Log on for all news and reviews:www.azzaman.com
20-28 Dalling Road,Hammersmith, London,W6 0JB,UK
write to:writers@azzaman.com

الزمان
AZZAMAN.COM
يومية عربية دولية مستقلة

الزمان – السنة العشرون العدد 5950 الأربعاء 13 من جمادى الاولى 1439 هـ 31 من كانون الثاني (يناير) 2018 م

Azzaman Arabic Daily Newspaper 5950 Wednesday 31/1/2018

هل خطفت النجمة التركية نوركول صديق أليسا؟

بيروت- الزمان

تداول ناشطون اخبار عن تمكن الفنانة التركية نورجول يشيلجاي من خطف صديق الفنانة اللبنانية اليسا. وكانت النجمة التركية قد وفت بوعدها لابنها الوحيد +عثمان؛، وسافرت معه إلى دبي في رحلة سياحية كمكافأة على نجاحه الدراسي.

أول صورة نشرتها نورجول من أجازتها في دبي، لم تكن برفقة ابنها، وإنما ظهرت فيها بسهرة خاصة جمعتها بمصور المشاهير وديع النجار صديق النجمة اللبنانية إليسا المفضل، والذي سبق وأثيرت شائعات حول ارتباطه عاطفياً بها، إلا أنها نفت ذلك مشددة على أنه من أقرب أصدقائها.

مكاتيب عراقية

على سور مائدة الإعمار

قيل في الأخبار ان مؤتمراً ضخماً سيلتئم في الكويت عنوانه اعادة اعمار العراق، وهو عنوان فضفاض لا تفسير له ستشارك فيه دول كانت ساهمت في السر وفي العلن في تدمير وتحطيم بلاد ما بين القهرين، ارضاً وزرعاً وحجراً وبشراً.

حتى الان بدا المشهد اعلانياً دعائياً وسوقاً مفتوحة للكلام الذي قد لا يفضي لشيء ملموس قائم فوق الأرض المدمرة، فالكويت التي كانت يوماً قطعة من البصرة العراقية، تستعمل المؤتمر الذي سيحدث فوق أرضها وفي فنادقها ومسارحها، ما زالت مصرة على أخذ تعويضات يوم النداء الأغبر حتى لو كان هذا الأمر قد خرج من مسألة التعويض الى باب الانتقام، وهي تعلم جيداً انها حصلت على اموال ودماء أكبر واعظم بكثير مما أصابها جراء الغزو الذي دام سبعة شهور وانتهى بموت كل العراق، وقد حصلت هي على ما تريد وتشتهي، لكنها لن تتنازل عن أي قرش مما تبقى لها في ذمة العراق المريض الذي استثمرت فيه شركات الكويت وحلبت منه مئات مليارات الدولارات في مشاريع غير مهمة اشهرها الاتصالات التي لم تزود العراقيين الا باللغوة والسهر وافساد ما تبقى من الروح والمعنى.

العالم كله يعرف ان مسألة بناء العراق المريض المدمر ستحتاج الى مئات أو الاف مليارات الدولارات التي لا يسدها وصول سعر برميل النفط الى حافة السبعين دولار أمريكي سمين.

سيكون المؤتمر عبارة عن لمة تشبه كثيرا تلك التي اجتمعت على تدمير وقتل البلاد قبل أزيد من ربع قرن، وستكون الهرولة مكافأة لمن شارك في نحت التابوت العراقي الكبير، وسنسمع ونقرأ اخباراً جديدة عن وقائع فساد ونهب قد تكون أعظم واكبر من كل ما شهدنا وشاهدنا، وسيصمت تماماً صندوق النقد الدولي الذي يعتبر اكبر منظمة ارهابية اقتصادية قائمة على وجه الكون حتى الآن. ستشتغل أجهزة الدعاية تحت باب الإعلان مدفوع الثمن، وسيكون المؤتمر باباً من بيبان الدعاية الانتخابية المبكرة، وستتواصل التمثيلية الرديئة التي عنوانها محاربة الفساد وسيجلب الى باب صناديق الاقتراع مجموعة من الضحايا الثانويين الذين سيكون دورهم تلميعياً وتسكيتياً تخديرياً صرفاً.

نحن الان اذن بانتظار فصل فساد جديد تتكالب عليه دكاكين القتلة والغزاة التي لا ترى في العراق النائم سوى بحيرة نفط وبطن وفم يأكل ويشرب وينام، لكنه لا يصنع حتى مثقال ذرة من أمل وبهجة وحلم قد يتأجل الى زمان غير منظور.

علي السوداني
alialsudani2001@gmail.com

التغذية الخاطئة تهدّد صحة البشرة

برلين - الزمان

حذرت مجلة (ماكسي) الألمانية من أن التغذية الخاطئة تهدد البشرة بالبثور، موضحةً أن الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي (تصنيف للكربوهيدرات على مقياس من 0 لـ 100 بناء على مدى ارتفاع سكر الدم بعد تناولها) المرتفع تمهد الطريق لنشوء البثور، مثل الوجبات السريعة كالبيتزا والبرغر. وأضافت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن الإفراط في تناول منتجات الحليب يرفع أيضاً خطر الإصابة بالبثور، مشيرة إلى أنه ليس بالضرورة أن يكون المرء مصاباً بالعجز عن تحمل اللاكتوز، أي سكر الحليب.

ومن ناحية أخرى، تساعد التغذية الصحيحة في مواجهة البثور؛ فالأسماك تعمل على تثبيط البؤر الالتهابية في الجسم، ومن ثم يمكنها محاربة شوائب البشرة الالتهابية.

وتمتاز المكسرات بتأثير مثبط للالتهابات بفضل احتوائها على الزنك والسيلينيوم، بينما يحتوي الأفوكادو على فيتامين E المهم لصحة وجمال البشرة. أما الشمر فيطرد المواد السامة من الجسم، مما يساعد في مواجهة الالتهابات. فيما حذرت خبيرة التغذية السويدية جيني دامبيرغ من تناول الحمص نيئاً، بسبب احتوائه على المادة السامة المعروفة باسم (فازين) والمادة المرة المعروفة باسم (صابونين)، وهي مواد لا يزول خطرها وضررها على الصحة إلا عند طهيها.

ومن ناحية أخرى أشارت مؤلفة كتب الطبخ إلى أن الحمص يعد طعاماً خارقاً، ويزخر بالبروتينات والألياف الغذائية، كما أنه في الوقت نفسه قليل الدهون.

تطبيقات تحدّ من إدمان الهواتف الذكية

دراسة أمريكية : شبكات التواصل الإجتماعي تسبب الوفاة المبكرة

واشنطن - لندن - الزمان

كشفت دراسة حديثة أن المستخدمين الناشطين للشبكات الاجتماعية يعيشون أقل من الآخرين بنسبة 10 بالمئة في المتوسط.

ووفقا لباحثين من جامعة ستانفورد الأمريكية، فإن المشاكل الصحية التي تنشأ بسبب الانغماس المستمر في الشبكات الاجتماعية، تؤدي إلى وفاة أسرع.

وأكدت الدراسة أن المستخدم النشط لوسائل التواصل الاجتماعي يقضي من وقته 4 ساعات يوميا في استخدامها، فيما يقضي المستخدم العادي أكثر من ساعة واحدة في المتوسط.

ووفقا لمعدي الدراسة فإن مستخدمي الشبكات الاجتماعية يقومون أحيانا بخطوات متهورة من أجل كسب (اللايكات).

كما أن الناس لا يستخدمون مواقع التواصل من أجل رفع مستوياتهم الثقافية أو ممارسة الرياضة، بل يحرمون أنفسهم من فرصة الحفاظ على صحتهم وإطالة أمد حياتهم. عدا عن أن تعابير وجه الشخص الذي يجلس بشكل مستمر في مواقع التواصل الاجتماعي تتغير بشكل مستمر بسبب ردة فعله على الرسائل المختلفة، وكنتيجة للحركة المستمرة لعضلات الوجه تظهر التجاعيد في وقت مبكر.

فيما يوصي الخبراء، ببعض التطبيقات، التي تساعد على التخلص من إدمان الهواتف الذكية. وفيما يلي مجموعة منها، بحسب صحيفة الغارديان البريطانية:

1- ميوت

أحدث تطبيق يساعدك على التخلص من إدمان الهواتف المحمولة، حيث يقوم هذا التطبيق بتتبع وقت استخدام الشاشة وعدد النقرات.

2- مومنت

يحدد هذا التطبيق حداً أعلى للاستخدام اليومي للهاتف المحمول، ويحاول إبعادك عن الهاتف في حال استخدمته لوقت طويل، عبر وابل من الإشعارات.

3- سبيس

يبدأ تطبيق سبيس باختبار بسيط لتحديد مستخدم الهاتف، ومن ثم يساعدك على وضع أهداف تتعلق بالإقلاع عن إدمان الهاتف.

4- هولد

يستهدف هذا التطبيق الطلاب بشكل خاص، ويقوم بتتبع الوقت الذي يقضونه على الهواتف المحمولة، ويحول إنجازاتهم في هذا المجال إلى نقاط، يتم استبدالها بهدايا واقعية.

5- فورست

يستخدم تطبيق فورست نهجاً مختلفاً، حيث يقوم بزراعة شجرة افتراضية، تنمو مع الوقت، طالما كنت لا تستخدم الهاتف، وتموت هذه الشجرة، بمجرد إيقاف التطبيق عن العمل.

توقيع

لا دافوس كبير ولا دافوس صغير

ماذا كانت حصيلة العراق من منتدى دافوس الكبير حتى يلجأ الى عقد (دافوس مصغر)؟ أليس المدعوون الى دافوس الصغير هم أنفسهم كانوا أعمدة دافوس الكبير؟ ماالذي يمكن ان يتغير؟ وماذا يمكن أن يفيد العراق من ذلك؟، وأيهما أجدى للعراق مؤتمر المانحين الوشيك في الكويت أم هذا دافوس المصغر الموعود؟.

لنفترض ان الحصيلة ايجابية من هذا المنتدى ومن ذلك المؤتمر، فهل هذا يعني امكانية وضع العراق على سكة بناء اقتصادي، وهو حبيس المورد المالي الوحيد النفط؟.

العراق بحاجة أن يحسم وضعه السياسي البنائي في اقامة نظام يلم جميع العراقيين ويعلي سلطة القانون ويجعل الصغير والكبير سواسية أمام التشريعات البانية للبلد وليس الموجهة سياسياً. وبعد ذلك ينظر الى تجارب البلدان ذات النهوض الاقتصادي الباهر من دون امتلاكها النفط.عند ذلك يكون كل عراقي ملزماً ببناء جزيئة من اقتصاد البلد، مهما كانت صغيرة، ويكون ملزماً في الوقت ذاته بالدفاع عن ذلك البناء لأنه أسهم فيه عن قناعة وايمان وشعور بالعدالة. قبل أن ينتقل العراق الى تلك المرحلة،لايوجد أمل في التحول البنائي، وكل مايجري ترقيع ظرفي، في محاولة لانتهاز فرصة استدرارعطف العالم ازاء التضحيات البطولية لابناء العراق في القضاء على تنظيم داعش، ليس أكثر. وبما إن العالم لايعمل بالعواطف، وليس معنياً بدرجة واحدة بالمشكلات الامنية الداخلية للعراق إلا بقدر تعلق الأمر به، فإن حسابات الدول هي شيء آخر حين تقرر المساهمة في اعادة اعمار العراق، الذي نتمنى أن يكون على وفق سلم الأولويات وليس بحسب قناعات خاصة هنا وهناك.

لا دافوس كبير ولادافوس صغير ينفع العراق، إذا لم يقم في البلد ذلك البناء الجوهري في جعل الشعور بالمواطنة أكبر من أي شيء على الاطلاق.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

رائحة الجسم الكريهة دليل على الإصابة ببعض الأمراض

برلين - الزمان

أوردت مجلة (إن ستايل) الألمانية أن رائحة الجسم تعد بمثابة مرآة للصحة، ويمكن من خلالها الاستدلال على الإصابة ببعض الأمراض.

وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن رائحة النفس (المسكرة)، التي تشبه رائحة الفواكه، تشير إلى الإصابة بالسكري من النوع الأول أو أحد أمراض الأنسولين الأخرى. وتشير رائحة البول النفاذة إلى الإصابة بعدوى المسالك البولية، حيث تستقر البكتيريا في المثانة والإحليل مسببة رائحة كريهة. ومن العلامات الأخرى الدالة على عدوى المسالك البولية الشعور بألم أثناء التبول ووجود دم في البول. أما إذا كانت رائحة البول (مسكرة)، فيشير ذلك إلى الإصابة بالسكري، بسبب توقف الجسم عن امتصاص الغلوكوز بشكل تام، وتصريفه عبر البول.

هيفاء وهبي من عالم أزياء باريس إلى توتة

بيروت - باريس - الزمان

تستعد الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي لإطلاق كليب جديد لأغنية بعنوان (توتة) انتهت من تصويره حديثاً مع المخرج سليم الترك، والأغنية من كلمات الشاعر شادي نور وألحان بلال سرور وتوزيع رامي بلازن. كما تستعد هيفاء وهبي ايضاً لدخول تصوير فيلم جديد يجمعها بالفنان المصري أحمد عز خلال النصف الثاني من عام 2018 حتى يكون جاهزاً للعرض خلال العام 2019، ولم يتم الإعلان عن باقي فريق عمل الفيلم حتى الآن.

فيما حضرت هيفاء وهبي حالياً في فرنسا، حيث حرصت على حضور فعاليات أسبوع الموضة في باريس. هيفاء حرصت على مشاركة جمهورها بصور من معظم الفعاليات التي حضرتها، وكان لافتاً اختيارها لفساتين قصيرة أظهرتها في إطلالات مثيرة، هزمت بها أجواء العاصمة الفرنسية شديدة البرودة، وقد تبادل محبو الفنانة صورها عبر مواقع التواصل الاجتماعي متغزلين في جمال قوامها، كما أثنوا على اختيارات أزيائها سواء الفساتين والإكسسوارت وأيضاً الأحذية غير التقليدية التي نسقتها الفنانة مع إطلالاتها.

لعراق 500 دينار، اليمن 30 ريالا، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الإمارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، لاردن 200 فلس، مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية، تونس 400 مليم، المغرب 3 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار

Austria 20 SCH, Belgium € 1.5, Cyprus 0.5 CY, Czech Republic 45 CzK, Denmark 10 KrD, Finland 10K, France € 1.5, Germany € 1.5, Greece 400 DR, Poland € 1.5, Italy € 1.5, Norway 11 Kr, Turkey 500000 TL, Spain € 1.5, Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR, UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Netherland € 1.5, USA $ 2.