

## إرشادات لمواجهة الصدفية خلال الصيف

**لندن - الزمان**  
تؤدي الظروف الجوية القاسية، دوراً مهماً في تكرار نوبات مرض الصدفية، خاصةً لدى البشرة الحساسة، التي تتأثر بشدة بنوبات الحرارة الشديدة. ونشر موقع عالمي تقريراً يتضمن عدة نصائح للوقاية من نوبات الصدفية في الصيف، وهي: مراعاة الكريمات الواقية إذا كنت مصاباً بالصدفية، فقد تكون الشمس صديقتك وعدوتك، إذ يمكن أن يساعد التعرض لأشعتها في علاج الصدفية، لكن الإفراط في التعرض لأشعة الشمس فوق البنفسجية، يمكن أن يزيد تهيج الجلد، فضلاً عن الانتباه لللباس الخفيف أو إعادة بحاول الجسم مواجهة درجات الحرارة الشديدة عن طريق التعرق، لكن خروج العرق يمكن أن يسبب تهيجاً للجلد لدى مرضى الصدفية. ولتجنب ذلك التوهج، يمكن ارتداء ملابس خفيفة فضفاضة، إضافة إلى قبعات واقنة من الشمس، والابتعاد عن ساعات الذروة الساعات الأكثر سخونة خلال فصل الصيف، تكون عادة بين الساعة 10 صباحاً و 4 مساءً، لذلك ينصح بتقليل الوقت الذي تقضيه بالخارج تحت أشعة الشمس خلال هذه الساعات، كما يجب معرفة نوع البشرة فلشمس آثار مختلفة على أنواع البشرة، ووفقاً لمقياس (فيتزباتريك) لتقسيم أنواع البشرة حسب اللون وردود فعل التعرض للشمس، هناك 16 نوع من البشرة هي: الشاحبة، و فاتحة كريمة، ومتوسطة، و زيتونية، وبنية، و غامقة جداً، وواجه الأفراد من النوعين الأول والثاني، مخاطر أعلى لتهيج الجلد والإصابة بسرطان الجلد نتيجة التعرض لأشعة الشمس، في حين يواجه النوعين الخامس والسادس مخاطر أقل.

# ماء جوز الهند يخفف الكولسترول وضغط الدم



**نيويورك - الزمان**  
أصبح ماء جوز الهند واحداً من المشروبات المفضلة لعشاق اللياقة البدنية، وهو لذيذ الطعم ومنعش، كما أنه مفيد للجسم، والأكثر من ذلك، أنه ممتلئ بالعديد من العناصر الغذائية المهمة. ومن أهم الفوائد الصحية له، جوز الهند وفقاً لورق orissapost أن له خصائص مضادة للاكسدة، ومصدر جيد لفيتامين (ب) والبيتاسيوم، ويحتوي على الشوارد المنحلة بالكهرباء، والهرمونات النباتية المختلفة، والبروتينات، والأحماض الأمينية. كما يحتوي ماء جوز الهند على عوامل الوقاية من السرطان التي تحمي خلايا الجسم من الأذى الذي تسببه الجذور الحرة، وهو مفيد لعلاج السكري من خلال تحسين السيطرة على الجلوكوز، حيث يعتبر مصدراً جيداً للمغنيسيوم، والذي قد يزيد قدرة الأنسولين على تصريف السكر في الدم، كما يساعد على منع تكون حصى الكلى من خلال البيتاسيوم، الذي يضغط بعمل رئيسي في قلوب البول. كما يساعد في الحفاظ على صحة القلب وخفض الكولسترول وضغط الدم، ويقلل من خطر تخرق الدم في الأوعية الدموية، ويحدد سائل الجسم وكهربائته بعد التعاريف الرياضية.

## زمان جديد الحياة سينما

نعيش الحياة، ونحبها حبا جما، ونطلب منها المزيد، ومن نمك لايعتبر الحياة سينما واقعية، وكل واحد يلعب الدور الذي عليه أن يقوم به، أو يحاول أن يوهم نفسه أنه يعيش فن العيش فوق السلك والتسليك. وهدم المخرجون السينمائيون من خبروا طابع الأحداث والوقائع فبنية وخيال، عبر الفضائات المتاحة لهم من خلال دريتهم في التصوير حينما تتوفر لهم إضاءة سينمائية بجودة عالية، تتميز بالشاعرية وتستطلع المستقبل. مؤخرًا، أقدم عدد كبير من نشطاء مواقع التواصل الاجتماعي على تغيير صورهم، وأصبحوا في رمشة عين عجة بدون معاشات الشيخوخة، عبر تطبيق Face App وهذا التحول أراد منه بعضهم التسليق وحب الفضول، إلا أن مرارة هذا التحول عبر التطبيق المذكور، يضعنا وسط دوامة تساؤل الحكومات العربية، ما ذا أعدنا للعجة من ظروف اجتماعية وصحية تليق باحترام كرامتهم ونصونتها من تقلبات الدهر، وتقهر حسابات غدر ذوي القربى بعد أن تنهبنا وتلاشي صحتهم ويصبحون وهم ياكلون في صحن من خشب. في المغرب يوجد أطباء كثر للأطفال، في المقابل لا نثر على أطباء متخصصين في الشيخوخة، ويقي على المرضى أن يتحول على عدة تخصصات، وكل طبيب يرمي بالمريض إلى طبيب آخر كأنه كرة مضرب داخل الملعب، وفي كل فحص يحمل المريض معه أكياساً متعددة من الأدوية وأوراق الكشوفات والتحاليل، وكل طبيب له رأيه الخاص في تشخيص المرض. وهكذا يضع المريض وأهله في متاهة العيادات، عبر إهدار الأموال حيث لاتنفع وقتها شركات التأمين أو مؤسسات التغطية الاجتماعية في تحمل جميع المصاريف. وهذه اللعب المجانية التي تطلقها مواقع التواصل الاجتماعي، عبر مبرر عثي للتسليق، هي في العمق ذات أهداف خفية ستظهر خفاياها بعد سنوات، من خلالها نتعرف على البلدان التي تتميز شعوبها بشيوزيفرينية الواقع وتناقضاته، ومن له رغبة ليتقاعد عن العطاء ويرغب في الحصول على معاشات. وكما أشرت، فالحياة سينما نعيشها عبر المباشر واللايف من غير أن نشعر، وإليكم هذه الأمثلة فالشوارع العربية والمؤسسات العمومية والأبنك والشخصيات العمومية، كلهم ينصبون كاميرات للمراقبة 24 ساعة على 24 ساعة، وفي القادم من الأيام من الممكن أن يظهر جيل جديد من القوات الفضائية يعمل بالمباشر من خلال تصوير الشارع عبر الحياة اليومية. فالحياة السينمائية التي نعيشها ليس لها أبطال حقيقيين كما كنا نرى في سينما الخيال، فقط الأبطال هم في الخيال لاغير، حيث معهم نعيش حياة افتراضية، بعد أن تلاشت الأشياء المادية، وتلاشت ما استحوذ علينا الرقمي وحل محل المطابع الورقية التي هي الأخرى في طريقها إلى التوقف وإغلاق مقارها. كل ذلك بسبب مواقع التواصل الاجتماعية التي سحبت من الإنسانية حميميتها وذاكرتها التي كانت أساسا في بادئ الأمر تتكون من الوثيقة الورقية، ومن أشياء ملموسة، ومن النقوش والزخارف. فالرقمي مستقبليته إلى زوال... هذه هي الحقيقة وسنعود إلى الورقي، وتعود بعد ذلك حياتنا السينمائية الجميلة التي بنيناها بالشاعرية والأحاسيس، والذكريات والابتسامات والصدقات التي لاتغيرها تطبيقات الفوتوشوب. **عبدالحق بن رحمون** benrahmoun2030@gmail.com

## نصائح طبية للحصول على نوم هادئ يعيد بناء الجسم



**لندن - الزمان**  
غرفة النوم، ويقولون إنها تجعل الإنسان يشعر بنوع من القلق، كما أن الشخص الذي يدخل من عمله فيلجج جواربه أو ملايسه فوق السرير، لا يدرك أنه قد ينقل عدة جراند إلى المكان الذي ينام فيه. وبحسب الموقع الصحي، يحتاج النوم السليم إلى وسائل مريحة، أما مرتبة السرير فينبغي أن تظل في مكانها لزم من مدد، يقارب عشر سنوات، وعندئذ، يكون من الجدير بنا أن نقوم بتغييرها، حرصاً على صحة الظهر والرقبة. ولأن تنظيم غرفة النوم يعث النفس على الطمأنينة، يقول خبراء إنه من المفيد أن تجعل مكان النوم ذا رونق، وفي حال لم تستطع إيجاد مكان للأغراض الزائدة، فالطلب هو أن تضعها في حوايات أنبقة على الأهل. وفي نصيحة أخيرة، بحث الخبراء على عدم إدخال الأمور المرتبطة بالعمل إلى غرفة النوم، ويحذر خبراء من الفوضى في

## دبة يتيمة تجد مأوى لها في سراييفو

□ سراييفو - وكالات - عابدة.. دبة يتيمة فرت من غابة في البوسنة بحثاً عن الغذاء والمأوى لكن أخيراً وجدت مستقراً جديداً لها في حديقة حيوان سراييفو حيث أصبحت محط أنظار الزوارو يقول المسؤولون (إن عابدة البالغة من العمر أربعة أشهر كانت مصابة بسوء التغذية عندما وصلت إلى الحديقة في أيار وتعاليت من صدمة انفصالها للمرة الأولى عن أمها ثم عن القويين الذين عثروا عليها في قرية جبلية لكنها استردت صحتها تحت رعاية أعضاء الفريق الطبي في الحديقة الذين ساورتهم الشوك في أنها ستجو من الموت). وقالت الديانا حمزيتش المتحدث باسم بارك بي.إي.إتش الشركة التي تدير حديقة حيوان سراييفو في تصريح (كل يوم كانت تقضيه في الحجر الصحي كان له أهمية... قضى كل فريق الخبراء والأطباء البيطريين حوالي شهر معها كانت لا تعرف حتى كيف تاكل وخائفة جداً والآن زاد وزن عابدة خمسة أضعاف وتحب تناول الفواكه والخضراوات لكنها لا تزال غير بارعة إذ تقلب أوعية الطعام والحليب ولم تعد عابدة تخشى الناس وتربطها الآن علاقة خاصة بسمير هاندريتش وهو أخصائي بيطري يقوم بإطعامها بانتظام). وقال هاندريتش أثناء تواجده في حديقة الحيوان بينما كانت عابدة تقف على قدميها الخلفيتين أمام سياج تحمي الزوار الصغار على الجانب الآخر وهم يتأدونها باسمها (إنها تحب الاختلاط واللعب... لا تحب أن تكون وحدها) وقالت دزانا (سبع سنوات) التي جاءت إلى حديقة الحيوان مع جدتها وجدتها (أحببتها.. إنها لطيفة جداً). ويقول القويون الذين أنقذوا عابدة (إن أمها قتلت على الأرجح على يد الصيادين الذين يتعقبون دبة البوسنة البنية البالغ عددها نحو 850. وقالت حمزيتش (إن عابدة لا تزال متوترة وتتألم مع الحياة في الحديقة لكن عندما يكتمل تعافيتها في وقت لاحق هذا العام ستنضم إلى اثنتين من الدبة البنية في قفص أكبر في الحديقة).

عبدالحق بن رحمون  
benrahmoun2030@gmail.com

**توقيع**  
**جغرافيا حاملات عملاقة وصواريخ عابرة**  
هناك تصعيد جديد في الخليج، بعد استمرار احتجاز الناقلة الإيرانية لدى سلطة جبل طارق، وما أعلنه الحرس الثوري الإيراني في اقتياده ناقلة بريطانية إلى الساحل الإيراني. لكن ذلك كله مع ما سبقه لإبرق حتى الآن، ليكون من العلامات الصغرى لنشوب حرب في المنطقة، فضلاً عن العلامات الكبرى. ذلك أن إعلان الحرب عند شريان رئيس للحياة النفطية العالمية لن يكون من اختصاص دولة دون أخرى من الدول الكبرى، مهما بلغت الاحتكاكات المقلقة. لأن قرار الحرب سيؤثر على جميع دول المنطقة المنتجة وبقية الدول المستهلكة للوقود.



## كيف حدثت الجريمة الأقسى في اليابان.. ولماذا لم يتمكنوا من مساعدة الضحايا؟

□ كيوتو (اليابان) - (أ ف ب): كشفت الجمعة تفاصيل مروعة عن حريق أتى على استوديو للرسوم المتحركة في مدينة كيوتو، وإشعال اليابان وأودى بحياة العشرات الإطفاء أن يكون الحريق قد بالقفز من المبنى المكون من ثلاث طبات فيما حوشر آخرون على السلام غير قادرين على الهرب. وقال شهود عيان أن الحريق جعل المكان (أشبه بالجمجم) بعد أن

**فاتح عبد السلام**  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## ثغرة للتجسس عبر البلوتوث وسيناتور يدعو للتحقيق الأمني في تطبيق للوجوه

**لندن - واشنطن - الزمان**  
نذبه باحثون في مجال أمن المعلومات، إلى ثغرة في تقنية (بلوتوث)، تسمح بالتجسس على مستخدمي عدد من الأجهزة الذكية ورصد المواقع التي يوجدون بها. وبحسب دراسة نشرها خبراء من جامعة بوسطن الأميركية، فإن المعرضين لهذه المخاطر هم مستخدمو أجهزة iOS ومايكروسوفت فضلاً عن بعض الأجهزة القابلة للارتداء، وركز البحث الأميركي على الطريقة التي يكشفها ممكن من خلال أحد البرامج المختصة في رصد اتصالات (بلوتوث)، وفقاً لنقل موقع (إنغادجت). وقال الباحثون إنهم نجحوا في رصد عناوين الأجهزة حتى بعد تغير العنوان. فأغلب أنظمة التشغيل في الحواسيب والهواتف الذكية، تقدم عنواناً عشوائياً حتى تقطع الطريق على من يريد رصدها، على المدى البعيد، حسب البحث. فيما دعا السيناتور الأمريكي تشاك شومر مكتب التحقيقات الاتحادي (إف.بي.آي) ولجنة التجارة الاتحادية لإجراء تحقيق لسدواعي الأمن الوطني والخصوصية بشأن تطبيق (فيس اب) الذي يمكنه تغيير ملامح الوجه في الصور الفوتوغرافية والذي طورته

## مراسل (الزمان) سفير للنوايا الحسنة

**القاهرة - الزمان**  
منح الاتحاد العربي للتدريب والاستشارات الإعلامي مصطفى عمارة مدير مكتب جريدة (الزمان) اللندنية بالقاهرة لقب سفير النوايا الحسنة ومنحه شهادة وبطاقة ودرع سفير النوايا الحسنة، وذلك خلال المؤتمر الدولي الأول الذي نظمه الاتحاد تحت عنوان بناء إنسان المستقبل، بمكتبة الاسكندرية وبحضور نخبة من رجال السياسة والاعلام والباحثين. وناقش عدة أبحاث بشأن أفضل السبل لبناء الانسان العربي.