



Log on for all news and reviews: www.azzaman.com

20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK

write to: writers@azzaman.com



## دراسة دانماركية عن فوائد الأسبرين



كوبنهاغن - الزمان أظهرت دراسة دنماركية جديدة أن الحرص على تناول قرص أسبرين من الجرعات الصغيرة، أو قرصين في اليوم، على مدى خمس سنوات قلص مخاطر الإصابة بسرطان القولون. وتشير الدراسة الدنماركية الجديدة إلى أن أخذ جرعة صغيرة من الأسبرين بشكل دائم على مدى خمس سنوات على الأقل قلصت مخاطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 27 في المئة.

وكتب الباحثون في دورية (جوليات الطب الباطني) أنه على العكس من ذلك فإن تناول الأسبرين بشكل غير مستمر لم يغير من مخاطر الإصابة بسرطان القولون. ونقلت وكالة (رويترز) على موقعها عن الدكتور سورين

## مريم حسين فرعونية تحت ظلال الأهرام



بلمسات الماكياج احمد عبدالرازق، مع قصة شعر الراسا، التي منححتها اللوك الفرعوني، بانامل رافيلو توما. الفنانة العراقية شاركت جمهورها بمجموعة صور من الجلسة، على حسنها خضعت لعملية جراحية مؤخرًا، وشاركت جمهورها بمقطع فيديو لها، ظهرت فيه رايدة على سرير المستشفى. والشكر لكل من سال عنها.

مريم كشفت أيضا عن أميتها في تجسيد إحدى ملكات الفرعنة، مثل الملكة كليوباترا، والملكة نفرتيتي، حيث كتبت: (شئو كان حلم حياتي أني لعب دور كليوباترا - نفرتيتي - مصر). وكانت مريم حسين قد خضعت لعملية جراحية مؤخرًا، وشاركت جمهورها بمقطع فيديو لها، ظهرت فيه رايدة على سرير المستشفى. والشكر لكل من سال عنها.

### القاهرة - الزمان

سافرت الفنانة العراقية مريم حسين إلى مصر مؤخرًا، في زيارة خاصة إلى أهرامات الجيزة.

والتقطت حسين في جلسة تصوير وسط الأهرامات، بعدسة المصور كريم ماهر، وتالقت بالزي الفرعوني المميز من تنسيق إسلام متولى. مريم أكلت إطلالتها بمكياج فرعونى قوي.

## المهندس العراقي بين الكفاءة والتغيب

من خلال استقراءنا للتاريخ الحديث والمعاصر، وما مرت به عدة شعوب من حروب وكوارث، وكيف استطاعت هذه البلدان والشعوب من الاستنهاض مجدداً، نستطيع القول ان هذا الاستنهاض قد تم بفعل وعزيمة نخبة من الكوادر العلمية والفنية من أبناء تلك الشعوب، وقد تمكنت هذه الكوادر من رفع الركام والخابر عن كاهل شعوبها. وكان للكادر الهندسي القدر المعلن في هذه النهضة وإعادة الإعمار. وفي بلادنا، وبعد ان مررتنا بتلك المناسي والكوارث، كان ينبغي علينا الاستفادة من تجارب الآخرين، والسير على خطاهم، حتى نختصر الجهد والوقت، ومن ثم نختصر الطريق للتهوض ببلدنا بعد سلسلة من الحروب العنيفة، وما تلاها من أعمال إرهابية، لكن ما حصل كان عكس هذا التوجه الوطني، لا سيما بعد عملية التغيير، فقد تم تغيب الكفاءات العلمية والمدرية عن إدارة مؤسسات الدولة، مما أدى بالنتيجة الى أضعاف هذه المؤسسات والدوائر، وعجزها في تقديم أفضل الخدمات للمواطنين، ومن ثم تباطيء عمليات الأعمار والبناء، ولم يكن المهندس العراقي بعيد عن هذا التوصيف، فلم يعطى أي دور بارز أو مؤثر للكادر الهندسي في عملية إعادة أعمار العراق، وإعادة تأهيل البنى التحتية، وإقامة المشاريع العمرانية، كذلك لم تؤخذ حقوقه بنظر الاعتبار، ومنها تحسين ظروفه المعاشية. ونعتقد ان هناك جملة من المعوقات كانت تحلها حالات عدم تحقيق هذه الطموحات، يقف في مقدمتها غياب الرؤى والاستراتيجيات المعتمدة في إدارة شؤون الدولة عموماً وفي ظل هذا الواقع البائس علينا البحث عن الأساليب والأليات التي تساعد على تفعيل دور المهندس العراقي في هذه المرحلة الفاصلة من تاريخ العراق، وهذا يتطلب عدة إجراءات ينبغي القيام بها، ويقف في مقدمة تلك الإجراءات تشريع القوانين التي تتضمن حقوق وحماية المهندس، وتوفير فرص العمل في دوائره ومؤسسات الدولة، لا سيما بعد نقشي البطالة بين صفوف هذه الشريحة المهمة، وكذلك التعاون مع القطاع الخاص لاستيعاب ماتبقى من هذه الطاقات والكفاءات، والتشجيع على إقامة المشاريع الصغيرة، وإيضاح السير على قاعدة الشخص المناسب في المكان المناسب، ليأخذ المهندس دوره في المؤسسات الحكومية حسب خبرته وكفاءته لا حسب انتمائه الطائفي أو الحزبي، كذلك توفير الأجواء المناسبة لعودة الكفاءات الهندسية من خارج العراق ومنحها الفرصة الأكبر في المنافسة والمشاركة في التنمية والأعمار. هذه النقاط يجب ان توضع أمام انظار صناع القرار، والمعتنين بأمر بناء هذا الوطن. ولهذا على النخب السياسية اليوم ان لاتغفل عن المهندس في عراق اليوم الذي هو بحاجة ماسة الى خبرات أبنائه كافة، خاصة المهندسين منهم، فلا يمكن ان ينفذ هذا البلد مجدداً دون الأهتمام بشريحة المهندسين. ان الشيء الملغف للانتباه، ومنذ بداية التغيير وحتى الآن، هو ان البعض من السياسيين في هذا البلد لم يدرك بعد مفهوم المرحلة الانتقالية، وما يتطلبه من تحول وإصلاح للأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ومن إعادة هيكلة وتغيير مؤسسات ودوائر الدولة، حتى تتماشى مع طبيعة المرحلة الانتقالية، ومفهوم التنمية المستدامة، ويمكن ملاحظة ذلك جلياً من خلال طرح أي مشروع ذات بعد استراتيجي يهدف الى تحقيق تنمية مستدامة، بحيث يتبخر هذا الجهد الوطني وسط التجاذبات المختلفة والجدل السياسي العقيم. ان ما نود التاكيد عليه هو أننا بحاجة الى أساليب وطرق غير تقليدية في الحصول على تنمية شاملة، وهو ما بات يعرف اليوم بالتنمية المستدامة، والتي تهدف الى وضع الخطط الكفيلة بتحسين الظروف المعيشية لجميع الناس، والقضاء على الفقر، وكذلك تجنب إغفالات المرحلة السابقة، من خلال التشجيع على اتباع أنماط وأساليب مبتكرة. ونعتقد ان العراق كبلد قادر على تلبية شروط التنمية المستدامة، بفعل ما يمتلكه من ثروات وعينية متعددة، وموارد بشرية كبيرة، يقف في مقدمة تلك الموارد الكوادر الهندسية.

نزار خيري نعاس السويدي

## كم يحتاج الجسم من الخضروات الورقية يومياً؟



لندن - الزمان ينصح الباحثون باستهلاك المزيد من الخضراوات الورقية، لحماية صحة الكبد، إذ يعد داء الكبد أو مرض الكبد الدهني غير الكحولي (NAFLD) حالة تتراكم فيها الدهون في الكبد، ويعيش ما بين 30 و40 في المئة من البالغين في الولايات المتحدة مع هذا المرض. وبحسب مجلة (medicalnewstoday) فإن هذه الحالة هي واحدة من أكثر الأسباب الشائعة لمرض الكبد المزمن في البلدان الغربية، ويعزو الخبراء السبب إلى عدد من العوامل، منها البدانة وزيادة الوزن والمخاطر الأيضية. ومع ذلك، هناك أبحاث جديدة توضح الطرق لعلاج جديد، حيث قام علماء من معهد كارولنسكا في السويد بنشر دراسة، أشاروا فيها إلى أن التغيرات غير العضوية - وهي مركبات موجودة بشكل طبيعي في الخضراوات الورقية - يمكن أن تقلل من تراكم الدهون في الكبد. وقام الدكتور ماتيس كارستورم، وهو أحد كبار الباحثين والمؤلفين للدراسة، مع زملائه بدراسة آثار إضافة التغيرات الغذائية على الحمية الغربية الغنية بالدهون والسكريات في الفئران والأوعية الدموية.

وتم تقسيم الفئران إلى ثلاث مجموعات، وأطعموا كل منها نظاماً غذائياً مختلفاً. وقال الدكتور كارستورم: «عندما قمنا بإعطاء الفئران كميات غذائية تحتوي على التغيرات مع الحمية الغربية الغنية بالدهون والسكر، وجدنا أن نسبة الدهون في الكبد أقل بكثير من التي لم تتناول التغيرات». كما أن الفئران التي تناولت التغيرات كان لديها انخفاض في ضغط الدم، وحساسية أفضل للإنسولين من تلك التي لم تتناول التغيرات. وكما يعرف، فإن استهلاك الخضراوات له تأثير إيجابي على وظيفة القلب والأوعية الدموية.

الفنانة العراقية إن كانت قد خضعت لعملية تجميل، وهو ما دفع مريم للخروج عن صحتها لتتلقى إجراءاتها عملية تجميل في وجهها أو جسمها، مؤكدة أنها أزالحت حصة من المراهة. بدورها مريم طمأننت جمهورها على حالتها الصحية، حيث أكدت أن العملية تمت بنجاح وحالتها الصحية جيدة، ووجهت الشكر لكل من سال عنها.

مريم كشفت أيضا عن أميتها في تجسيد إحدى ملكات الفرعنة، مثل الملكة كليوباترا، والملكة نفرتيتي، حيث كتبت: (شئو كان حلم حياتي أني لعب دور كليوباترا - نفرتيتي - مصر). وكانت مريم حسين قد خضعت لعملية جراحية مؤخرًا، وشاركت جمهورها بمقطع فيديو لها، ظهرت فيه رايدة على سرير المستشفى. والشكر لكل من سال عنها.

## آيفون يقرر سد الثغرة الخطيرة وغوغل يطلق الإبتكار المثير

توقيع عدة الحكم الرجل يقول ما نصه من دون زيادة أو نقصان: لم يحدث من قبل أن قام أمير جديد بتجريد رعاياه من السلاح، بل على عكس ذلك، كان كلما وجدهم عزلاً بادر إلى تسليحهم، لأنه بهذا الصنيع يضمن سلاحهم لصالحه فيتحوّل المناوؤون لحكمه جراًء ذلك إلى مواطنين أوفياء، فيما يستحيل الرعايا الأوفياء الى مناصرين أشداء. وما دمت لا تستطيع تسليح جميع رعاياك، فإنك بمنحك هذا الامتياز لبعضهم، لن تجد ضعيراً في التعامل مع ما تبقى منهم بكل أمان، إذا شعروا من الأول بهذا التفضيل يصيرون أشد ارتباطاً بك، بينما يلتمس لك الآخرون العذر بدعوى أنه من طبيعة الامور أن يتمتع بالامتياز من هم أكثر اعمالاً وعرضة للمخاطر. وأما إذا قمت بنزع السلاح منهم، فإنك ستسعى اليهم وتظهر لهم نوعاً من الحذر، إما لضعف شعاعتك أو لعدم ثققت بهم، وكلا الأمرين سيثير ضدك الكراهية. ولما كان من المستحيل البقاء من دون سلاح فإنك ستلجأ بمحض الضرورة الى فرق المرتزقة. (انتهى النص).



الأقل، ميزات Duo الأساسية مثل: (نوك نوك knock knock) والقدره على ترك رسائل بالفيديو...، وقدم عملاق الإنترنت غوغل ميزات جديدة الى تطبيق الدردشة المرئية الشهير من وقت لآخر من بينها إجراء المكالمات الجماعية بالفيديو، وهو ما يدعمه حالياً تطبيق فيس تايم من ابل من خلال الاتصال الجماعي بـ 32 مستخدماً في وقت واحد. وستدعم خاصية محادثات الفيديو على الويب ستشمل جميع الوظائف التي يتمتع بها التطبيق المنفصل. ولكن من المرجح أن تتضمن، على

وسيقوم غوغل بإصدار نسخة من تطبيق ديو للمحادثة ليصبح متاحاً على المتصفح غوغل كروم بالإضافة الى المتصفحات الأخرى مثل موزيلا فايرفوكس وابل سافاري، بالإضافة الى توفيره على شكل تطبيق منفصل يمكن الحصول عليه من متجر غوغل بلاي أو متجر ابل. ويعني هذا توسيع خدمة غوغل ديو للوصول الى مستخدمي أكثر. إلا أنه من غير الواضح حتى الآن فيما إذا كانت نسخة إصدار التطبيق على الويب ستشمل جميع الوظائف التي يتمتع بها التطبيق المنفصل. ولكن من المرجح أن تتضمن، على

نيويورك - الزمان ستصدر شركة ابل تحديفاً في وقت لاحق هذا الأسبوع من اجل إصلاح ثغرة تجعل مستخدمي آيفون يستخدمون صوت المستخدمين الذين لم يقبلوا بعد اتصالاً بالفيديو. وتسمح الثغرة، لمستخدم هواتف آيفون الذي يجري اتصالاً باستخدام تطبيق فيس تايم لاتصالات الفيديو أن يسمع صوت المتلقي قبل ان يقبل المكالمة. وحسب موقع (ذا فيرج) المتخصص في اخبار التكنولوجيا، تتجث الثغرة الخطيرة في بعض الحالات، بل كل من الفيديو والصوت من هاتف المتلقي.

## الإعدام ينتظر مشاهدي برامج تلفزيونية في كوريا

لندن - الزمان أعادت السلطات الكورية الشمالية تذكير مواطنيها بأنهم قد يواجهون الإعدام إذا شاهدوا برامج التلفزيون الكوري الجنوبي. ووفقاً لما نقلته صحيفة تلغراف البريطانية عن راديو اسيا الحرة، فقد أقام مسؤولون من النظام محاضرات في مقاطعة جنوب هوانغهاي (غربي البلاد) بالقرب من الحدود مع كوريا الجنوبية، مطالبة السكان هناك بالامتثال عن مشاهدة قنوات كوريا الجنوبية. وقال مصدر للخدمة الكورية في

الإخبر بين الكوريتين شجع المواطنين الشماليين، بالقرب من الحدود، على المضاهرة بالمشاهدة السرية للبرامج التلفزيونية المحظورة عند الفجر. ومضى المصدر بقول: تركز السلطات على جنوب هوانغهاي لأنها قريبة نسبياً من المنطقة منزوعة السلاح. إنهم يعتقدون أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الحدودية هم أكثر عرضة للتحول إلى قوة معارضة، مما يشكل تهديداً للنظام. ولم تستطع تلغراف التحقق من المعلومات بشكل مستقل، أو ما

راديو اسيا الحرة إنه منذ بداية العام الجديد أقام مسؤولو الشرطة محاضرات في المقاطعة. وأضاف، مؤخرًا، قالوا لنا إنهم يدركون أن عددا متزايدا من المواطنين قاربون على التلاعب في ترددات تلفزيوناتهم لمشاهدة البرامج التلفزيونية الكورية الجنوبية. وتابع المصدر قائلوا إنه بغض النظر عن وضع أي فرد، يمكن إعدام أولئك الذين انتهكوا ذلك بالامتثال عن مشاهدة قنوات كوريا الجنوبية. وقال مصدر للخدمة الكورية في

الإخبر بين الكوريتين شجع المواطنين الشماليين، بالقرب من الحدود، على المضاهرة بالمشاهدة السرية للبرامج التلفزيونية المحظورة عند الفجر. ومضى المصدر بقول: تركز السلطات على جنوب هوانغهاي لأنها قريبة نسبياً من المنطقة منزوعة السلاح. إنهم يعتقدون أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الحدودية هم أكثر عرضة للتحول إلى قوة معارضة، مما يشكل تهديداً للنظام. ولم تستطع تلغراف التحقق من المعلومات بشكل مستقل، أو ما

الإخبر بين الكوريتين شجع المواطنين الشماليين، بالقرب من الحدود، على المضاهرة بالمشاهدة السرية للبرامج التلفزيونية المحظورة عند الفجر. ومضى المصدر بقول: تركز السلطات على جنوب هوانغهاي لأنها قريبة نسبياً من المنطقة منزوعة السلاح. إنهم يعتقدون أن الأشخاص الذين يعيشون في المناطق الحدودية هم أكثر عرضة للتحول إلى قوة معارضة، مما يشكل تهديداً للنظام. ولم تستطع تلغراف التحقق من المعلومات بشكل مستقل، أو ما

