

طريقة ناجحة لتدليك عضلة القلب

برلين - واشنطن - الزمان
قالت مؤسسة القلب الألمانية إن تدليك عضلة القلب قد يساعد في إنقاذ حياة من يتوقف قلبه. وأوضحت المؤسسة أنه يجب ألا الاتصال بالإسعاف، وفي انتظار وصوله يجب تدليك عضلة القلب على النحو التالي:
يجلس المسعف على ركبتيه— ويضع راحة يده على منتصف القفص الصدري للمصاب، وراحة اليد الأخرى على ظهر اليد الأولى.
ويأخذ عضلة يد يضغط على— عظام القفص بعمق 5 إلى 6 سنتيمترات، ما بين 100 و 120 مرة في الدقيقة، مع مراعاة الاستمرار في ذلك حتى وصول الإسعاف. فيما قال المركز الاتحادي للتوعية الصحية إن السعال الدموي يحدق ناقوس الخطر وينذر بأمراض خطيرة تصل إلى حد السرطان. وأوضح المركز الألماني أن أسباب السعال المصحوب بدم، أو بلغم مختلط بالدم، هي وجود جسم غريب في المسالك التنفسية، أو التهاب الشعب الهوائية، أو الانتهاب الرئوي، أو خروج بالبرنة، أو السل، أو سرطان الرئة. ويجب استشارة الطبيب على وجه السرعة لتشخيص

بقية الخبر على موقع (الزمان)

سباق الفساتين والدموع في مهرجان سينمائي



القاهرة - الزمان
منذ عدة أيام وربما أسابيع تستعد كل فنانة للظهور بشكل لافت في حفل افتتاح مهرجان الجونة السينمائي في دورته الثالثة.
وتسلقت النجمات على السجادة الحمراء بمختلف ألوان الصيف المبهجة، ولم تختر منهن اللون الأسود إلا عدد قليل ومنهن بسرا ولبلي علوي والفنانة مها أبو عوف.
واختارت اللون الأبيض الفنانة منى زكي، وأيضا بسمة، ورجينا، تارا عماد، كما اختار عدد كبير من النجوم اللون الفضي ومنهن رشا مهدي، ريا أبي راشد، زوجة خالد سليم، أروى جودة، بوسي شلبي، نيكول سابا، وغيرهن.
فيمادخل السيناريست المصري تامر حبيب، في نوبة بكاء خلال حفل افتتاح مهرجان الجونة السينمائي في دورته الثالثة.
ولم يتمالك تامر حبيب، نفسه خلال غناء الفنانة السورية فايا يونان، أغنية "بئسف" التي رثا بها الموسيقار بلبل حمدي، الفنان الراحل

بقية الخبر على موقع (الزمان)

زمان جديد حين تحرم النساء أنفسهن من الألبان

الأجبان بانواعها من الأطعمة التي تحرمها الكثيرات من المراهقات على أنفسهن ، لسبب يتعلق بهوس الرشاقة والحمية من أجل الجمال من دون يدرين ما مخاطر ذلك على عناصر تكوين العظام ، تلك المشكلة التي باتت تهدد صغيرات السن مثل الكيرات .
لهذا السبب، وغيره ، يلاحظ أن الغالبية العظمى من النساء لا يحصلن إلا على نصف حاجتهن من الكلس الضروري لصحة العظام ، (على كل امرأة مهما كان عمرها أن تجري اختبارا للتأكد من كثافة كتلتها العظمية ، نظرا لأن ترقق العظام يصيب صغيرات السن من النساء) .

استراتيجية لانقاذ العظام .
احرصي على تناول المقادير اللازمة من الكلس (1000-1200مليغرام يوميا).

ان للحليب صيتا، او ارتباطا سيئا بالبدانة نظرا لاحتوائه على الدسم والدهون ، ولكن الحليب الخالي الدسم لانتطيق عليه الموصافات بسبب خلوه من المواد المسببة للبدانة . وكذلك الجبن واللبن قليلة الدسم .وعلى كل حال اذا لم يكن لديك ميل المنتجات الألبان ، وما تحتويه من مقادير كبيرة من الكلس ، فان بوسعك تناول الكثير من الأطعمة والأشربة المدعمة بالكلس ، كذلك تناولي اطعمة الطبيعية الغنية بالكلس كالخضرا العريضة ، والداكنة الأوراق ، وأنواع كثيرة من الفواكه .

لك ان تاكلي ثلاثة وجبات من الأطعمة الغنية بالكلس يوميا ، ممكن كذلك مقابل كل وجبة فتوتك منها ، تناولي قرصا تكمليا من الكلس مقداره 300 ملغم خذي حذر من الطريقة الأخرى التي تتسبب بها الحمية الغذائية (بدافع الرغبة بالرشاقة)

الى انقاص الكلس في جسمك ، الحمية العالية المحتوى البروتيني ، وخطط التغذية الخفيفة (الحمانيات ، فمثل هذه الأطعمة المرتبطة بالحمية (الصرعة) يمكن لها ان تسهم في فقدان للعظام بسبب تكيهها لتوازن الكلس بالجسم وقد تبين من إحدى الدراسات ان هذه الحفظ الغذائية تسبب زيادة في حموضة الدم .



عبد الوهاب الجبوري طبيب استشاري - هولندا

مدينة أثرية في تركيا تختفي تحت مياه سد جديد

□ حصن كيفا (تركيا) - (أ ف ب)
قريبا، ستغمر بحيرة صناعية حسن كيف التي تمتد جروفها على مئات الأمتار مثل جدار طبيعي في وجه السماء، ومعها ذكريات عشرات الآلاف من سكان هذه المدينة القديمة التي تعود إلى 12 ألف عام. وستغرق المدينة، كما العديد من القرى، بالمياه، وستقلب حياة سكانها بسبب هذه البحيرة الصناعية التي ستنشأ عن بناء سد اليسو المثير للجدل. ينظر محمد البالغ من العمر 73 عاما من حديقته

إلى قلعة حسن كيف الرومانية، المحاطة بحالبا بجدار من الحجارة البيضاء، كمن يشاهد جنازة قريب أنهكه المرض لسنوات. فقد عاش محمد كل حياته هنا وزرع أرضه على ضفاف نهر بجلة. بحسد هذا العام للمرة الأخيرة تمار الكروم وأشجار التين، ففي نيسان المقبل، ستغرق أرضه بالكامل تحت المياه، في قرية تشافوشلو المجاورة (زويك بالكردية)، تنمسك مسيها بالبالغة 62 عاما هي أيضا باراضيها، وتروي



بقية الخبر على موقع (الزمان)

أمريكية تحقق رقماً إجازياً بعبور القنال الإنكليزي 4 مرات دون توقف



سارة توماس

□ لندن - الزمان
أصبحت السباحة الأمريكية سارة توماس أول من يعبر القنال الإنجليزي أربع مرات متتالية دون توقف ودون تناول شيء سوى مزيج سائل خلال ذلك العمل الإعجازي الذي استغرق 54ساعة. وحققت سارة (37عاما) من ولاية كولورادو الأمريكية هذا الرقم القياسي في السباحة بعد عام من علاجها من سرطان الثدي

فعلنا ذلك). ومن الناحية النظرية، تبلغ المسافة التي قطعتها توماس 30 كيلومترا لكن بسبب الجاذبية القوية في القناة قطعت فعليا 210 كيلومترات. وقالت إنها شاهدت الكثير من الأسماك وفناديل البحر في طريقها. وسبق أن قطع أربعة سباحين القنال الإنكليزي بين أستراليا وفرنسا ثلاث مرات دون توقف. وتناولت توماس سوائل فحسب

وأهدت إنجازها إلى أقرانها المتعافين من ذلك المرض. ووصلت إلى شاطئ قريب من دوفر على الساحل الجنوبي لإنكلترا صباح الثلاثاء منهكة ومصابة باحتقان في الحلق بسبب كل هذا الكم من الماء الملح. وقالت فور وصولها (كان هناك الكثير من الأشخاص في انتظارها على الشاطئ لتنهتني. هذا لطيف جدا منهم لكنني أشعر بذهول الآن. لا أصق أنا

□ لندن- (أ ف ب) - دعا الممثل الأميركي جورج كلوني الخميس المجتمع الدولي إلى (التدخل) لمكافحة الفساد في جنوب السودان، مندداً بالروابط التي تجمع شركات متعددة الجنسية ورجال أعمال وحكومات أجنبية بمسؤولين في البلاد. وخلال تقديمه في لندن تقريرا لمنظمة مكافحة الفساد (ذي سينتري) التي شارك بتأسيسها، حض كلوني الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي على فرض عقوبات على المسؤولين عن الفساد وشبكاتهم في جنوب السودان. وقال كلوني (أعتقد أن على (الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي) أن يفعلوا المزيد. لا أعرف ما إن كانوا قادرين على وضع حد (للفساد)، لكن يمكنهم بالتأكيد جعل الأمر أصعب على مرتكبيه)، متحدنا خلال مؤتمر صحافي في لندن بحضور زوجته أمل الحامية في مجال حقوق الإنسان. وفي تقرير مؤلف من 64 صفحة عنوانه (الاستيلاء على جنوب

جورج كلوني يحارب الفساد

□ سيدني - (أ ف ب) - مئات آلاف الطلاب الجمعة في آسيا والمحيط الهادئ إشارة الانطلاق لتظاهرات عالمية بغرض أن تشكل أكبر تعبئة تنظم للدعوة الى التحرك لمواجهة الكوارث المناخية. من سيدني وصولا إلى سيول مروراً بمانيلا و يومييا، لبي تلاميذ بشكل جماعي دعوة الشابة السودانية غريتا فونبرغ لمقاطعة قاعات الدراسة على مدى يوم في تحرك رمزي جدا أطلق عليه اسم (إضراب مدرسي من أجل المناخ). وتجمع أكثر من 300 ألف تلميذ مع أهاليهم وأشخاص آخرين في عدة مدن استرالية، أي أكثر من ضعف العدد الذي سجل في آذار/مارس خلال تجمعات مماثلة فيما من المرتفع تنظيم أكثر من خمسة آلاف فعالية الجمعة في مختلف أنحاء العالم. وتعتزم حملة (فرايداي فور فويتش) تعبئة تلاميذ من مختلف أنحاء العالم لكي يقنعوا صانعي القرار سنديري تضم تقريبا شركة دولية، مصرف متعدد الجنسية، حكومة أجنبية أو قطب عقارات كبير في الخارج. وأطلق جورج كلوني منظمة (ذي سينتري) في عام 2015 وهي تضم خبراء ماليين ومحامين وشروطيين سابقين وصحافيين استقصاء، والنشاط في حقوق الإنسان جون بريندرغاست.

□ لندن- (أ ف ب) - دعا الممثل الأميركي جورج كلوني الخميس المجتمع الدولي إلى (التدخل) لمكافحة الفساد في جنوب السودان، مندداً بالروابط التي تجمع شركات متعددة الجنسية ورجال أعمال وحكومات أجنبية بمسؤولين في البلاد. وخلال تقديمه في لندن تقريرا لمنظمة مكافحة الفساد (ذي سينتري) التي شارك بتأسيسها، حض كلوني الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي على فرض عقوبات على المسؤولين عن الفساد وشبكاتهم في جنوب السودان. وقال كلوني (أعتقد أن على (الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي) أن يفعلوا المزيد. لا أعرف ما إن كانوا قادرين على وضع حد (للفساد)، لكن يمكنهم بالتأكيد جعل الأمر أصعب على مرتكبيه)، متحدنا خلال مؤتمر صحافي في لندن بحضور زوجته أمل الحامية في مجال حقوق الإنسان. وفي تقرير مؤلف من 64 صفحة عنوانه (الاستيلاء على جنوب



بقية الخبر على موقع (الزمان)

إضرابات وتظاهرات عالمية من أجل المناخ

□ سيدني - (أ ف ب) - مئات آلاف الطلاب الجمعة في آسيا والمحيط الهادئ إشارة الانطلاق لتظاهرات عالمية بغرض أن تشكل أكبر تعبئة تنظم للدعوة الى التحرك لمواجهة الكوارث المناخية. من سيدني وصولا إلى سيول مروراً بمانيلا و يومييا، لبي تلاميذ بشكل جماعي دعوة الشابة السودانية غريتا فونبرغ لمقاطعة قاعات الدراسة على مدى يوم في تحرك رمزي جدا أطلق عليه اسم (إضراب مدرسي من أجل المناخ). وتجمع أكثر من 300 ألف تلميذ مع أهاليهم وأشخاص آخرين في عدة مدن استرالية، أي أكثر من ضعف العدد الذي سجل في آذار/مارس خلال تجمعات مماثلة فيما من المرتفع تنظيم أكثر من خمسة آلاف فعالية الجمعة في مختلف أنحاء العالم. وتعتزم حملة (فرايداي فور فويتش) تعبئة تلاميذ من مختلف أنحاء العالم لكي يقنعوا صانعي القرار سنديري تضم تقريبا شركة دولية، مصرف متعدد الجنسية، حكومة أجنبية أو قطب عقارات كبير في الخارج. وأطلق جورج كلوني منظمة (ذي سينتري) في عام 2015 وهي تضم خبراء ماليين ومحامين وشروطيين سابقين وصحافيين استقصاء، والنشاط في حقوق الإنسان جون بريندرغاست.

□ لندن- (أ ف ب) - دعا الممثل الأميركي جورج كلوني الخميس المجتمع الدولي إلى (التدخل) لمكافحة الفساد في جنوب السودان، مندداً بالروابط التي تجمع شركات متعددة الجنسية ورجال أعمال وحكومات أجنبية بمسؤولين في البلاد. وخلال تقديمه في لندن تقريرا لمنظمة مكافحة الفساد (ذي سينتري) التي شارك بتأسيسها، حض كلوني الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي على فرض عقوبات على المسؤولين عن الفساد وشبكاتهم في جنوب السودان. وقال كلوني (أعتقد أن على (الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي) أن يفعلوا المزيد. لا أعرف ما إن كانوا قادرين على وضع حد (للفساد)، لكن يمكنهم بالتأكيد جعل الأمر أصعب على مرتكبيه)، متحدنا خلال مؤتمر صحافي في لندن بحضور زوجته أمل الحامية في مجال حقوق الإنسان. وفي تقرير مؤلف من 64 صفحة عنوانه (الاستيلاء على جنوب

□ سيدني - (أ ف ب) - دعا الممثل الأميركي جورج كلوني الخميس المجتمع الدولي إلى (التدخل) لمكافحة الفساد في جنوب السودان، مندداً بالروابط التي تجمع شركات متعددة الجنسية ورجال أعمال وحكومات أجنبية بمسؤولين في البلاد. وخلال تقديمه في لندن تقريرا لمنظمة مكافحة الفساد (ذي سينتري) التي شارك بتأسيسها، حض كلوني الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي على فرض عقوبات على المسؤولين عن الفساد وشبكاتهم في جنوب السودان. وقال كلوني (أعتقد أن على (الولايات المتحدة والاتحاد الأوروبي) أن يفعلوا المزيد. لا أعرف ما إن كانوا قادرين على وضع حد (للفساد)، لكن يمكنهم بالتأكيد جعل الأمر أصعب على مرتكبيه)، متحدنا خلال مؤتمر صحافي في لندن بحضور زوجته أمل الحامية في مجال حقوق الإنسان. وفي تقرير مؤلف من 64 صفحة عنوانه (الاستيلاء على جنوب