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 5934-5935 السبت – الاحد 26 من ربيع الاخر 1439 هـ 13- 14 من كانون الثاني (يناير) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK Issue 5934-5935 Saturday- Sunday 13-14/1/2018

سيرين عبد النور تختار كريستيانو وتنزعج من المعترضين

بيروت - الزمان

لم تمرر الفنانة اللبنانية سيرين عبد النور السخرية التي تعرضت لها بسبب الاسم الذي اختارته لمولودها المنتظر، مرور الكرام، وقررت تلقين منتقديها درساً قاسياً حول حريتها في اختياراتها الشخصية. اختارت سيرين لمولودها اسم (كريستيانو) و كتبت: (كأنّ نكتة كريستيانو وميسي تقيلة ولا أنا هيك حاسة؟ وبرشلونة وريال مدريد عنجد؟ أنو بليز خلص عنجد)، وتابعت: (ومع احترامي اسم اطفالي من حقي سميهن ما انا بشوف وكل يلي عم بعلقو بانو الاسم مش حلولاسباب غريبة!!! بعتقد انو تعدو الحدود.. بليز ما حداً يزعل بس كان ضروري عبر عن استغرابي... شكراً). يُذكر أن سيرين عبدالنور تزوجت من رجل الأعمال اللبناني فريد رحمة عام **2007**، وقد رُزق الزوجان بابنتهما الأولى (تاليا) عام **2011**.

من ناحية أخرى، طرحت سيرين عبد النور حديثاً كليب جديد لأغنية (إذا بدك ياني)، وهي من كلمات وألحان عماد فرح، وتوزيع روجيه أبي عقل، وقد تم تصوير الفيديو كليب في لبنان تحت إدارة المخرج اميل سليلاتي في منطقة دير القمر بالشوف.

اضحك للدنيا

التفكير بصوت عالٍ

الجينات الوراثية لها دورها في سلوك الانسان فقد ورثتُ عن ابي تلك العادة التي لازمتني منذ طفولتي واعني بها التفكير بصوتٍ عالٍ ولستُ ادري ان كان جارنا ابو محمد قد اكتسب هذه العادة من ابائه ام ان الحياة تحتم علينا ان نتحدث بصوت مسموع ونكلم انفسنا حين نسير في الشارع وحدنا، جاري ابو محمد كثيراً ما يفكر بصوت مسموع وهو يستخير الله في أن يهديه سبل الرشاد، هذه العادة فيها الكثير من المساوئ الا انها لا تخلو من الايجابيات حيث تمكن صاحبها من مشاركة الناس في ارائه . لا زلت أتذكر جارنا ابا محمد حينما كان ابنه الوحيد محمد هاربا من الخدمة العسكرية، وما أن رأى الانضباط العسكري فلم يتمالك نفسه و راح يفكر بصوت مسموع: (شلون ويه أبني محمد، اخاف يلزمه هذا الانضباط شراح يكون مصيره، والله حيره) فما كان من الانضباط الا ان تعقب اثر ابي محمد حتى وصل البيت وهناك القي القبض عليه. وذات يوم جاءت قوة أمنية والقت القبض عليه من دون ان يعرف سبب استدعائهم لهم وفي الطريق كان يفكر بصوت مسموع: (شعدهم دازين عليا معقولة علمود ابن اختي الشارد الى دولة أجنبية، لو علمود محسن ابن عمة صفية الصاير بالمعارضة وهو كلشي ما يفتهم، لو احتمال علمود توفيق ابن خالة شكرية اللي ما ادري وين صفة بي الدهر) وعند وصوله الى هناك لم يستجوبه احد فقد دونت افادته من خلال تفكيره بصوت عال. قبل عدة ايام واثناء عودتي من العاصمة الى محل سكني تذكرت جاري ابا محمد حين استوقفتنا نقطة التفتيش فلاحظت ان الرجل الذي يجلس الى جنبي قد اصفر لونه وبدا عليه الخوف فارتعدت فرائصه وارتجف من الخوف وراح يفكر بصوت مسموع: (اهوو بس لا يحسون بيا جايب بطل ابيض معقولة يلزموني؟) وهنا سمعه الشرطي فقال له: (حجي نزل البطل احسن لك) فما كان من الرجل الا ان قال: (عمي شنو شاد سونار؟ شلون عرفت خاطر الله !) فقال له الشرطي: (خذ البطل واكسره عند تلك الشجرة) وراح الرجل يفكر بصوت عال مرة اخرى وهو يضحك: (همزين كتله بطل ولم يعرف بثلاثة الباقية؟) وقبل ان ينزل من السيارة قال له الشرطي: (حجي اكو بعد ثلاث قناني اخذهن وياك واكسرهن يم الشجرة) فلم يتمالك الرجل نفسه وقام يفكر بصوت مسموع مع نفسه: (هاي شلون ورطة يعني كلشي ما بقالي بس اربع قواطي) فقال الشرطي: (حجي اخذ الاربع قواطي وياك وذبهن يم الشجرة). لم اتمالك نفسي ورحت افكر بصوت مسموع: (هذا انتهاك لحقوق المواطن الدستورية) ولستُ ادري كيف سمعني الشرطي فرد علي قائلا: (حجي؟ مو عيب عليك انت رجال رجلك بالقبر) وخفت على نفسي من ان يحدث ما لا تحمد عقباه فرحت افكر بنفس الصوت: (خلي اسكت واحتفظ بكرامتي قبل لا انهان) فرد الشرطي: (عفية صير حباب).

لؤي زهرة

Loay_kasim@yahoo.com

علاج الفقرات بالحركة والضغوط النفسية تربك الهورمونات

باريس - الزمان

أطلق المسؤولون في هيئة التأمين الصحي الفرنسي حملة لعلاج أمراض الظهر وخاصة الفقرات القطنية بعنوان (الحركة هي العلاج الأفضل لآلام الفقرات القطنية). وأكد البروفسور ديديه بوجاسيرا أنه على عكس ما يشاع أن آلام فقرات الظهر القطنية تحتاج إلى الراحة في السرير وعدم الحركة، فإن هؤلاء المرضى الذين يمثلون 84 بالمئة من المواطنين الفرنسيين يُفضل أن يتحركوا ولا يتوقفوا عن العمل لأن النشاط الجسماني ليس له فقد تأثير على الألم بل على النوم والمزاج. وأوضح أن الراحة قد تكون مضرة وليست مفيدة نهائيا في علاج آلام الظهر وحوض الكلى والفقرات القطنية. فيماأكد البروفسور الفرنسي مارتين دوكلوس الخبير في مجال الطب الرياضي والدراسات البيولوجية في جامعة /كليرمون فيران/ أن الضغط النفسي هو نتيجة رد فعل لهرمونات الجسم وعلى الأقل هناك خمسة هرمونات تؤدي دورا أساسيا فى هذه الضغوط النفسية. ومن بين هذه الهرمونات هرمون (كورتيكوتروب) الذي تفرزه الغدة الموجودة أسفل المخ ويعمل على تنشيط الغدة الموجودة فوق الكلى والتي بدورها تفرز الكورتيزول وهذا الهرمون من شأنه أن يدعم المخ ويعطيه الطاقة الكافية لمواجهة الضغوط النفسية، كما ينظم الضغط الشرياني وعمل القلب والجهاز المناعي.

أما هرمون /الأدرينالين/ فهو يعد الجسم لاستقبال الضغوط فهو يسرع من عملية التنفس وضربات القلب ويرفع الضغط السرياني، وكذلك هرمون /الاوسيتوسين/ الذي يساعد في علاقة الأم بطفلها.

وأخيرا هرمون /الفاسوبريسين/ المعروف باسم مضاد لمدرات البول والذي ينظم عملية الضغط الدموي وأعمال المسالك البولية ويلعب دورا هاما في الشعور بالضيق والضجر.

جرعات فيتامين دي تخفّض الإصابة بتصلب الشرايين

لندن - الزمان

أفادت دراسة طبية بفعالية الجرعات العالية من فيتامين (د) في الحفاظ على مرونة الشرايين، مما يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب في المستقبل والنوبات القلبية والسكتات الدماغية، وفقًا للأبحاث الأولية التي أجريت في هذا الصدد.

وأشار احدث الأبحاث الطبية، إلى أن الانتظام لأربعة أشهر فقط في تناول مكملات غذائية غنية بفيتامين (د) أسهم بصورة مباشرة في خفض تصلب الشرايين في مجموعة مكونة من 70 شابًا من السود وعدد من السناء، وفقًا للنتائج السريرية التي أجريت على نطاق واسع.

وأوضح الدكتور يانبين دونج، أستاذ أمراض القلب والشرايين في كلية الطب جامعة (جورجيا) الأمريكية، تحسن مرونة الشرايين بين المشاركين في الدراسة بشكل أكبر في حال تناولهم جرعات مرتفعة من فيتامين (د).. من المعروف أن فيتامين (د) هام وضروري لصحة العظام، ولكن العلماء على مدى العقدين الماضيين اشتبهوا في أنه قد يكون أكثر أهمية ما كان معتقدًا. لمعرفة ما إذا كان الفيتامين قد يحسن من صحة الأوعية الدموية، قام (دونج) وزملاؤه، بتجنيد مجموعة من الأمريكيين من السود يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة المفرطة ممن عانوا من نقص في مستويات فيتامين (د). ويصنع الجلد البشري بشكل طبيعي فيتامين (د) عند التعرض للأشعة الشمس الساطعة.. ومع ذلك، فإن البشرة الداكنة تمتص أشعة الشمس بمعدلات أقل، ما يجعل السود الأكثر عرضة للمعاناة من نقص في مستويات فيتامين (د).. إضافة إلى ذلك، تميل دهون الجسم إلى امتصاص فيتامين (د) مما يسهم في نقصه بمعدل أعلى.

وتم تقسيم المشاركين في الدراسة إلى أربع مجموعات.. تناولت المجموعات الثلاث جرعات فموية من فيتامين (د) تصل إلى 600 وحدة دولية، و200 وحدة دولية أو 4000 وحدة دولية يومية، أما المجموعة الرابعة عقارا زائفا.. وتوصي (الأكاديمية الوطنية للطب) حاليًا بأن يحصل الأشخاص على 600 وحدة دولية من فيتامين (د) يوميًا، وفقًا لما ذكره فريق الدراسة.

وكانت عدة دراسات سابقة قد أشارت إلى أن 2000 جرعة دولية و4000 جرعة دولية من فيتامين (د) يمكن أن تعالج انخفاض مستوياته بصورة كبيرة.

وأظهرت النتائج المتوصل إليها أن أولئك الذين شملتهم الدراسة واخذوا جرعة 4000 وحدة دولية يوميًا، شهدت انخفاضا ملموسًا بنسب بلغت 4.10 بالمئة في خفض فرص تصلب الشرايين في غضون أربعة أشهر.. كما لوحظ أن الذين أخذوا 2000 وحدة دولية في اليوم شهدوا انخفاضا بنسبة 2 بالمئة في فرص تصلب الشرايين خلال نفس الإطار الزمني.. وكان الأشخاص الذين تناولوا جرعات تصل إلى 600 وحدة دولية تراجعت بينهم فرص تصلب الشرايين بقيم طفيفة بلغت 1.0 بالمئة.

عادة ما يكون تصلب الشرايين مرضًا لا يمكن الشفاء منه بين كبار السن الذين يعانون بالفعل من تراكم كميات كبيرة من اللويحات الشريانية على خلايا المخ، فضلا عن عدد من المشاكل الصحية مثل مرض السكر، الكوليسترول المرتفع.

الكشف عن ثروة أغنى رجل في التاريخ

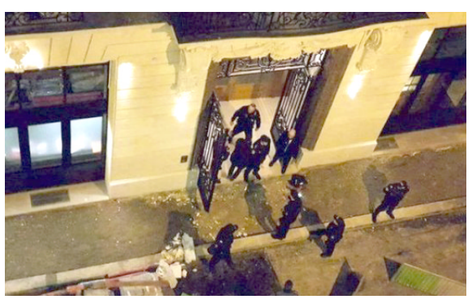
نيويورك - الزمان

أصبح رئيس شركة (أمازون) جيف بيزوس أغنى رجل في التاريخ. فقد بلغت ثروته **105,1** مليار دولار. وذكرت قناة (سي إن إن) الأمريكية، أن سبب زيادة ثروة بيزوس يعود إلى نمو قيمة أسهم أمازون، التي تعتبر أكبر المتاجر على الإنترنت في العالم. فقد ارتفع سعر السهم الواحد منذ بداية يناير بنسبة **6,62** بالمئة إلى **1300** دولار للسهم الواحد. فقد قدرت وكالة (بلومبرغ) ثروة رئيس شركة (أمازون) بـ**105,1** مليار دولار، بينما ذكرت مجلة (فوربس) أن ثروة بيزوس تبلغ **104,4** مليار دولار. وأشارت (سي إن إن) أن مؤسس شركة (مايكروسوفت) بيل غيتس كان يعتبر سابقا أغنى رجلا في التاريخ. وذكرت كل من (بلومبرغ) و(فوربس) أن ثروته شكلت نحو **100** مليار دولار في عام **1999**، إلا أنها تقلصت منذ ذلك الحين، حتى وصلت إلى **3.93** مليار دولار، حسب تصنيف (بلومبرغ)، و**91,1** مليار دولار، بحسب قائمة (فوربس). وقد زادت ثروة بيزوس على ثروة غيتس قليلا في يوليو من عام **2017**. واحتل المركز الأول في قوائم أثرياء العالم في تشرين الأول/اكتوبر. وتجاوزت ثروته **100** مليار دولار للمرة الأولى في نوفمبر. ويملك بيزوس صحيفة (واشنطن بوست)، بالإضافة إلى شركة (بلو اوريجين)، التي تعمل على تطوير المركبات الفضائية. وتعتبر (أمازون) أكبر شركة في العالم لبيع السلع والخدمات عبر شبكة الإنترنت. وقد أسسها بيزوس في عام **1994** . وقد انتقلت (أمازون) تدريجيا من بيع الكتب والتسجيلات الموسيقية إلى بيع أشرطة الفيديو وألعاب الفيديو والإلكترونيات. كما أنها الأولى في الولايات المتحدة التي عرضت على المستخدمين شراء الأفلام الرقمية للتمكن من مشاهدتها دون الاتصال بالإنترنت. وشكل حجم التداول لدى الشركة في عام **2016** حوالي **136** مليار دولار.

لصوص مسلحون بالفؤوس يقتحمون متجر مجوهرات في أفخم الفنادق

باريس - الزمان

انشغلت باريس خلال اليومين الاخيرين بسرقة من جديد، حيث تكررت سرقة الفنادق، فيما قالت الشرطة الفرنسية إن لصوصا مسلحين بالفؤوس سرقوا يوم الأربعاء مجوهرات ربما تصل قيمتها لأكثر من خمسة ملايين دولار من متجر في فندق ريتز باريس الشهير. ونفذ خمسة لصوص عملية السطو في الفندق الفاخر بعد ظهر أمس. وألقي القبض على ثلاثة منهم فيما لاذ اثنان بالفرار. ولم تقع أي إصابات. وقال مصدر بالشرطة (الخسارة كبيرة للغاية ولم تقدر بعد). وتكهن مصدر آخر بأن الخسارة تقدر بنحو 5.4 مليون يورو (38.5 مليون دولار) لكنه قال إنه تمت استعادة حقيبة ربما تحتوي على جزء من المسروقات. وافتتح فندق ريتز باريس عام 1898 وكان أول فندق في العاصمة الفرنسية يوفر الكهرباء في جميع أدواره وفي دورات المياه بداخل الغرف. ونزل مشاهير في الفندق مثل مصممة الأزياء كوكو شانيل والمؤلف مارسيل بروست كما كان يرتاده الكاتب الأمريكي الشهير إرنست هيمنجواي. وقضت الأميرة البريطانية الراحلة ديانا آخر ليلة لها في فندق ريتز قبل مقتلها في حادث سيارة مع عشيقها دودي الفايد ابن محمد الفايد الذي يملك الفندق. وليست جرائم السطو المسلح على متاجر المجوهرات بغريبة على شوارع باريس الفاخرة قرب ساحة فندوم بوسط باريس حيث يقع فندق ريتز.



توقيع

سر البرودة الأمريكية في العراق؟

المواقف التي تتخذها الحكومة العراقية ازاء اقليم كردستان تزحزحت عن مواضعها الخاصة بالوحدة الوطنية والمصير المشترك نحو شكل آخر من التشدد في العلاقات بما انعكس على المحيط الخارجي لاسيما الاوربي الذي تربطه علاقة جيدة مع اربيل، ومن الصعب أن تستجيب دول اوربية لرؤية المقاطعة التي تنطلق تحت مغلفات شتى من بغداد نحو جزء مهم من أرض العراق وشعبه في اقليم كردستان، مهما كانت الخلافات الثنائية كبيرة .. هذا وزير الدفاع البلجيكي يلغي زيارته لبغداد لأنها رفضت أن تشمل الزيارة أربيل . المشكلة التي كان يجب أن تحل داخلياً، باتت ذات صيت دولي من دون أفق واضح للحل . لا أتهم أيّ طرف دولي بتعقيد الحل وابقاء المسافات بعيدة بين العاصمة العراقية وجزء حيوي من البلد، لكن المعطيات المتوافرة لا يمكن أن تتجاهل حقيقة الصمت الامريكي إزاء هذا الملف العراقي، وهو شأن أمريكي أيضاً بالمعنى الامني الاقليمي والدولي، فالأزمة في العراق وقعت من بدايتها أمام ناظري الولايات المتحدة. بل إنّ من الخطأ الاستراتيجي أن تقع هذه الازمة أصلاً،ولا تتدخل فيها واشنطن. أليس مريباً الصمت والبرودة الظاهرة في الخطاب الامريكي الذي يتناول الشان الكردي العراقي؟ أي شيء وراء ذلك، وما هو المعد للمرحلة المقبلة أمريكياً في العراق؟ . وما سر القبول المستسلم لتكرار الوجوه المنتظر في البلاد في الانتخابات البرلمانية، ونتائجها التي ارتسمت أمام الناس، قبل خمسة أشهر من إجرائها؟. الامور بلا أدنى شك، لا تجري اعتباطياً لدى واشنطن، إنهم يعملون لخطوة ستحصل بعد عشرين عاماً، ونحن نضيع بين خطواتنا المتعثرة . لا تزال التفاهمات الامريكية الروسية في المنطقة لم تعط ثمارها النهائية، لذلك لا يبدو في الأفق أي ترتيبات للحل النهائي لأي وضع كنّا نتوهم انه قريب الحصول، وهم يدركون متى يجب أن يحصل حقاً، ومن هنا مرّ خطأ توقيت الاستفتاء خارج توقيتات الأهداف المعدة والتفاهمات الدولية الكبرى لشكل المنطقة، وهكذا شهدنا الاجماع الدولي الامريكي على رفضه قبل أن يجري وبعد أن جرى .

لكن نهاية الحكاية ليست هنا حتماً. ولابد أن يمر التكرار في الانتخابات العراقية مجدداً، قبل الانتقال الى الشكل الأخير لوضع العراق، ضمن منظار دولي اقليمي خاص .

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

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.