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

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21 . UK Issue 6035-6037 Saturday- Monday 12 - 14/5/2018

الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6035- 6037 السبت – الاثنين 28من شعبان 1439 هـ – 12-14 من ايار (مايو) 2018 م

ثمانية أغذية تقاوم الأمراض المزمنة أسرع من الأدوية

اسطنبول - الزمان

مضادات الأكسدة مركبات تنتج في الجسم وموجودة بنسبة كبيرة في بعض أنواع الأطعمة والمكملات الغذائية باتت من اساسيات صحة الانسان، وهي مهمة جداً في الدفاع عن الخلايا من التلف الذي تسببه جزيئات ضارة موجودة في الجسم تسمى (الجذور الحرة). وعندما تتراكم هذه الجزيئات الضارة في الجسم فإنها تتلف الحمض النووي أو DNA لخلايا في الجسم، إذ تسبب حالة تسمى بالإجهاد التأكسدي الذي يمكنه أن يسبب أمراضاً مزمنة وقاتلة مثل القلب والسكري من النوع الثاني والسرطان.

وبحسب الأبحاث والدراسات، فإن اتباع نظام غذائي غني بمضادات الأكسدة يساعد الجسم على محاربة حالة الإجهاد التأكسدي والحد من مخاطره. وبحسب ما نقلت وكالة (الأناضول)، يعرض موقع (هيلث لاين9 المعني بنشر التقارير العلمية، تقريراً يرصد 8 أنواع من الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، وهي:

1- الشوكولاتة الداكنة: تحتوي على مغذيات أكثر من الشوكولاتة العادية، فهي غنية بالمعادن ومضادات الأكسدة، التي تقلل الالتهاب وتحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وبحسب الدراسات السابقة، فإن تناول الشوكولاتة الداكنة مفيد للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، كما تزيد من مستويات الكوليسترول الجيد وتمنع أكسدة الكوليسترول الضار.

2- التوت البري : من الفواكه منخفضة السعرات الحرارية التي تحتوي على نسبة عالية من المواد المغذية ومضادات الأكسدة، التي تقلل عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، وتقلل مستويات الكوليسترول الضار في الدم، كما أن لها وظيفة مهمة أخرى فهي تؤخر انخفاض وظائف الدماغ التي تحدث مع تقدم السن.

3- الفراولة: هي مصدر غني بفيتامين C ومضادات الأكسدة التي تسمى (أنثوسيانين) والتي تمنح الفراولة لونها الأحمر. وأظهرت الأبحاث أن هذه المادة تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب عن طريق تقليل مستويات الكوليسترول الضار وزيادة تركيز الكوليسترول الجيد.

4- الخرشوف

هو نوع من الخضراوات المغذية، واستخدم في العصور القديمة لعلاج أمراض الكبد، وهو مصدر جيد للألياف الغذائية والمعادن ومضادات الأكسدة التي تسمى (الكلوروجينيك)، والتي تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وأمراض القلب والسكري من النوع الثاني.

5- التوت الأحمر: هو مصدر جيد للألياف الغذائية، فهو غني بفيتامين C، والمنغنيز، ومضادات الأكسدة التي تسمى (أنثوسيانين) والتي تقلل من خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب. وأظهرت الدراسات أن مضادات الأكسدة الموجودة في التوت أدت إلى موت حوالي 90 بالمئة من خلايا سرطان المعدة والقولون والثدي في عينة أجريت على خلايا السرطان.

6- الفاصوليا: تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية، فهي واحدة من أفضل المصادر النباتية لمضادات الأكسدة التي تسمى (كمبفيرول). وحسب الدراسات والأبحاث، ارتبطت هذه المادة بتقليل الالتهابات وإبطاء نمو أنواع عديدة من السرطان، حيث أجريت دراسات على الحيوانات، ووجد الباحثون أنها نجحت في قمع نمو سرطانات الثدي والمثانة والكلى والرئتين.

7- البنجر: من أهم الأطعمة التي تحتوي على الحديد، وهو أيضاً مصدر للألياف الغذائية والبوتاسيوم وحمض الفوليك ومضادات الأكسدة التي تسمى (بيتالين)، حيث ارتبطت هذه المادة بانخفاض خطر الإصابة بالسرطان وتقليل الالتهابات.

8- السبانخ: أكثر الخضراوات التي تحتوي على المغذيات، حيث يوجد بها الكثير من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة (اللوتين) و(الزيناكسانثين)، وهما مادتان تساعدان على حماية العين من أشعة الشمس، وتقللان من خطر الإصابة بضعف الإبصار الناتج عن التقدم في العمر.

زمان جديد

ديمقراطية مقاطعي الإنتخابات

تشكل الانتخابات عادة مناسبة مهمة للقوى السياسية في اي بلد في العالم، اما الانتخابات العراقية فهي بلا شك مناسبة مهمة جدا بالنسبة للقوى السياسية العراقية. فمهما تحدثت تلك القوى عن الاصلاح وضرورات التغيير فهي تعرف تماما انها تتنافس من اجل حصة من الثروة العراقية وحصة من النفوذ في دوائر الحكم في البلد كما كان هذا هو الحال في الدورات الانتخابية السابقة. فلا احد يشارك في الانتهابات العراقية ليكون في صفوف المعارضة البرلمانية بل ان اي حزب يدفع باي عدد صغير من المقاعد التي يحصل عليها كسند للحصول على منصب وزاري او متقدم في الحكومة. وهذه المناصب هي بوابات الثروة والنفوذ والوظائف. وبقدر تحسب الاحزاب العراقية لبعضها البعض ولتنافسها على المقاعد والاصوات بكل الطرق فانها تواجه هذه المرة تحديا مهما يتمثل في دعوى مقاطعة الانتخابات. كاتب هذه السطور ليس جزءا من الجدل ولا ينتمي لاي من اطرافه لكنه يؤمن بالخيار الديمقراطي ومبدأيته وتنوعه وضرورة عدم احتكاره واستغلاله.

لم تتبلور المقاطعة الى تيار سياسي فهي بشكل عام تمثلت بطروحات فردية ولكنها صدرت من شخصيات مميزة في الوسط الاعلامي والثقافي ومن الناشطين الذين توسعت دائرة تاثيرهم في السنوات الاخيرة. وقد كان لافتا ان البيان الذي اصدره المرجع الشيعي الاعلى السيد علي السيستاني مؤخرا قد اقر وجود تيار مقاطع ولم يدنه بل اشر على ان المشاركة بالانتخابات حق وليست واجبا. لكن البيان نبه على ان من يقاطع الانتخابات يترك الساحة ليتعامل مع نتائج قد لا يرغب بها. المقاطعون عموما مدركون لهذا ومدركون ايضا لسلبية المقاطعة من حيث المبدأ لكنهم نقطة قوتهم تكمن في انهم يتخذون موقفا اخلاقيا يرفض من حيث المبدأ الممارسات التي تجري في ظلها الانتخابات التي فقدت من وجهة نظرهم صفتها كأداة فعالة للتغير والاصلاح.

من المهم هنا نبعد عن المقاطعين شبهة الترويج لطروحات هدامة فقط لان تنظيمات متشددة مثل تنظيم داعش يدين الانتخابات. في الحقيقة فان بعض الشخصيات المقاطعة كانت على مدى سنوات ماضية من المؤمنين بالديمقراطية او بحلمها كما ان مقاطعتهم لا تعني انضمامهم لاي مشروع يهدف الى اسقاط العملية السياسية وتغيير النظام وهذا طبعا هو الشبح الذي تخشاه القوى السياسية العراقية ليس بسبب ايمانها العميق بالديمقراطية ولكن بسبب تمسكها بالتركيبة الحالية كسبيل لتحقيق المصالح. المقاطعة تأتي من عقول مدركة ان ما يجري استغلال للمظاهر الديمقراطية من اجل سيادة قوى معينة تسيطر على قطاع من جمهور الناخبين عن طريق التحشيد الديني-الطائفي-القومي. هذا الاستغلال في الواقع يهدد الديمقراطية الحقيقية بالفشل مع شعور متزايد بعدم جدواها ويؤدي الى استعداد الشعب الى تقبل الخيارات غير الديمقراطية فور بروزها. هذا الاحتمال لايريده معظم المقاطعين فهم حريصون على ان يروا معنى حقيقيا للديمقراطية من اجل لا تقتل بيد من يستغلونها للوصول فقط الى السلطة. لست هنا بصدد تبني موقف المقاطعين فلا اتفق مع جميعهم بل ان هناك من بينهم من أختلف مع توجهاته وانتماءاته ولكن لا انكر عليه حقه باتخاذ موقف سياسي.

لن اتوسع كثيرا في شرح مواقف المتحمسين للمشاركة في الانتخابات فهي معروفة عن طريق وسائل الاعلام الكثيرة والمتعددة والتي يتم الترويج لها من قبل القوى السياسية المتنفذة والتي تمتلك وسائل التحشيد الاعلامي. اقول باختصار ان المشاركة في الانتخابات هي الية واحدة فقط من بين اليات متعددة على طريق بناء الديمقراطية، وهو طريق صعب جدا في العراق لاسباب معروفة.

المقاطعة لن تهدد القوى المهيمنة على السلطة فليست هناك نسبة معينة كحد ادنى للمشاركة من اجل ان تكون النتائج قانونية كما ان لاحزاب السلطة جمهورا لا يجب انكار وجوده وقد نشط من اجل تحشيد الاصوات والحث على المشاركة. وهناك طبعا الفكرة السائدة وترسخت في العراق في ان من يقاطع يخسر كثيرا. وهذه فكرة طالما يتم استدعائها عند الحديث عن مقاطعة الجمهور في المناطق السنية للانتخابات الاولى بعد عام الفين وثلاثة وتحميل تلك المقاطعة لكل ما حصل لذلك الجزء من الشعب العراقي وتلك طبعا مبالغة يتم توظيفها سياسيا. وفقا لكل تلك الاسباب وغيرها ستجرى الانتخابات بنسبة مشاركة مرضية لكن صوت المقاطعة قد وصل و اثار اهتمام وسائل الاعلام العالمية. ليس كل من يرفع ذلك الصوت معاد للديمقراطية بل ينتمي لهذا الخيار كثيرون من الحريصين على الديمقراطية بمعناها الحقيقي وبضرورة ان تكون وسائلها مثل الانتخابات قادرة على احداث تغيير حقيقي يخدم الناس ويحقق امالهم.

رافد جبوري

تنقيبات تكشف عن خفافيش عمرها ملايين السنين

بروكسل - الزمان

اكتشف علماء بلجيكيون أقدم حفرية على الإطلاق للخفاش ذي الأذنين الشبيهتين بأذن الفأر وهو الأكثر انتشارا، مما يثبت أن هذ النوع يعيش منذ أكثر من 33 مليون سنة.

وعثر على عظام الحيوان الثديي ضئيل الحجم في موقع حفريات في أواخر التسعينيات عند مد خط سكك حديدية لقطار جديد فائق السرعة في بروكسل، ولكن الباحثين أمضوا عقودا من الزمن يفحصون أطنانا من التربة للتوصل إلى هذا الاكتشاف.

ووجد الباحثون في نهاية المطاف عظام خفاش من نوع (ميوتيس) أو خفاش أذن الفأرالكبير، والذي يحمل اختلافات طفيفة عن تلك الأنواع الشائعة في أوروبا في يومنا هذا.

وقال تيري سميث، أحد الباحثين المشاركين بالمشروع في المعهد الملكي للعلوم الطبيعية (حفرية الخفاش صغيرة الحجم، فهي تتكون من أسنان صغيرة متفرقة وقطع من الفك وبعض العظام الصغيرة).

توقيع

أين نحن.. مَن نحن.. وكيف نحن؟

قبل يومين يقول وزير الخارجية الفرنسي لودريان إنّ ما كنّا نخشاه قد حصل. وهي المخاوف الحقيقية من انهيارات جديدة في الشرق الاوسط، ربما تكون المرحلة ما قبل الاخيرة من وضع خرائطه الجديدة التي باتت مستحقة بحسب اجماع آراء وتحليلات مراكز بحوث مرموقة في عواصم مهمة، وهي لا تخلو طبعاً من تسريبات قوى تدرك ما يجب فعله في زمن الانهيارات والحروب.

بلداننا مرّت بمراحل تحطيم البنية التحتية واستلاب القرار المستقل وتفريغ الانسان من الانتماء الوطني وتحوّل الجيوش لأدوات قمع داخلي وسيادة الطفيليات على ثوابت المجتمعات، وكل ذلك يجري في سياق حروب شاملة أو داخلية أو أجواء حروب أقسى من الحروب ذاتها، والآن جاء الأصعب والأكثر طرقاً على الأبواب وهو تغيير الخرائط واعادة رسمها، وهو ما تحدّث عنه الرئيس التركي أردوغان قبل أسبوعين حين قال انّ مركز الرسم الجديد سيكون في العراق وسوريا وقريباً من تركيا.

ايران في صلب الاحداث الساخنة المقبلة، وجاهل مَن يظن انّ الرئيس الامريكي ترامب مثقل بأزمات داخلية ذات طبل اعلامي عال وسخيف غالباً، من الممكن أن يتخلى عن بند من الاستراتيجية التي يتبناها وورد معظمها في بيانه الانتخابي.

اسرائيل وايران وتركيا وبدرجة أقل السعودية،هم الأكثر إدراكاً لخطورة القرارات الامريكية المقبلة، والتي قد تكون أحداثاً تسبق التصريحات.

لكن مخاوف زعماء المنطقة لا تزال تحاول تلمس حقيقة ما سيكون فعلاً، وكأنّ بعضهم يتلمس شيئاً في الظلام.

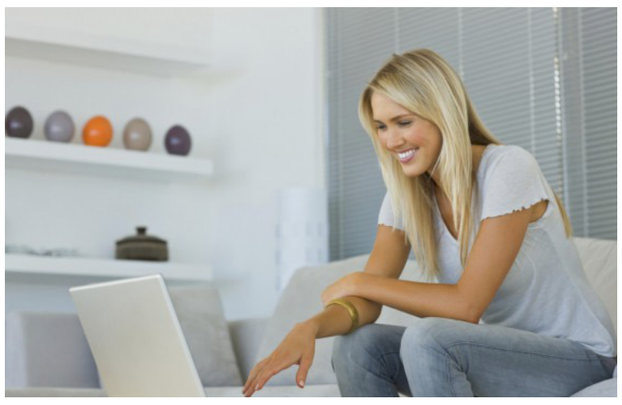
العراق وسوريا في كل الحسابات أرض محروقة لما سيحدث بكل انواع الحرق وأبرزه السياسي.

هل يدرك الصاعدون الى البرلمان العراقي ماهم مقبلون عليه، هل ورد في شعار احدهم ما يشير الى موقع العراق بين ما سيحدث. أجل، سمعنا أحدهم في بغداد يقول انّ العراق ليس طرفاً في الصراع الامريكي الايراني حول النووي وسواه. وهذا التصريح بحد ذاته هو عنوان السير نحو المجهول من دون ادراك أين نحن، ومَن نحن، وكيف ستكون الولاءات الطافحة بالانقسامية عندما تكون أنظمة دول في المنطقة بحاجة لتحريك أوراقها الداخلية في العراق،اضطراراً منها، اذا شعرت انّ النهاية قريبة.

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

نصائح للخلاص من إدمان الأنترنت



نيويورك - الزمان

أطلقت شركة غوغل سلسلة وظائف ترمي لمساعدة مستخدميها على الإقلاع عن الاستخدام المفرط للانترنت عن طريق أدوات موجودة على الهواتف. وأكد رئيس (غوغل) سوندار بيشاي في المؤتمر الصحفي السنوي للمطورين في ماونتن فيو قرب سان فرانسيسكو أنه يرغب في الترويج (للرفاه الرقمي) عن طريق سلسلة خاصيات تسمح على سبيل المثال بالحد من الوقت الذي يمضيه المستخدمون على بعض التطبيقات. وقال بيشاي: (ثمة ضغط متزايد يدفع إلى التجاوب الفوري) مع كل التنبيهات الصادرة عن الهواتف لكن (ثمة فرصة لدينا لبذل جهد أكبر) والانتقال من (الخشية من تفويت أمر ما) إلى (الفرح لتفويت أمر ما). وأضاف: (نريد إعادة الوقت للمستخدمين). وشدد المسؤول عن تطوير المنتجات في (غوغل) سمير سامات على أن (الرفاه الرقمي سيكون موضوعا طويل الأمد لنا)، وذلك خلال تقديم سلسلة من الخصائص التي ستحويها النسخة الجديدة من نظام تشغيل (أندرويد) التابع لـ(غوغل) والمستخدم على أكثرية الهواتف الذكية في العالم. وسيزود الهاتف خصوصا مستخدميه بمعلومات عن الوقت الذي أمضوه على التطبيقات وعدد التنبيهات المرسلة يوميا من كل منها لمساعدة المستخدم على قياس استهلاكه. وسيتمكن المستخدم تالياً من برمجة الحدود الزمنية (على سبيل المثال حصر مدة استخدام تطبيق معين بخمس عشرة دقيقة)، وهي خصائص تسمح في الوقت عينه لـ(غوغل) بالتعرف على عادات زبائنه على نحو أفضل. وبحسب (غوغل)، يتيح الذكاء الاصطناعي أيضا تقليص الفترة التي يمضيها الشخص أمام الشاشة من خلال السماح للهاتف بإنجاز عدد أكبر من المهام من دون تدخل المستخدم خصوصاً بفضل المساعد الصوتي الذي بات قادراً على إجراء اتصالات فعلية وحجز مواعيد لدى مصفف الشعر أو طاولة في المطعم. وأكد بيشاي أن المساعد الصوتي في (غوغل) بات (طبيعياً أكثر في المحادثة) على صعيد النبرة والوتيرة كما أنه بات (يفهم الفوارق والخلفية) المتصلة بالحديث.

طبيب تجميل ألماني : طريقة ناجحة لتبريد الإصابة أثناء الشواء

إصلاح الجروح العميقة بالمسدس الطباعي

لندن - برلين - الزمان

في تقدم علمي جديد مثير للاعجاب، ابتكر باحثون في جامعة (تورنتو) الكندية جهازا شبيها بمسدس لصق الغراء، يعالج الحروق الجلدية العميقة. ويستطيع الجهاز الجديد طباعة 3 طبقات ثلاثية الأبعاد من الجلد خلال دقيقتين فقط في مناطق الحروق والجروح بجلد الإنسان. وكانت الطريقة التقليدية في معالجة الجروح، تعمد إزالة الجلد التالف وإحلال جلد جديد مكانه، لكن الأمر يواجه عيوبا لا سيما عندما يتعلق الأمر بالجروح العميقة التي تصل إلى الأنسجة الداخلية. وبحسب ما نقلت (ديلي ميل) البريطانية امس،عن العلماء الذين ساهموا في ابتكار الجهاز، فإنه يصلح جروح الأنسجة العميقة بأمان وفعالية، مشيرين إلى أنهم أجروا تجارب على حيوانات لاختبار الجهاز. ويعرف عن الجلد قدرته على الالتئام في حالات الجروح والحروق البسيطة، أما في حالات الجروح العميقة فيكون الأمر أكثر صعوبة وتعقيدا، حيث لا يزال القطاع الصحي يواجه مشكلات في التعامل مع مثل هذه الإصابات. فيما قال الدكتور إلياس بوليكاندريوتيس إنه ينبغي تبريد موضع الحرق بواسطة ماء ذي درجة حرارة 20 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة تقريباً، مشيراً إلى أن الوصفات المنزلية الشائعة، مثل وضع الدقيق على موضع الحرق، ليست فعالة. وبعد تبريد موضع الحرق ينبغي أيضاً استشارة الطبيب. ولتجنب حروق الشواء من الأساس، ينصح اختصاصي الجراحات التجميلية والجراحات المجهرية الألماني بوضع الشواية على أرضية مقاومة للنار، مع حمايتها من الرياح، ومن الأفضل أيضاً التخلي عن وسائل تسريع الاشتعال. وبالنسبة للشواية العاملة بالغاز، فإنه ينبغي فحص كل الوصلات جيداً، مع مراعاة حماية خرطوم التوصيل من الحرارة. وبشكل عام، يُفضّل إبعاد الأطفال عن محيط الشواية، نظراً لأن رؤوسهم غالباً ما تكون على نفس مستوى ارتفاع اللهب، ما يعرضهم لخطر الإصابة بحروق.

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.