



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. Issue 6268-6269 Saturday-Sunday 9-10/2/2019

الزمن - السنة الحادية والعشرون العدد 6268-6269 السبت-الأحد 4 من جمادى الآخرة 1440 هـ - 9-10 شباط (فبراير) 2019م

السبانخ لإنقاص الوزن والوقاية من الجلطات



زمن جديد أطل عمر أعضاء جسمك بالرياضة

رغم تحذيرات الأطباء حول بذل الجهد، فإن معظم الأدلة ما زالت تقول ان الرياضة تفيد قلبك ومعظم اعضاءك وتجعلك تشعر بالراحة النفسية والجسدية في ان... اللياقة البدنية هي احدى علامات الصحة والعافية . وان الرياضة عامل مهم يفيد في مكافحة الكثير من الالام

وضغط القلب والركبتين . وهذه الحقائق اصبحت معروفة لدى اكفر الناس ، لكن رغم وعينا بفائدتها ، نجد ان الغالبية العظمى من البشر ؟تتمارس الرياضة لانها عمل شاق يتطلب بذل كثير من الجهد .

والسؤال الجوهري في الموضوع هو : هل تستطيع الرياضة ان تحمي من الالصابة بنوبة قلبية ؟ وهل ينتعش القلب والجهاز الدوراني (الشرايين والاوردة) من ممارسة الرياضة ؟

ان معارضي هذه الفكرة يقولون بعدم وجود اي علاقة تربط بين صحة القلب والرياضة البدنية بل يذهب بعضهم الى حد القول ان المبالغة في الرياضة او ممارسة النوع غير المناسب فيها قد يزيد من احتمال الالصابة بنوبة قلبية . ولكن رغم اعتراضات الكثيرين التي لا تستند الى

البرهان والواقع ، فان في الرياضة نفع لمعظم الناس . صحيح ان الرياضة لا تضمن لنا الوقاية من امراض القلب . والنوبات القلبية ، لكن الرياضة تبقى وسيلة جيدة من وسائل الحماية من العديد من الال ، ومن ضمنها اعتلال القلب ...

كيف تعمل الرياضة على تنشيط الجسم؟ اذا كانت الرياضة تفيد القلب ... فكيف ؟ هل تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم ؟ هل تساعد على ازالة المواد المترسبة على جدران الشرايين ؟ ام تساعد على منع ارتفاع الضغط ؟ ام التحلي باللياقة

البدنية يعني اتباع العادات الصحية السليمة ؟ ان فائد الرياضة لا تنحصر في تحقيق اللياقة البدنية بل ان التمارين تؤثر تأثيرا مباشرا على ثلاثة عوامل رئيسية تهدد القلب هي : كوليسترول الدم وارتفاع الضغط ، والتدخين ..

تأثير الرياضة على الضغط الشرياني : في دراسة دامت اثنتي عشرعاما على ستة الاف رجل وامرأة سليمي البنية ، لوحظ ارتفاع في ضغط الدم لدى العديد في نهاية الدراسة (التجربة) . كما لوحظ ان ذوي اللياقة البدنية الضعيفة كانوا اكثر احتمالا للالصابة بارتفاع ضغط الدم من غيرهم المتمتعين باللياقة البدنية حتى الذين كان ضغطهم منخفضا في البداية كانوا معرضين لارتفاع ضغط الدم اذا لم يحافظوا ا على نشاطهم اليومي وعلى لياقتهم البدنية ..

الرياضة والاضطرابات النفسية: لقد اشارت دراسات كثيرة الى فوائد الرياضة في معالجة الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب . ولقد تبين ان عشري دقيقة من السباحة او الجري او حتى رفع

الانقال تساعد على تحسين المزاج وازالة القلق والاكتئاب والتهووس بالمعنويات

عبد الوهاب الجبوري

الوقت الذي كان ضغطهم منخفضا في البداية كانوا معرضين لارتفاع ضغط الدم اذا لم يحافظوا ا على نشاطهم اليومي وعلى لياقتهم البدنية ..

الرياضة والاضطرابات النفسية: لقد اشارت دراسات كثيرة الى فوائد الرياضة في معالجة الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب . ولقد تبين ان عشري دقيقة من السباحة او الجري او حتى رفع

الانقال تساعد على تحسين المزاج وازالة القلق والاكتئاب والتهووس بالمعنويات

عبد الوهاب الجبوري

الوقت الذي كان ضغطهم منخفضا في البداية كانوا معرضين لارتفاع ضغط الدم اذا لم يحافظوا ا على نشاطهم اليومي وعلى لياقتهم البدنية ..

الرياضة والاضطرابات النفسية: لقد اشارت دراسات كثيرة الى فوائد الرياضة في معالجة الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب . ولقد تبين ان عشري دقيقة من السباحة او الجري او حتى رفع

الانقال تساعد على تحسين المزاج وازالة القلق والاكتئاب والتهووس بالمعنويات

عبد الوهاب الجبوري

الوقت الذي كان ضغطهم منخفضا في البداية كانوا معرضين لارتفاع ضغط الدم اذا لم يحافظوا ا على نشاطهم اليومي وعلى لياقتهم البدنية ..

الرياضة والاضطرابات النفسية: لقد اشارت دراسات كثيرة الى فوائد الرياضة في معالجة الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب . ولقد تبين ان عشري دقيقة من السباحة او الجري او حتى رفع

الانقال تساعد على تحسين المزاج وازالة القلق والاكتئاب والتهووس بالمعنويات

عبد الوهاب الجبوري

الوقت الذي كان ضغطهم منخفضا في البداية كانوا معرضين لارتفاع ضغط الدم اذا لم يحافظوا ا على نشاطهم اليومي وعلى لياقتهم البدنية ..

الرياضة والاضطرابات النفسية: لقد اشارت دراسات كثيرة الى فوائد الرياضة في معالجة الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب . ولقد تبين ان عشري دقيقة من السباحة او الجري او حتى رفع

الانقال تساعد على تحسين المزاج وازالة القلق والاكتئاب والتهووس بالمعنويات

عبد الوهاب الجبوري

برلين - الزمان

أشارت الرابطة الألمانية للتغذية إلى أن السبانخ يعد واحداً من أكثر الخضراوات المفيدة للصحة، لإحتوائه على العديد من العناصر الغذائية المهمة للجسم. وفيما يلي بعض الأسباب التي تدعو لتناول السبانخ يوميا:

تعزيز الصحة العامة

على الرغم من المبالغة بعض الشيء في تقييم كمية الحديد في السبانخ، إلا أنه يعد الجسم بالفعل بكمية أكبر مقارنة مع الخضراوات الأخرى، وعند تناول السبانخ يوميا فإن الجسم سيحصل على كمية كبيرة بالفعل من الحديد، كما أنه يعد الجسم ببعض العناصر الغذائية الهامة مثل فيتامين (ج) الذي يحمي من العدوى، وفيتامين (أ) للحفاظ على العينين،

منح الجسم المزيد من القوة

يساعد تناول السبانخ بكثرة على تقوية عضلات الجسم، خاصة إذا السبانخ طازجة، على شكل سلطة مثلا، حيث يعمل البوتاسيوم على تقوية العضلات، كما أن النترات تغذي خلايا العضلات وتجعلنا أقوى.

الوقاية من الأمراض وانقاص الوزن

تفيد النترات الموجودة في السبانخ أيضاً الصحة، فهي تنتج أكسيد النيتريك، الذي يقي من الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وقد يفيد تناول السبانخ أيضاً مرضى السرطان. وبالإضافة إلى كل هذا فإن السبانخ يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم. يساهم في تنظيم ضغط الدم، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

الوقاية من الأمراض وانقاص الوزن

تفيد النترات الموجودة في السبانخ أيضاً الصحة، فهي تنتج أكسيد النيتريك، الذي يقي من الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وقد يفيد تناول السبانخ أيضاً مرضى السرطان. وبالإضافة إلى كل هذا فإن السبانخ يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم. يساهم في تنظيم ضغط الدم، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

الوقاية من الأمراض وانقاص الوزن

تفيد النترات الموجودة في السبانخ أيضاً الصحة، فهي تنتج أكسيد النيتريك، الذي يقي من الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وقد يفيد تناول السبانخ أيضاً مرضى السرطان. وبالإضافة إلى كل هذا فإن السبانخ يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم. يساهم في تنظيم ضغط الدم، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

الوقاية من الأمراض وانقاص الوزن

تفيد النترات الموجودة في السبانخ أيضاً الصحة، فهي تنتج أكسيد النيتريك، الذي يقي من الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وقد يفيد تناول السبانخ أيضاً مرضى السرطان. وبالإضافة إلى كل هذا فإن السبانخ يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم. يساهم في تنظيم ضغط الدم، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

الوقاية من الأمراض وانقاص الوزن

تفيد النترات الموجودة في السبانخ أيضاً الصحة، فهي تنتج أكسيد النيتريك، الذي يقي من الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وقد يفيد تناول السبانخ أيضاً مرضى السرطان. وبالإضافة إلى كل هذا فإن السبانخ يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم. يساهم في تنظيم ضغط الدم، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

الوقاية من الأمراض وانقاص الوزن

تفيد النترات الموجودة في السبانخ أيضاً الصحة، فهي تنتج أكسيد النيتريك، الذي يقي من الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وقد يفيد تناول السبانخ أيضاً مرضى السرطان. وبالإضافة إلى كل هذا فإن السبانخ يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم. يساهم في تنظيم ضغط الدم، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

الوقاية من الأمراض وانقاص الوزن

تفيد النترات الموجودة في السبانخ أيضاً الصحة، فهي تنتج أكسيد النيتريك، الذي يقي من الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وقد يفيد تناول السبانخ أيضاً مرضى السرطان. وبالإضافة إلى كل هذا فإن السبانخ يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم

المغنسيوم لتنظيم ضغط الدم. يساهم في تنظيم ضغط الدم، ويساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. كما أنه يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر.

الوقاية من الأمراض وانقاص الوزن

تفيد النترات الموجودة في السبانخ أيضاً الصحة، فهي تنتج أكسيد النيتريك، الذي يقي من الإصابة بالجلطات والنوبات القلبية. وقد يفيد تناول السبانخ أيضاً مرضى السرطان. وبالإضافة إلى كل هذا فإن السبانخ يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وبالتالي فإنه من الخضراوات المثالية لإنقاص الوزن.

لبناني يحرق نفسه بسبب العجز عن دفع مستحقات إبنته

خارج الصف. ولم يوضح البيان ما إن كانت الإدارة قد رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

المستحقات وتردي وضعه المادي، لكن المدرسة رفضت إعطاءه الإفادة الدراسية اللازمة، فاضرم النار في نفسه. وقد نقل إلى المستشفى في مدينة طرابلس (شمال) لكنه سرعان ما فارق الحياة، متأثراً بالحروق الشديدة عن سكب البنزين على جسده. وأشارت إدارة المدرسة في بيان تلقت وكالة فرانس برس نسخة منه، إلى الظروف المالية الصعبة لزرنيق، وذكرت أنها سبق وأعطته من دفع الأقساط باستثناء رسوم مترتبة على النقل والقرطاسية والنشاطات

توقيع الحزب الجديد المنتظر

خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي بعد أربعين عاماً ، هو حدث تاريخي مفصلي ، تبلورت عنه أفكار سياسية واتجاهات وميول ومواقف تختلف كلياً عن التداول من المواضع السياسية التي عرفت بها الأحزاب الرئيسية العريقة في المملكة المتحدة منذ مائة عام .

وهكذا وجد قسم كبير من المجتمع والنخب أن من الطبيعي صدور ذلك البيان الذي أعلنت فيه اللجنة الانتخابية البريطانية عن ولادة حزب جديد يحمل اسم حزب بريكست وأنه سيشارك في الانتخابات العامة المقبلة. منافس جديد من عمق الأزمة التي لا تزال تتفاعل في بريطانيا .

ويحظى هذا الحزب بدعم النائب الأوروبي نايجل فاراج، المعروف بموقفه الداعم بشدة لخروج المملكة المتحدة من الاتحاد الأوروبي، كما كان أبرز الناشطين خلال الاستفتاء حول بريكست عام 2016 .

وقال فاراج أن الحزب الجديد تلقى مئات الانتسابات إضافة الى عود تمويل مهمة . وهما عماد البناء التنظيمي للأحزاب في بريطانيا ، العضوية والتمويل .

في العراق ، خلال الأعوام الخمسة الأخيرة حدثت تحولات تاريخية كبرى في بنية المجتمع ، إذ هي المرة الأولى منذ أكثر من قرنين يتم فيها اإادة مدن وبلدات بشكل كامل أو شبه كامل، وازاحة تجمعات سكنية من مكان الى آخر ، وهذا خلف واقعاً سكانياً واجتماعياً ونفسياً سينعكس في الوضع السياسي العام حتماً ، حتى لو مضت أعوام على تلك التحولات .

لاستغرب إذا ظهر لدينا بعد فترة حزب النازحين ، لعلة سيكون الأكثر صدقاً في التعبير عن اوضاع شريحة هائلة في المجتمع ، لايمكن تجاهلها من أي عالم اجتماع أو مؤرخ أو سياسي يتعامل مع الشأن العراقي في قابل الأيام .

لكن حتى وقت ظهور احزاب الفقراء والمدمرين ، سيظل العراق يعاني من اتساع احزاب الفساد والقتل والدجل .

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

أيفون يستدرك ثغرة التجسس

نيويورك - سارعت شركة (أبل) إلى التحرك بعدما تبين تقارير تقنية إلى أن بعض التطبيقات تتجسس على مستخدميها دون علمهم، وذلك بعد اكتشاف ثغرة أمنية في نظام التشغيل iOS 11.1.

ووفقاً لتقرير من موقع (The Verge)، فإن الثغرة تسمح للتطبيقات بتسجيل الصوت في الخلفية حتى عندما يكون الهاتف مغلقاً أو في وضع الطيران.

وذكر موقع (The Verge) أن الثغرة كانت موجودة منذ إصدار iOS 11.0، لكنها لم تكن معروفة حتى الآن.

وذكر موقع (The Verge) أن الثغرة كانت موجودة منذ إصدار iOS 11.0، لكنها لم تكن معروفة حتى الآن.

وذكر موقع (The Verge) أن الثغرة كانت موجودة منذ إصدار iOS 11.0، لكنها لم تكن معروفة حتى الآن.

وذكر موقع (The Verge) أن الثغرة كانت موجودة منذ إصدار iOS 11.0، لكنها لم تكن معروفة حتى الآن.

وذكر موقع (The Verge) أن الثغرة كانت موجودة منذ إصدار iOS 11.0، لكنها لم تكن معروفة حتى الآن.

وذكر موقع (The Verge) أن الثغرة كانت موجودة منذ إصدار iOS 11.0، لكنها لم تكن معروفة حتى الآن.

وذكر موقع (The Verge) أن الثغرة كانت موجودة منذ إصدار iOS 11.0، لكنها لم تكن معروفة حتى الآن.

وذكر موقع (The Verge) أن الثغرة كانت موجودة منذ إصدار iOS 11.0، لكنها لم تكن معروفة حتى الآن.

إبتكار علمي نادر يخص مرضى السكري

لندن - الزمان
توصل علماء إلى إنجاز علمي جديد ومهم في كيفية إخفاء جرعة داخل حبة صغيرة للغاية، لصنع أدوية مثل الإنسولين، من داخل المعدة. بحسب أسوتشديريس.

وتم استلهام فكرة الأداة التي هي بحجم حبة البازلاء من شكل صدفة السلحفاة، وهي قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

هذه المشكلة. وذكروا الخميس أنه عند اختبارها على الخنازير، خفضت الحبة القابلة للامتصاص سكر الدم إلى مستويات مماثلة

للعقارات التقليدية. وأشار إلى أن الحبة قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

هذه المشكلة. وذكروا الخميس أنه عند اختبارها على الخنازير، خفضت الحبة القابلة للامتصاص سكر الدم إلى مستويات مماثلة

للعقارات التقليدية. وأشار إلى أن الحبة قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

هذه المشكلة. وذكروا الخميس أنه عند اختبارها على الخنازير، خفضت الحبة القابلة للامتصاص سكر الدم إلى مستويات مماثلة

للعقارات التقليدية. وأشار إلى أن الحبة قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

هذه المشكلة. وذكروا الخميس أنه عند اختبارها على الخنازير، خفضت الحبة القابلة للامتصاص سكر الدم إلى مستويات مماثلة

للعقارات التقليدية. وأشار إلى أن الحبة قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

هذه المشكلة. وذكروا الخميس أنه عند اختبارها على الخنازير، خفضت الحبة القابلة للامتصاص سكر الدم إلى مستويات مماثلة

للعقارات التقليدية. وأشار إلى أن الحبة قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

هذه المشكلة. وذكروا الخميس أنه عند اختبارها على الخنازير، خفضت الحبة القابلة للامتصاص سكر الدم إلى مستويات مماثلة

للعقارات التقليدية. وأشار إلى أن الحبة قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

هذه المشكلة. وذكروا الخميس أنه عند اختبارها على الخنازير، خفضت الحبة القابلة للامتصاص سكر الدم إلى مستويات مماثلة

للعقارات التقليدية. وأشار إلى أن الحبة قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

هذه المشكلة. وذكروا الخميس أنه عند اختبارها على الخنازير، خفضت الحبة القابلة للامتصاص سكر الدم إلى مستويات مماثلة

للعقارات التقليدية. وأشار إلى أن الحبة قادرة على دخول المعدة والتحرك إلى موقع معين، وبعد ذلك تضح الحبة مواد مثل الإنسولين الجف في جدار المعدة. يشير إلى أن العديد من الأدوية لا تستطيع مقاومة نظام الجهاز الهضمي القاسي. وقال الباحثون بقيادة معهد ماستشوستس للتكنولوجيا إنهم تجاوزوا

قنبلة عمرها مائة عام في كيس بطاطا

لندن - الزمان
ذكرت مواقع اخبارية عدة ان العمال في أحد مصانع الوجبات الخفيفة بمدينة هونج كونج عثروا على قنبلة يدوية الصنع تعود إلى الحرب العالمية الأولى أثناء تفريغ شحنة للبطاطا الفرنسية بحسب ما ذكرته صحيفة نيليجراف البريطانية. ويعتقد ان القنبلة الألمانية تركت في خندق أثناء الحرب وجمعت عن طريق الخطأ مع البطاطا المزروعة بعد قرن من الزمن من الساحة السابقة للمعركة. وقد قامت شرطة هونج كونج بتفجير القنبلة في المصنع، حيث أظهر شريط فيديو أن ضباط المرفقات قاموا بتعبئة القنبلة التي يبلغ حجمها 4 بوصات في قناة صرف المياه قبل تفجيرها. واعادت شرطة هونج كونج على التخلص من النخائر القديمة، فقد كانت القنابل

الأمريكية تسقط على المدينة بعد سقوط المستعمرة البريطانية آنذاك لليابانيين خلال الحرب العالمية الثانية. وقد نجحت فرقة ضباط المرفقات في إبطال مفعول ثلاث قنابل كبيرة تعود للحرب العالمية الثانية العام الماضي، تم العثور على اثنتين منها في موقع في حي وانشاي المزدهم خلال بناء محطة سكة حديد ماس ترانزيت الجديدة.

الأمريكية تسقط على المدينة بعد سقوط المستعمرة البريطانية آنذاك لليابانيين خلال الحرب العالمية الثانية. وقد نجحت فرقة ضباط المرفقات في إبطال مفعول ثلاث قنابل كبيرة تعود للحرب العالمية الثانية العام الماضي، تم العثور على اثنتين منها في موقع في حي وانشاي المزدهم خلال بناء محطة سكة حديد ماس ترانزيت الجديدة.

الأمريكية تسقط على المدينة بعد سقوط المستعمرة البريطانية آنذاك لليابانيين خلال الحرب العالمية الثانية. وقد نجحت فرقة ضباط المرفقات في إبطال مفعول ثلاث قنابل كبيرة تعود للحرب العالمية الثانية العام الماضي، تم العثور على اثنتين منها في موقع في حي وانشاي المزدهم خلال بناء محطة سكة حديد ماس ترانزيت الجديدة.

الأمريكية تسقط على المدينة بعد سقوط المستعمرة البريطانية آنذاك لليابانيين خلال الحرب العالمية الثانية. وقد نجحت فرقة ضباط المرفقات في إبطال مفعول ثلاث قنابل كبيرة تعود للحرب العالمية الثانية العام الماضي، تم العثور على اثنتين منها في موقع في حي وانشاي المزدهم خلال بناء محطة سكة حديد ماس ترانزيت الجديدة.

الأمريكية تسقط على المدينة بعد سقوط المستعمرة البريطانية آنذاك لليابانيين خلال الحرب العالمية الثانية. وقد نجحت فرقة ضباط المرفقات في إبطال مفعول ثلاث قنابل كبيرة تعود للحرب العالمية الثانية العام الماضي، تم العثور على اثنتين منها في موقع في حي وانشاي المزدهم خلال بناء محطة سكة حديد ماس ترانزيت الجديدة.

الأمريكية تسقط على المدينة بعد سقوط المستعمرة البريطانية آنذاك لليابانيين خلال الحرب العالمية الثانية. وقد نجحت فرقة ضباط المرفقات في إبطال مفعول ثلاث قنابل كبيرة تعود للحرب العالمية الثانية العام الماضي، تم العثور على اثنتين منها في موقع في حي وانشاي المزدهم خلال بناء محطة سكة حديد ماس ترانزيت الجديدة.