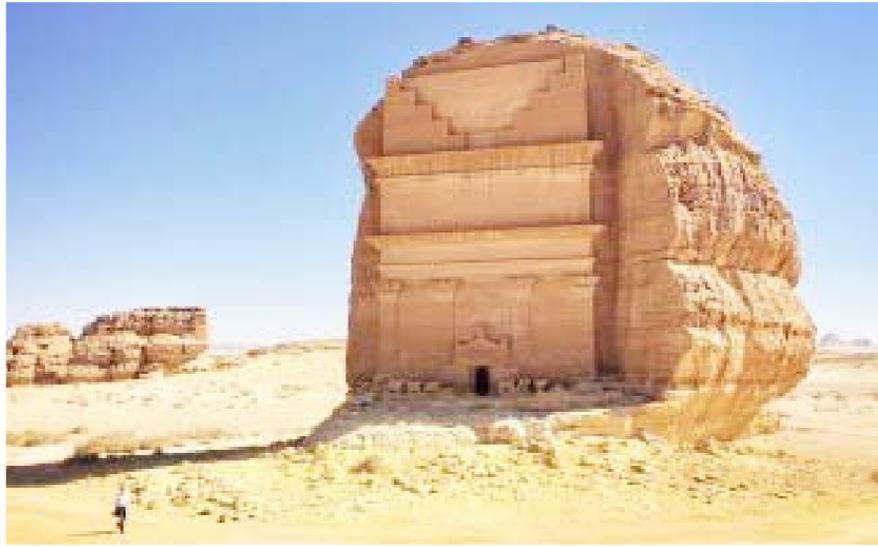
كشف المستشفى الجامعي بألمانيا "مانهايم" عن طريقة علاج طبيعية تساعد في التخلص من ارتفاع ضغط الدم. وقال مدير المستشفى الجامعي ورئيس رابطة "ضغط الدم"، بيرنهارد كرامر، أن اتباع نظام حياة سليم كفيل بمكافحة ارتفاع ضغط الدم، وكذلك تساعد الذين يعانون من ضغط الدم في التقليل بدرجة كبيرة من كمية الأدوية التي يتم تناولها. كما أوضح مدير المستشفى أن 150 دقيقة من التمارين الرياضية الخفيفة في الأسبوع لها فائدة كبيرة للقلب. وأشار المختص في أمراض القلب وضغط الدم إلى أن الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عادة ما يزيد وزنهم، مضيفاً أن التخلص من الوزن الزائد يساعد في خفض ضغط الدم. ودعا كرامر إلى الامتناع عن الملح وتوضيحه بالتوابل، واستهلاك الخضار والفاكهة ومشتقات الحليب غير الدسمة وعصير الشمندر والثوم والزعرور.

الصين تصمم مركبة فضائية للجيل الجديد



أفادت بوابة Spac.com الإلكترونية الأمريكية بأن الصين تعمل على تصميم مركبة فضائية ماهولة للجيل الجديد، تخصص للقيام برحلات فضائية بعيدة المدى إلى القمر والمريخ. وقالت البوابة نقلاً عن معلومات نشرتها أكاديمية التكنولوجيات الفضائية الصينية إن المركبة لم تطلق عليها بعد تسمية رسمية. لكن يخطط لأن تقوم عام 2020 بأول رحلة فضائية اختبارية غير ماهولة إلى مدار الأرض. وتتضمن المركبة الجديدة قسمين أحدهما هو القسم المأهول وآخرهما هو قسم الطاقة. ويبلغ طول المركبة 9 أمتار. ووزنها عند الإطلاق 20 طناً. وبمقدورها أن تحمل إلى مدار الأرض 6 أفراد. ونقلت البوابة الإلكترونية عن البروفيسور في الكلية البحرية الأمريكية بولاية رود آيلاند، جون جونسون فريز، قوله إن قدرة بكين على تصميم مثل هذه المركبات الفضائية تدل على سعيها المتواصل إلى التحقيق التدريجي لبرنامج الرحلات الفضائية المأهولة. يذكر أن الصين تمتلك الآن مركبة Shenzhou المأهولة التي تتسع لـ3 أفراد تنقلهم إلى مدار الأرض فقط لأنها عاجزة عن حماية الطاقم من الأشعة الكونية التي تؤثر على البشر خارج مدار الأرض. الصينيين كانوا قد أعلنوا في وقت سابق أن بلادهم سترسل مركبة فضائية مأهولة إلى القمر في ثلاثينات القرن الجاري.

تعرف على مدائن صالح بعد فتحها للجمهور



بدأت السعودية في استقبال السياح من حول العالم، وستكون واحدة من الوجهات السياحية مدائن صالح شمال غرب البلاد. ومدائن صالح هي مدينة حجرية تقع على بعد 22 كم من محافظة العلا، وتحتل موقعاً استراتيجياً على الطريق الذي يربط جنوب الجزيرة العربية ببلاد الرافدين وبلاد الشام ومصر، ومنها (أي من الحجر) يتفرع طريق التجارة إلى فرعين: أحدهما يتجه شمالاً إلى سلع (البتراء)، وتعد أول موقع في السعودية ينضم إلى قائمة مواقع التراث العالمي لمنظمة اليونسكو.

وتعود هذه المدن إلى ما قبل عصر الإسلام، إلى عهد المملكة النبطية وتحسب على أكبر مستوطنة جنوبية لمملكة الأنباط بعد مدينة البتراء في الأردن، عاصمة مدينة الأنباط ونقصها عنها مسافة 500 كم، وترجع تسمية مدائن صالح نسبة إلى نبي الله صالح، وعرفت في القرآن الكريم بـ"الحجر" حيث جاء وصفها أنها منقطة منحوتة من الجبال والصخور. تقع مدائن صالح بحسب الهيئة العامة للسياحة والتراث الوطني السعودية في وادٍ واسع يمتد من الشمال إلى الجنوب هناك عند جبل "القهر" الذي يقع على بعد 130 كلم شمال شرق منطقة جازان بالمملكة العربية السعودية، وكان يسمى بـ"الحجر" لكن تم تغيير الاسم ليصبح مدائن صالح نسبة إلى قوم ثمود، الذين سكنوا المدينة منذ الألفية الثالثة قبل الميلاد، ثم ارتدوا بعد إسلامهم عن دعوة النبي صالح لهم، وجاء من بعدهم أحد الشعوب العربية الواقعة في الجنوب ويطلق عليهم بنو لحيان، ثم بنو أنباط الذين أسقطوا اللحيانيين، واتخذوا مدائن صالح بيوتاً لإقامتهم ومعابد لمارسة شعائرهم وقيروا لدفن موتاهم، وهم قبيلة كانت تقم في شمال شبه الجزيرة العربية، وحسب علم الآثار، فقد سكنت مدينة الحجر من قبل المعنيين الثموديين في الألفية الثالثة ق.م، ومن بعدهم سكنت من قبل اللحيانيين في القرن التاسع ق.م، وفي القرن الثاني ق.م احتل الأنباط مدينة الحجر، وأسقطوا دولة بني لحيان واتخذوا من بيوت الحجر معابد ومقابر، وقد نسب الأنباط بناء مدينة الحجر لنفسهم في النقوش التي عثر عليها وربما يعود أقدم أثر بالمدينة إلى 1700 ق.م حسب الكتابات، وقد دمر جزء منها بزلزال، وأما مدينة الحجر فهي آثار المعنيين والتجار الثموديين الأوائل القادمين من جنوب الجزيرة العربية. وتحتوي هذه المدائن على أكثر من 130 مدقناً، تم بناؤها في الفترة بين العام الأول قبل الميلاد وحتى العام 75 ميلادياً، وسط صخور ضخمة تقف منفردة بين الرمال المتوجة، وتخصص كل مقبرة لصاحبها الذي بناها وللاجيال المتعاقبة من نسله. واكتشف باحثون علميون هياكل عظمية وجوامين ملفوفة بجلود طبيعية كانت قد حفظت في داخل غرف في صخور يزيد عمرها على أكثر من 3 آلاف عام، واتسار أقدام رجح الباحثون أن تكون آثار لديناصورات بالإضافة إلى رسومات ونقوش في غاية البراعة.

أنغام تحيي حفلاً غنائياً في الكويت بصحبة وائل جزار



تحيا الفنانة أنغام حفلاً غنائياً في دولة الكويت، بصحبة المطرب وائل جزار، يوم الخميس الموافق 14 نوفمبر بفندق الجميرا. وطرح أنغام مؤخراً ألبومها "حالة خاصة جداً"، ويضم الألبوم 14 أغنية هي: حبايبنا.

أعلى خمس لوحات فنية في العالم



اللوحة بـ119 مليون دولار. لوحة التبادل، هي لوحة زيتية على قماش للرسام الهولندي وليم دي كونغ سنة 1955، تحتوي على مظاهر طبيعية تجريدية واسم اللوحة مشتق من اسم الشارع المحاور لمحل سكني الرسام، وبيعت اللوحة بقيمة 300 مليون دولار. هي مجموعة من اللوحات الزيتية من فترة ما بعد الانطباعية، رسمها الفنان الفرنسي بول سيزان، انتهت في بداية العقد التاسع من القرن التاسع عشر، تختلف اللوحات بالحجم وبعدد اللاعبين المرسومين، وتعد اللوحة في نظر المراقبين أحد أهم اللوحات الفنية للمدرسة الانطباعية وإحدى أهم اللوحات في تاريخ الفن الحديث، بيعت بـ250 مليون دولار.

تحقق لوحات الفن التشكيلي، أرقاماً قياسية في مبيعات سوق الفن العالمي، وتحقق دور المزادات العالمية، من حين إلى الآخر، مبيعات ضخمة، جراء بيع العديد من اللوحات الفنية للبيع، بأسعار تفوق كل التوقعات، وعندما تباع هذه اللوحات تدرج على الفور في قائمة أعلى اللوحات الفنية في العالم، ومنها كالاتي: لوحة سالفاتور مندي تعني "مخلص العالم"، هي لوحة للرسام الإيطالي ليوناردو دا فينشي، تمثل المسيح، رسمت هذه اللوحة بين عامي 1506 و1516 لأجل الملك لويس الثاني عشر ملك فرنسا، بيعت بـ450 مليون دولار. لوحتان للرسام الهولندي رامبرانت تم رسمهما للاحتفال بزفاف ميرتن سو مانز وأوبجين كوبيت عام 1634، لم يتم فصل

21 سيارة من مجموعة النجم بول ووكر في المزاد



أكونور في ستة من أول سبعة أفلام في السلسلة. لكن الممثل لم يكن مجرد متحمس للسيارات على الشاشة، لكنه كان محب للسيارات في الحقيقة. وفقاً لبيان صحفي صادر عن باريت جاكسون، فإن مجموعة ووكر "امتدت لخمس عقود من التميز في مجال السيارات وعكست ذوقه الشخصي، فمن بين 21 مركبة، سجد طرّاً من جميع أنحاء العالم، من الولايات المتحدة إلى ألمانيا، كما كذلك اليابان".

النجم الراحل بول ووكر وإحدى سياراته تحظى سلسلة أفلام "Fast and the Furious"، بجماهيرية كبيرة، بين محبي مشاهدة الأفلام، فجمعت سلسلة الأفلام بين الدراما ومفهوم الصداقة، وهي أفلام ستلفت انتباهه وهو وسي السيارات بلا شك. لكن محبي سلسلة الأفلام الشهيرة، أصيبوا بصدمة كبيرة، فور إعلان وفاة بطله الشاب الممثل الموسم بول ووكر، في حادث سيارة، عن عمر 40 عاماً في 2013. ومن المقرر عرض 21 سيارة نادرة كانت مملوكة، للفنان الراحل بول ووكر، بطل السلسلة، للبيع في مزاد، ببريت جاكسون للسيارات الشهير، ولاية أريزونا، في يناير 2020، في الفترة بين يوم 11 و19. وتضم مجموعة بول، عدد من السيارات الشهيرة والتي استخدم بعضها في أحد أجزاء سلسلة "Fast and the Furious"، وفقاً لموقع "روب ريبورت". لعب ووكر، الذي توفي في حادث سيارة في عام 2013، دور الشرطي السري برايان

الصورتين أبداً بل تم شراؤهما معا، لوحة إدفارت مونك "الصرخة"، تعتبر تجسيداً حديثاً للقلق، حيث بيعت وبيعتا بـ180 مليون دولار.

أطعمة ومشروبات تسبب الصداع النصفي



الصداع النصفي من المشاكل الصحية المزعجة التي يعاني منها الكثيرين وتؤثر على حياتهم حيث تسبب عدم التركيز والشعور الدائم بالإرهاق وحسب ما ذكره موقع everydayhealth فإن هناك بعض الأطعمة التي تسبب الصداع النصفي وهي:

الصداع النصفي من المشاكل الصحية المزعجة التي يعاني منها الكثيرين وتؤثر على حياتهم حيث تسبب عدم التركيز والشعور الدائم بالإرهاق وحسب ما ذكره موقع everydayhealth فإن هناك بعض الأطعمة التي تسبب الصداع النصفي وهي:

الشيكولاتة

أثبتت بعض الدراسات والأبحاث أن من يتناولون الشيكولاتة باستمرار هم الأكثر عرضة للصداع النصفي.

المشروبات الكحولية

تناول المشروبات الكحولية باستمرار يزيد من خطر الإصابة بالصداع النصفي.

القهوة

على عكس الشائع فإن تناول القهوة يسبب الصداع النصفي في بعض الأحيان.

الأفوكادو

تحتوي فاكهة الأفوكادو على محفزات الصداع لذلك الإفراط في تناولها يسبب الصداع الشديد.

الموز

يعتبر الموز من الفواكه المفضلة عند الكثيرين نظراً لمذاقه الطيب وفوائده المذهلة ولكنه يسبب الصداع الشديد.