

طريقة ناجحة لتدليك عضلة القلب

سبب هذا السعال. من جهة أخرى قالت دراسة أمريكية أن الكريوم المضاد للشمس قد يؤدي إلى نقص فيتامين د الهام لصحة العظام، والذي يحصل عليه الجسم عبر التعرض لأشعة الشمس. وتلعب كمية الكريوم التي يتم وضعها على البشرة، دوراً رئيسياً في تأثيره على قدرة الجسم على الحصول على فيتامين د من عدمه، بحسب سكاي نيوز. وقال الرئيس السابق للأكاديمية الأمريكية للأمراض الجلدية هنري ليم، إنه في حال قام شخص بوضع الكريوم الواقي من الشمس على جسمه كاملاً، بكمية تبلغ أونصة واحدة، أو ما يصل لحجم كرة غولف صغيرة، فإن هذا يؤدي إلى نقص في فيتامين د.

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 ممدودة 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 يقد ناقوس الخطر وينذر بأمراض خطيرة تصل إلى حد السرطان. وأوضح المركز الألماني أن أسباب السعال الصحوي 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

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 ولبلى 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.
فيما دخل السيناريست 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)

بقية الخبر على موقع (الزمان)

مدينة أثرية في تركيا تخفي 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 زكريات عشرات الآلاف من سكان هذه المدينة القديمة التي تعود إلى 12 ألف عام. وستغرق المدينة، كما العديد من القرى، بالمياه، وستقل حياة سكانها بسبب هذه البحيرة الصناعية التي ستنشأ عن بناء سد اليسو المثير للجدل. ينظر محمد البالغ من العمر 73 عاما من حديثه 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 بحلة. 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 البالغة 62 عاما هي أيضا باراضياها، وتروي

□ 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 زكريات عشرات الآلاف من سكان هذه المدينة القديمة التي تعود إلى 12 ألف عام. وستغرق المدينة، كما العديد من القرى، بالمياه، وستقل حياة سكانها بسبب هذه البحيرة الصناعية التي ستنشأ عن بناء سد اليسو المثير للجدل. ينظر محمد البالغ من العمر 73 عاما من حديثه 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 بحلة. 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 البالغة 62 عاما هي أيضا باراضياها، وتروي



بقية الخبر على موقع (الزمان)

بقية الخبر على موقع (الزمان)

توقيع ضبط النفس .. وهم أم حقيقة؟

يتردد على نحو واضح النبرة، منذ أن حدث الهجوم الدمر على المنشآت النفطية في السعودية، عنوان قوي هو ضبط النفس. وكان الشراة العظيمة على بعد لحظات من وقوع الحرب. وبات هذا العنوان منتقلاً من فم دولة إلى أخرى، إذ تارة تشير إليه السعودية نفسها، وتارة يفخر به الرئيس الأمريكي، وثالثة يرد في سياق مكالمة هاتفية للرئيس الصيني، بل إن وزير الخارجية الأمريكي بومبيو، وهو أول الذين اتهموا إيران بعد زيارة الرياض ليحدث عن ضبط النفس، وهكذا.

حسناً الجميع يحفظ الدرس جيداً وهذا ضروري للغاية اليوم، لأنهم في منطقة الاحتراق وليس إيران وحدها، وإن أسلم طريق لهم في الرد، هو كما فعلت واشنطن الجمعة حين رفعت مستوى العقوبات على إيران بما يخلق بنتها المركزي. وفي قراءة سريعة للمشهد المحتدم في الخليج، لا يكون بيد السعودية سوى هذا المسمى (ضبط النفس)، لأنها غير مستعدة لبلديه وهو الرد الذي تحفه المخاطر، إذا أتجه الرد نحو أهداف في إيران مثلاً بوصفها المتهم الأول في الهجوم. إذ عند ذلك لا تحتاج إيران لتجعل صواريخها بحسب الرواية الأمريكية تدور عبر العراق والكويت لتصل إلى اهدافها، وأما تقطع البحر مباشرة وبأقصى المسافات. وهذا احتمال وارد جداً. كما إن التعامل سيشكل في الردع السعودي بوصفه مبنياً على ظنون وروايات أمريكية بات الاتصال التدريجي منها واضحاً.

السعودية اليوم مثل حال العراق في حزيران 1981 حين دمرت طائرات إسرائيل المفاعل النووي الوحيد للعراق والمعروف باسم تموز، والذي كان البلد يعمل عليه للتهوؤ والخروج من عنق زجاجة بلدان العالم الثالث مع الوفرة النفطية. وفي وقتها قال العراق أنه يحتفظ بحق الرد، وأنه مشغول بمعركة الجبهة الشرقية التي هي إيران. وعندما قصفت الولايات المتحدة كل شبر في العراق في حرب الكويت، ودمرت بنيتها التحتية بشكل شبه كامل، أعلن أنه سيرد على إسرائيل، ورد بتسعة وثلاثين صاروخاً، وطلبت واشنطن من تل ابيب ضبط النفس وعدم الرد على العراق الذي كان يمتحن توريط إسرائيل في الحرب بناءً على وهم في مخيلة الحاكم في أن العالمين العربي والاسلامي سينتفضان وقوفاً مع العراق بدل السكوت وتركه وحده. وهذا وهم كبير، نتمنى مخلصين أن لا تقع فيه السعودية التي نسمع بعض الاصوات فيها أحياناً تتحدث عن العمق الاسلامي الذي لن يقبل المساس بالسعودية بلد الحرمين الشريفين، وهذا من الاوهام السياسية المستولنة. ولا يتبنيه سوى وهم آخر في أن العالم لن يسمح بتهديد امدادات النفط القادمة من السعودية، وهي خمسة بالمائة من الاحتياج العالمي، ولعل دولاً كثيرة تنتظر هذه الازمة بفارغ الصبر لرفع اسعار النفط من جهة ولتصرف النفط الصخري عالي التكلفة من جهة أخرى، فضلاً عن تلك الرغبة الدفينة في اجبار أثريا العرب على شراء المزيد من السلاح ولو بالدين.

السؤال الأهم هو، ماذا سيفعل العالم إذا قررت إيران بعد خنقها بعقوبات جديدة، عدم ضبط النفس، كما تتململ الآن؟

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

أمريكية تحقق رقماً إجازياً بعبور القنال الإنكليزي 4 مرات دون توقف



المنفردة. اختارت زينة عبور القناة بالاتجاه المعاكس لوجهة تدفق اللاجئين واطلقت على مباريتها اسم (السباحة من أجل الأمل). وتضمنت زينة من خلالها أن تكتب رسالة سلام لجميع اللاجئين الذين اضطروا للرحيل من بلدانهم، على أمل أن يخطروا الاتجاه الذي يوودونه تحت المياه، في المستقبل. التقت زينة بعائلتها على الضفة الفرنسية من القناة الإنكليزية.

فعلنا ذلك. ومن الناحية النظرية، تبلغ المسافة التي قطعها توماس 30 كيلومترا لكن بسبب الجاذبات القوية في القناة قطعت فعلياً 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 سؤالاً فحسب

إضرابات وتظاهرات عالمية من أجل المناخ

الهاية، اطلق التلاميذ النهار في فانواتو وجزر سليمان آسبا والمحيط الهادئ إشارة الانطلاق لتظاهرات عالمية بفتراض أن تشكل أكبر تعبئة تنظم للدعوة الى التحرك لمواجهة الكوارث المناخية. من سيدني وصولاً إلى سيول مروراً بمانيلا أو بومباي، لبي تلاميذ بشكل جماعي دعوة الشابة السويدية غريتا فونبرغ لمقاطعة قاعات الدراسة على مدى يوم في تحرك رمزي جداً اطلق عليه اسم (إضراب مدرسي من أجل المناخ).

وتجمع أكثر من 300 ألف تلميذ مع أهاليهم وأشخاص آخرون 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 تقريباً شركة دولية، مصرف متعدد الجنسية، حكومة أجنبية أو قطب عقرات كبير في الخارج. وأطلق جورج كلوني منظمة (ذي سيندري) في عام 2015 وهي تضم خبراء ماليين ومحامين وشرطيين سابقين وصحافيين استقصاء، والنشاط في حقوق الإنسان جون بريدرغاست.

الاحتباس الحراري، (كل شيء يؤثر، ما تقومون به يؤثر). هذا الاستياء كان ظاهراً في أماكن أخرى في آسيا. وقالت ليلي ساتينداتاناسان (12 عاماً) من بانكوك والتي اطلق عليها اسم (غريتا فونبرغ تايلاند) بسبب معركتها لمكافحة البلاستيك، لوكالة فرانس برس (نحن المستقبل ونحن نستحق ما هو أفضل). وأضافت أن الكبار (لا يفعلون الا الكلام، لكنهم لا يقومون بشيء لا نريد اعذاراً).

الهاية، اطلق التلاميذ النهار في فانواتو وجزر سليمان آسبا والمحيط الهادئ إشارة الانطلاق لتظاهرات عالمية بفتراض أن تشكل أكبر تعبئة تنظم للدعوة الى التحرك لمواجهة الكوارث المناخية. من سيدني وصولاً إلى سيول مروراً بمانيلا أو بومباي، لبي تلاميذ بشكل جماعي دعوة الشابة السويدية غريتا فونبرغ لمقاطعة قاعات الدراسة على مدى يوم في تحرك رمزي جداً اطلق عليه اسم (إضراب مدرسي من أجل المناخ).



الهاية، اطلق التلاميذ النهار في فانواتو وجزر سليمان آسبا والمحيط الهادئ إشارة الانطلاق لتظاهرات عالمية بفتراض أن تشكل أكبر تعبئة تنظم للدعوة الى التحرك لمواجهة الكوارث المناخية. من سيدني وصولاً إلى سيول مروراً بمانيلا أو بومباي، لبي تلاميذ بشكل جماعي دعوة الشابة السويدية غريتا فونبرغ لمقاطعة قاعات الدراسة على مدى يوم في تحرك رمزي جداً اطلق عليه اسم (إضراب مدرسي من أجل المناخ).

زمان جديد حين تحرم النساء أنفسهن من الألبان

الاجبان 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 اختباراً للتأكد من كثافة كتلتها العظمية، نظراً لأن ترقق العظام يصيب صغيرات السن من النساء).

استراتيجية لانقاذ العظام. احرصي على تناول المقادير اللازمة من الكلس ان للحليب صبيتا، او ارتباطاً سيئاً بالبدانة نظراً 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 الالبان، وما تحتويه من مقادير كبيرة من الكلس، فان بوسعدك تناول الكثير من الأطعمة والأشربة المدعمة بالكلس، كذلك تناولي الأطعمة الطبيعية الغنية بالكلس كالخضرا العريضة، والداكئة الأوراق، وأنواع كثيرة من الفواكه.

لك ان تاكلي ثلاثة وجبات من الأطعمة الغنية بالكلس يومياً، ممكن كذلك مقابل كل وجبة فتوفك منها، تناولي قرصاً تكملياً 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 (الفحمانيات، فمثل هذه الأطعمة المرتبطة بالحمية (الصرفة) يمكن لها ان تسهم في فقدان الكلس بسبب تكيهها لتوازن الكلس بالجسم وقد تبين من إحدى الدراسات أن هذه الحفظ الغذائية تسبب زيادة في حموضة الدم.

عبد الوهاب الجبوري
طبيب استشاري - هولندا

جورج كلوني يحارب الفساد

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 تقريراً لمنظمة مكافحة الفساد (ذي سيندري) التي شارك بتأسيسها، حض كلوني دولتين على وضع حد (للسداد)، المزد. لا يعرف ما إن كانوا قادرين على وضع حد (للسداد)، لكن يمكنهم بالتأكيد جعل الأمر أصعب على ركبته، متحدثاً خلال مؤتمر صحافي في لندن بحضور زوجته أمل الحامية في مجال حقوق الإنسان. وفي تقرير مؤلف من 64 صفحة عنوانه (الاستيلاء على جنوب



السودان) اتهمت المنظمة غير الحكومية الأمريكية عدداً من المتعددة الجنسية بأنهم (متخفصون من الفساد) ومتواطون مع السياسيين والعسكريين في جنوب السودان في (تخريب أحدث دولة في العالم). وأكد كلوني أن (بين المتخفصين شركات نفط صينية وماليزية عملاقة وأقطاب أعمال بريطانيين ورجال أعمال امريكيين، وبدون دعمهم، ما كانت الفضلعات وصلت إبداً إلى مثل هذا الحجم).

وغرق جنوب السودان، أحدث دولة في العالم، في حرب أهلية عام 2013 بعد عامين من الحرب، حيث اتهم الرئيس سالفا كير نائبه السابق ريك ديمعهم، ما كانت الفضلعات وصلت إبداً إلى مثل هذا الحجم). وغرق جنوب السودان، أحدث دولة في العالم، في حرب أهلية عام 2013 بعد عامين من الحرب، حيث اتهم الرئيس سالفا كير نائبه السابق ريك ديمعهم، ما كانت الفضلعات وصلت إبداً إلى مثل هذا الحجم).