

## بلاستيك أكياس الشيء يدخل في أجسادنا قبل تلويث البيئة

لندن - الزمان  
حذرت دراسة طبية حديثة من قيام بعض شركات الشيء باستخدام أكياس الشيء الورقية التقليدية بأكياس بلاستيكية، ربما تضيف مليارات القطع الصغيرة من البلاستيك إلى المشروب. وخلص فريق بقيادة (نانلي توفينكي)، أستاذ الهندسة الكيميائية في جامعة (ماكجيل) في مونتريال إلى أن كيس شاي بلاستيكي واحدا في درجة حرارة تخمير 196 درجة مئوية يطلق نحو 11.6 مليار من البلاستيك الدقيق (3.1 مليار من البلاستيك النانوي في كوب واحد من المشروبات). وأوضح الدكتور (كينيث سيث)، رئيس الطب المهني والبيئي في (مركز نورث ويل) في نيويورك: (في السنوات القليلة الماضية، كانت هناك مجموعة متزايدة باستمرار من المؤلفات العلمية مما يدل على أن المواد البلاستيكية الدقيقة لا تتغلغل في البيئة الأوسع فحسب، بل إنها تدخل أجسادنا أيضا). وأكد سيث أنه لا يوجد سوى القليل من البيانات حول ما إذا كان البلاستيك الدقيق يشكل تهديدا لصحة الإنسان أم لا. ومع ذلك، بناء على التركيب الجزيئي للمواد البلاستيكية الدقيقة، هناك سبب يدعو إلى القلق الحقيقي بشأن الآثار الصحية المحتملة). كما قال، (نظراً لأنها تحتوي على مجموعة متنوعة من المكونات المعروفة بأنها تضر بصحة الإنسان - بما في ذلك المواد الكيميائية المسببة للهرمونات، مثل وكذلك المواد المسببة للسرطان (الإنسان). وفي الدراسة الجديدة، لاحظ فريق مونتريال أن حرارة الشاي المخمر يمكن أن تتسبب في انهيار أكياس الشيء البلاستيكية إلى أجزاء من البلاستيك أصغر بألف المرات من قطر شعرة الإنسان. هذا يعني أنك لا تستطيع رؤيته أو تذوقه أو الشعور به في فمك.. وبعد إجراء المزيد من التحقيقات، قام الباحثون بإزالة الشيء من أكياس الشيء البلاستيكية التي تم الحصول عليها من أربعة مصنعين مختلفين.. ثم غسلوا الأكياس الفارغة ووضعوها في ماء ساخن. بقية الخبر على موقع (الزمان)



## هيفاء وهبي نجمة حفل ملك جمال لبنان



### بيروت - الزمان

تألقت نجمة اللبنانية هيفاء وهبي في حفل توزيع ملك جمال لبنان لعام 2019 وهو السباق الذي تمتع عنه جميع الدول العربية والذي فاز فيه اللبناني محمد صندوقي باللقب من بين 16 منافساً. الحفل قدمته الفنانة ريتا حرب، واحيته هيفاء، إذ سرفت الأناظر بمجرد صعودها على المسرح بإطلالة لافتة، مرتدية فستاناً أبيض براقاً مفتوحاً بأثارة، مسدلة شعرها بشكل أشعث فيه أنوثة وجاذبية، حيث قدمت عدة لوحات غنائية فنية أبهرت بها الحضور، ومن المقرر عرض السهرة قريباً عبر شاشة MTV. من ناحية أخرى، تستعد هيفاء وهبي لتصوير فيلمها الجديد (عقدة الخواجة)، من تأليف أمين جمال ومحمد أبو السعود وشريف يسري وإخراج محمد عبد الرحمن حماقي، ويشترك هيفاء في البطولة نخبة من المخرجين، أبرزهم، باسل خياط، أحمد الفيشاوي، أحمد داود، أروى جوده، وغيرهم. يُذكر أن (عقدة الخواجة) هو التجربة الثالثة لهيفاء وهبي في السينما المصرية بعد فيلمي (دكان شحاتة)، و(حلاوة روح). على الجانب الغنائي، طرحت هيفاء وهبي مؤخراً أغنية جديدة بعنوان (شاغلة كل الناس) الأغنية من كلمات والحن محمد الوزيري، وتوزيع توما، بالإضافة لأغنية أخرى بعنوان (تملي ناجحة).

### زمان جديد

## ترقبوا المشهد المقبل

تشهد الساحة السياسية حراكا غير معلن لترتيب الأوراق، استعدادا للاستحقاق الانتخابي المقبل والذي يخض مجالس المحافظات. هذا الحراك يختلف عما سبق من حيث الظروف المصاحبة لإجرائه، وأهم سماته الثقة المفقودة بين الناخب وبين التيارات والأحزاب السياسية، يضاف إليها تواضع المنجز الحكومي بالرغم من توفر الفرص التي تدفع بالحكومة إلى تقديم الأفضل. بعيدا عن شرعية ولادة هذه الحكومة وللغظ الذي حصل حول الكتلة البرلمانية الكبرى ومدى صداقية فريقى الموالاة في دعمها والتزامهما بتعهداتها بعدمما التمثل في عمل رئيس الوزراء، إلا أنها - حكومة عبد المهدي- تمر بظروف أفضل من التي مرت بها الحكومات المتعاقبة بكثير، حيث إن البلد يشهد تحسنا ملحوظا بالمف المأمني سيما بعد زوال خطر داعش وطردتها من الأرض العراقية، كذلك النضج الحاصل في الخطاب السياسي بعد أن أصبحت خطابات الطائفيين بضاعة منبوذة من أبناء الشعب، ناهيك عن ارتفاع أسعار النفط نسبيًا.

كل ذلك يدعو للتساؤل عن أسباب الإخفاق الحكومي في المجال الخدمي وغيره من المجالات رغم العوامل المساعدة على تقديم الأفضل كالتالي أشرتنا إليها؟

لا داعي للبحث عن أسباب الإخفاق الحكومي في ظل استفحال خطر الفساد وتبنيه من قبل جهات متنفذة ومشاركة في الواقع السياسي، صاحبه غياب الإرادة الصادقة لمكافحة هذه الآفة وخضوع الأمر للتوافقات والمجاملات السياسية.

في ظل واقع يبقى وعي المواطن وقدرته على التشخيص الدقيق، هو الفيصل في إضفاء الشرعية على الاستحقاق المقبل من حيث المشاركة من عدمها، خصوصا بعد إدخال مفاهيم جديدة على العرف السياسي لم تكن معهودة خلال فترة ما سبق من حكومات.

يمكن القول أنها أول حكومة تشهد تحديدا للمساوات وفرزا للمناهج بغض النظر عن دورها في التأسيس لذلك أو التأثير به، والحديث هنا عن الموالاة والعارضة وتقييم المراقب للداء الحكومي بلحاظ المنجز ومقارنته ما تشخصه المعارضة على أرض الواقع، الأمر الذي سيؤدي إلى تحمل كل جهة المسؤولية بقدر ما أنيط بها.

يذهب البعض إلى إن تعامل المواطن العراقي مع الواقع السياسي سيكون شبيها بما حصل في الممارسات السابقة، من حيث العزوف عن المشاركة والنظر بسلبية إلى المشهد خصوصا وإن أغلب الكتل لم تسع إلى راب الصدع الحاصل بينها وبين الجمهور.

القرارة الواقعية للأحداث تشير إلى عكس ذلك، من خلال بعض المعطيات الحاصلة وأهمها نسبة الشباب التي تشكل قرابة 70 بالمئة من مجموع الناخبين، وتلك الفئة تتمتع بمزاج يختلف عن مزاج بقية الفئات العمرية والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة. يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

يضاف إليه أن ما يصل إلى 40 بالمئة من مجموع الشباب هم أولئك الذين سيشاركون للمرة الأولى في الانتخابات والتي تعاني الإحباط بسبب الإهمال الحكومي لحاجاتها الملحة.

## المكسرات سلاح غذائي يومي لمحاربة السمنة

لندن - الزمان  
كشفت دراسة طبية عن وسيلة بسيطة للقضاء على السمنة مع التقدم في العمر، باستبدال الوجبات الخفيفة بالقليل من المكسرات يوميا، وأظهرت النتائج أن المشاركين الذين يتناولون نحو 14غ من المكسرات يوميا، يكتسبون وزنا أقل، وكانوا أقل عرضة للإصابة بالسمنة. وتنتج الباحثون ما يقارب 300 ألف مشارك لنحو عقدين، وقاموا باستبيان حول كمية المكسرات التي يتناولونها والمشاركين وأوزانهم. وقال العلماء إن استبدال الوجبات الخفيفة غير الصحية بالمكسرات، يمكن أن يبطئ انتشار السمنة الخفيف المرتبط بالتقدم في العمر. بحسب روسيا اليوم. ويقول الباحثون إن الدراسة لا يمكنها إثبات السبب الدقيق للعلاقة بين المكسرات وعدم الإصابة بالسمنة، لكنهم يشيرون إلى أن مضغ المكسرات يستغرق جهدا أكبر وتناول الوجبات السريعة، فضلا عن أن المستوى العالي من الألياف بداخلها يمكن أن يجعل الناس يشعرون بالشبع لفترة أطول.



بقية الخبر على موقع (الزمان)

بقية الخبر على موقع (الزمان)

## الزعفران يزيد من إستجابة الرضى للعلاج الكيماوي

## الحليب وصفة جديدة لعلاج ارتفاع ضغط الدم



لندن - الزمان  
توصل عدد من الأطباء المختصين بأمراض القلب والأوعية الدموية إلى تحديد عدد من الأطعمة التي تدخل في النظام الغذائي وتساهم بشكل كبير في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي. توصل عدد من الأطباء المختصين بأمراض القلب إلى أن الأشخاص الذين يعانون يعانون من مشاكل ضغط أقل من الأشخاص الذين يتناولون الحليب. ونصح الأطباء باتباع نظام غذائي يعتمد على المزيد من الخضراوات والفواكه الطازجة بالإضافة للممارسة الرياضية.

والقليل من تناول الملح. وأضاف الأطباء بأن كل شخص يعاني من ارتفاع في الضغط يجب أن يتناول يوميا ما بين 1000 إلى 3000 ملليغرام من الكالسيوم بالإضافة للقليل من تناول الملح، وأضاف الأطباء بأنه يجب تضمين النظام الغذائي الحليب ومشتقاته باستثناء لبن الزبادي. ويجب تضمين النظام الغذائي التي تحتوي على أحماض أوميغا 3 الدهنية كبدون الكتان التي يمكن إضافتها في ملحقات إلى اللبن أو الجبن، بحسب موقع (ميديكال أكسبريس). هذا وكان

## نيمار وبرشلونة أمام المحكمة بعد فشل الإتفاق بشأن العقد المليونى

مجلس (كامب نو) حتى عام 2021. ورفع برشلونة دعوى قضائية ضد نيمار بسبب خرق الأخير للعقد، ورفض تسديد مبلغ 26 مليون يورو للبرازيلي كان جزءاً من مكافأة تجديد عقده. وبعد فشل الاستئناف الذي تقدم به إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم (فيفا)، رد ابن الـ27 عاما بدعوى قضائية بشأن المكافأة غير المدفوعة. سلطات الضرائب تراقب مليون يورو مع الفائدة. ورغم أنه لم يستم الإعلان عن المبلغ الإجمالي للمكافأة، إلا أن

في إحدى ضواحي برشلونة أن النزاع (سينتقل إلى المحكمة) بعد الفشل في التوصل إلى اتفاق. فيما أفاد مسؤول في المحكمة الصحافيين أن جلسة الاستماع العلنية ستبدأ في وقت لاحق الجمعة. وكان الطرفان المتنازعين قد اجتمعا صباح الجمعة في جلسة خاصة لمدة نصف ساعة مع القاضي في محكمة العمل، وأجريا مفاوضات بشأن التوصل إلى اتفاق محتمل وتجنب اللجوء إلى المحكمة.

في لوسبيتاليت دي لوبريت، محامو النجم البرازيلي نيمار ونظراؤهم من ناديه السابق برشلونة الإسباني الجمعة في التوصل إلى اتفاق حيال النزاع القائم بين الطرفين على خلفية عقد بقيمة ملايين اليوروهات، متعلق بانتقال المهاجم الذي يبريس سان جرمان الفرنسي في صيف 2017 حين أصبح أعلى لاعب في العالم. وقال جوسيب فيغيبس محامي النادي الكاتالوني للصحافيين المتواجدين في باحة المحكمة في لوسبيتاليت دي لوبريت،

