

## دنيا سمير غانم نجمة عرس الكوميديا شيماء



القاهرة - الزمان

شاركت الفنانة المصرية دنيا سمير غانم، في حفل زفاف الفنانة الكوميديا شيماء سيف، على المنتج المصري محمد كارتز، والذي أقيم بأحد الفنادق الكبرى، واستطاعت ابنة النجم سمير غانم، أن تحفظ الأنظار بفستانها الذهبي، الذي يشبه الموديلات التي كانت تظهر بها خلال عرض مسلسل (نبيلي وشيريهان) والذي عرض في رمضان قبل الماضي وحقق نسبة نجاح كبيرة وشاركتها في بعض حلقاته شيماء سيف. الفنانة المصرية شاركت الفنان محمد حماتي، والذي أحيا حفل الزفاف بتقديم أغنية (أول مرة) والتي قدمت معه في عام 2017 وهي من نوعية الأغاني الرومانسية وحقق نسبة نجاح كبيرة. الزفاف حضره عدد من الفنانين ومنهم روجينا، أشرف زكي، أحمد فهمي، هنا الزاهد، محمد ثروت، نشوى مصطفى، نيرمين ماهر، وعدد من نجوم مسرح مصر، دنيا سمير غانم وزوجها، وفاء عامر، ومحمد رمضان.

## زمان جديد صحتك في غذائك

الصحة والقوة تأتيان من اختيار أغذية بعقل وإدراك وتأتيان أبداً من الصيدلي. الثقافة الصحية مهمة جداً لكل إنسان وخاصة في شؤون الغذاء، ويعد الحريصون على صحتهم وصحة أولادهم ويساعدونهم على قضاء أيامهم متمتعين بالصحة التامة، والحياة البهيجة وينتأ عن التصالح الرخيصة والمواضيع التافهة.

ماهي الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم؟ ان 99 بالمئة من كالسيوم الجسم يوزع على العظام والاسنان فان الباقي وهو 1 بالمئة يلعب دورا هاما في تنظيم عدة وظائف عضوية. فهناك جزء دقيق من الكالسيوم يعرف باسم لد كيريات الكالسيوم لذ وهو يقوم بتسهيل وقع الصدمات العصبية، ولذا يقال: نقص الكالسيوم يؤدي الى اصابة الجسم بعصبية مزعجة.

ان الولد او البنات الذي ينمو بسرعة وتبتلع عظامه كل مايلوح لها من الكالسيوم ولا تجد كفايتها، يصاب باضطرابات مزعجة تلحق عن نفسها بالكاء، وسرعة الغضب، والخلق السيء والميل الى قضم الاظفار، ويكون نومه مضطربا، ويصاب بسلس البول ليلا، ولا يستطيع امه ان تربط بين هذه التصرفات السيئة والاطفاء التي ارتكبتها هي تم نفسها تم وفي افعالها تجهيز جسمه بحاجته من الكالسيوم والفسفور، كما ان التشنجات العضلية التي تحدث غالبا في الساقين سببها ايضا نقص الكالسيوم... ان المراهق عندما يعاني نقصا في الكالسيوم يبدو غضوبيا، ضيق الصدر، قليل الصبر، ثائرا، لايعرف الهناء، والراحة ويرتكب اخطاء كثيرة في عمله، وينفق عهده في حركات خاطئة... وهذه العصبية بزيادتها تؤثر على عظامه وتقوده بسرعة الى التعب، ونومه لا يصلح الحالة، بل يكون مقسما بين يقظات عديدة او ارق طويل تتردد خلاله في ذهنه كتابة متاعب الغد، فيضطر كثيره من المصابين بالارق الى انفاق مبالغ من المال في كل سنة ثمن علاجات منومة وضارة.

وبما ان دور الكالسيوم قد عرف، فان سيدات الدار يجب ان يحضرن اغذية غنية بالكالسيوم لتكون وسيلة لنشر الهدوء والسلام والسعادة في العائلة الى جانب انصراف العائلة للعمل لان الهدوء وحده يحفظ نشاط العقل والجسم، ان الالام البطنية التي تعانها المرأة خلال مدة الحيض ناتجة غالبا عن نقص الكالسيوم في الدم، وقد لوحظ ان العصبية التي تحدث في هذه المدة مع الانحطاط والصداع، غير العادي تم يمكن ان تزول باضافة كمية كبيرة من الكالسيوم وفيتامين D الى النظام الغذائي. ان الكالسيوم ضروري لتخثير الدم، وفقدته يقود الى عوارض خطيرة. لذا يجب بعد قلع الضرس، او فتح جرح او اجراء عملية جراحية اخذ كمية كبيرة منه مع فيتامين D

ليس مدهشا ولاغربا ان يكون هؤلاء الناس عصبين، مراهقين مؤرقين، منكبين على الادوية المنومة، وحاملين لاسنان فاسدة. ففضلا عن الكمية التي تتلف كل يوم من الكالسيوم والفسفور وتخرج من جسمنا مع البول والمواد البرازية سنة فسنه، فان التلف التدريجي يتوالى. ان هذين المعدنين اذا لم يوجدوا في الاغذية بكمية كافية، فان العظام والاسنان تنتجانها، وبالعكس اذا وجدت منها زيادة فان الجسم يخزنهما في نهاية العظام الطويلة لاستعمالهما عند الحاجة، ومثي تلقى الدم شحنة كبيرة منهما فيفيد المخزون الى مكانه وهذا الاخذ والرد يستمران مادامت الحياة قائمة.

### دكتور عبد الوهاب الجبوري

رئيس قسم العلاج الطبيعي  
جامعة الاهلية الدولية



## حفيدات هيفاء وهبي في دائرة الإهتمام

هيفاء وهبي تزوجت من نصر فياض، عام 1990 وانفصلت عنه عام 1998 وكانت هيفاء وهبي، قد شاركت في مسابقة جمال لبنانية وهي (ملكة جمال الجنوب) وفازت بالمسابقة فعلا، ولكن الجائزة سحبت منها بسبب اكتشاف المنظمين وجود ابنة لها من زواج سابق.

الشخصية بموقع (إنستغرام) وأكد الكثير من متابعيها على قوة التشابه بينهما وبين هيفاء وهبي وأنهن ورثن جمال جدتهن. وكان آخر ظهور لزينب قبل سنوات أثناء تواجدها في أحد محال التجميل، ووقتها كانت قد اعتمدت إطالة جعلتها نسخة ثانية من والدتها الفنانة.

الأول وابن عمته نصر فياض، والذي ارتبطت به في عام 1990 إلا أنه يوجد بينهما قطيعة، وصلت إلى حد عدم تواصلهما حتى أن هيفاء لم تر حفيدتها ولو مرة واحدة. زينب، حرصت خلال الفترة الأخيرة على نشر صور حديثة لطفتها ريف ودائسلا، عبر صفحتها

بروت - الزمان  
عاد الحديث عن زينب، ابنة الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي، للظهور مرة أخرى، خاصة بعدما قامت بنشر صور لحفيدات الأخيرة واللاتي يمتلكن جمالها. وعلى الرغم من أن زينب، هي ابنة هيفاء وهبي، من زوجها

## توقيع عين العاصفة

الحكومة العراقية الجديدة على مرمى ساعات أو أيام، ستظهر أسماء جديدة وتراوح أخرى قديمة قريباً أو بعيداً من التشكيل. لا يوجد حماس لدى الناس العاديين لإعلان الوزارة الجديدة، ثمة ياس متراخي الأطراف من إمكانية قيام الإصلاح، يعترى النفوس المتعبة، فقد تكررت التجارب الحكومية ولا تزال الأوضاع تتدهور من سيء إلى أسوأ، لذلك سيكون من السبيل جداً أن يستطيع أحد اقناع الناس بمجيء الحكومة المنقذة للحاملة للبدائل. أحدهم علق بالقول انه حتى لو جاء المنقذون فما الفائدة وقد عرفنا منذ زمن. عرفنا بمشكلات، الموت أهون منها، لأنها تناسل وتوغل في تفسخ المجتمع وهدم القيم، وأهمها بيع وشراء المصالح العامة. بلا شك أية حكومة جديدة لا تستطيع الانتقال من مرحلة إلى أخرى لأن أدوات انتقالها مرتبطة بأوضاع سياسية يفرض نفسه في البيئة التي للجمع. ليس أمامنا سوى أن نسمع برنامج الحكومة، ونتوقف عند كل مفردة، لا نرضى بالشوش والانشاء والعبارة الجاهزة المرحلة من حكومة إلى أخرى، نريد عبارات عملية قابلة للتحقيق من جهة، وواضحة للمراقبة والحساب من جهة أخرى. نريد أن نعرف أولويات الحكومة بشكل لا يقبل اللبس، ماذا تريد أن تفعل ولماذا تقدم هذا البند على سواه، وكما هو معدل الدخل القومي للدول ساعة مباشرة الحكومة أعمالها، لنقارن الاحصائيات كلها في اليوم الذي تنتهي فيه الحكومة من فترتها الزمنية، لكي لا يبقى الأمر سائناً كما كان طوال خمس عشرة سنة. حتى هذه الأمور قد لا تكون محدية في بلد مثل العراق، إذا لم تكن الأولويات مرتبطة بالاستقلالية والسيادة والنزاهة. لغة التراخي، وهي ما أطلقوا عليه سنوات طويلة لغة التوافق هي التي تهدم البلد وتفتش التفسخ في كل شيء. لا توجد علامات كثيرة مشجعة، فالبلد لا تحكمه الحكومة فقط، بل مجالس المحافظات تشترك في الجزء العملي اليومي من تصريف الحكم. السبب في عدم وجود ما يشجع على التغيير هو أن البلد يفتقد خطة للتغيير. في البرنامج الحكومي يصلح ليكون بمثابة سياسة استراتيجية، أم سبراوح في نطاق تصريف الاعمال والمصالح التي يغلب فيها القوي الضعيف؟ يتوهم من يظن أن الحكومة المقبلة ستاتي وقد مرت العاصمة بعيداً، فالمنطقة لا تزال غير مستقرة، والجميع ينسب مقايمة لايزالون في عين العاصفة.

فاتح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## الغباء يهاجم هاتفاً ذكياً شهيراً

بروت - الزمان  
فشل هاتف هواوي الأحدث في اختبار بسيط لنظام التعرف على الوجوه جعل من السهل فتح الجهاز رغم أن التقنية ثلاثية الأبعاد مصممة خصيصاً لجعل الأمر شبه مستحيل. فحسب موقع جي إس إم آرنا، قام الصحفي الألماني المختص في التقنية شتيفن هيرجيت بإجراء تجربة تثبت هشاشة نظام التعرف على الوجوه في هاتف هواوي ميت 20 برو Huawei Mate 20 Pro. واستعان هيرجيت بمصدق في محاولة لفتح ذات الهاتف عبر مسح الوجه لكل منهما، رغم أن أحدهما فقط كان مسجلاً على الجهاز.

فشل هاتف هواوي الأحدث في اختبار بسيط لنظام التعرف على الوجوه جعل من السهل فتح الجهاز رغم أن التقنية ثلاثية الأبعاد مصممة خصيصاً لجعل الأمر شبه مستحيل. فحسب موقع جي إس إم آرنا، قام الصحفي الألماني المختص في التقنية شتيفن هيرجيت بإجراء تجربة تثبت هشاشة نظام التعرف على الوجوه في هاتف هواوي ميت 20 برو Huawei Mate 20 Pro. واستعان هيرجيت بمصدق في محاولة لفتح ذات الهاتف عبر مسح الوجه لكل منهما، رغم أن أحدهما فقط كان مسجلاً على الجهاز.



## تحذير ألماني من تكرار نزيف اللثة



برلين - الزمان  
قال البروفيسور الألماني مينريك دوميش إن نزيف اللثة المتكرر يستلزم دائماً استشارة الطبيب، إذ يعد علامة تحذيرية من التهابات بكتيرية في اللثة، تنشأ عادة بسبب طبقات البلاك المتراكمة على الأسنان بسبب نقص العناية أو بسبب أحد الأمراض أيضاً. وأوضح طبيب الأسنان أن النزيف ربما يرجع إلى التهاب اللثة، أو التهاب دوام السن، كما يمكن أن يكون أثراً جانبياً لأحد الأدوية. ويمكن لطبيب الأسنان إزالة طبقات البلاك وعلاج التهابات، كما يمكن البحث عن بدائل للأدوية. وللوقاية من نزيف اللثة ينصح دوميش بالعناية بالأسنان جيداً، بتنظيف الأسنان بمعدل مرتين يومياً، مع مراعاة تنظيف الفراغات بينها أيضاً بالخيوط، بالإضافة إلى الفحوصات الدورية.

## نبته أفريقية تخرج من طور الأساطير إلى منافع طبية مذهلة

لندن - الزمان  
عشر الميالدي، وفي أجزاء من السنغال، لايزال هناك بعض المناطق المزروعة بحبوب (الفونيو) التي ينظر إليها على أنها تساعد في طرد الأرواح الشريرة. ويوسعها أن تغير أحوالهم من اناس يتخلفون مساعدات إلى بشر عاديين يملكون مصيرهم وينتجون محاصيل يمكن بيعها إلى بقية العالم. وحول أوجه الإعجاز في تلك النبتة الجوهلة يقول الخبير السنغالي إنها تحمل العديد من المزايا فضلاً عن محتواها واهميتها الثقافية لشعب غرب أفريقيا، فهي واحدة من أقدم أنواع الحبوب في القارة الأفريقية، وورد ذكرها في وثائق لرحالة عرب قدموا إلى غرب أفريقيا في القرن الرابع

المليون، الحبوب الأكثر قبولاً وانتشاراً في أرجاء العالم. ولأن الخبير السنغالي ثيام، يقيم في نيويورك حالياً، فقد شرع عبر مؤسسته (بوليلي فونز) في جلب حبوب الفونيو إلى الولايات المتحدة، معتبراً أن لديه مهمة كبرى لإنشاء سلسلة عرض عالمية لها تنطلق من السنغال التي تخيد فيها أول مطاحن كبيرة لحبوب الفونيو تعمل على نطاق تجاري واسع، ويأمل أن تبدأ عملها بحلول عام 2020. وبينما ينظر مزارعو الفونيو إليها باعتبارها (حبوب معجزة) فإن الخبير ثيام السنغالي يحرص عن إيمانه العميق بأن تصدير تلك الحبة يمكن أن يساعد في تغيير حياة مزارعي بلدان غرب أفريقيا بأسرهم قاطلاً، في تصريحات

المليون، الحبوب الأكثر قبولاً وانتشاراً في أرجاء العالم. ولأن الخبير السنغالي ثيام، يقيم في نيويورك حالياً، فقد شرع عبر مؤسسته (بوليلي فونز) في جلب حبوب الفونيو إلى الولايات المتحدة، معتبراً أن لديه مهمة كبرى لإنشاء سلسلة عرض عالمية لها تنطلق من السنغال التي تخيد فيها أول مطاحن كبيرة لحبوب الفونيو تعمل على نطاق تجاري واسع، ويأمل أن تبدأ عملها بحلول عام 2020. وبينما ينظر مزارعو الفونيو إليها باعتبارها (حبوب معجزة) فإن الخبير ثيام السنغالي يحرص عن إيمانه العميق بأن تصدير تلك الحبة يمكن أن يساعد في تغيير حياة مزارعي بلدان غرب أفريقيا بأسرهم قاطلاً، في تصريحات

