



Log on for all news and reviews: www.azzaman.com



20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK



write to: writers@azzaman.com

الزمن

AZZAMAN.COM

يومية عربية دولية مستقلة



Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. Issue 6411 Thursday 25/7/2019

الزمن - السنة الثامنة والعشرون العدد 6411 الخميس 22 من ذي القعدة 1440 هـ 25 من تموز (يوليو) 2019 م

الفنان فاروق الفيشاوي في وعكة صحية شديدة

القاهرة - الزمان
تعرض الفنان المصري فاروق الفيشاوي، لازمة صحية شديدة خلال الأيام الماضية أجبرته على ملازمة الفراش. وأكد الفنان المصري أحمد الفيشاوي، في تصريحات صحفية أن الحالة الصحية لوالده حرجة جداً، وأنه يرافقه في المنزل مع والدته الفنانة سميرة الخشاب، والتي حرصت على التواجد إلى جانبه خلال هذه الفترة حتى يتجاوز هذه الأزمة. وطلب الفنان أحمد الفيشاوي، جمهور والده بالدعاء له حتى يتجاوز هذه الأزمة، وذلك وفقاً لتصريحاته لصحيفة اليوم السابع. وكان الفنان فاروق الفيشاوي، قد أعلن في شهر أكتوبر الماضي عن إصابته بمرض السرطان أثناء تكريمه بمهرجان الإسكندرية السينمائي الدولي لدول البحر الأبيض المتوسط، وقال على المسرح أمام الجمهور إنه فوجئ بطبيب المعالج يخبره بهذا المرض، موضحاً أنه لن ينزعج من الخبر، وأكد للطبيب أنه سيواجه بكل شدة وكأته صراع عادي سيأخذ وقته ويمر بذكر أن الفيشاوي شارك مؤخراً في عروض مسرحية (الملك لير) مع النجم يحيى الفخراني والتي بدأ عرضها في شهر فبراير الماضي، ويشارك في بطولتها ريهام عبد الغفور، وهبة مجدي، ورنيا فريد شوقي، وأحمد عزمي.

فوائد الإستحمام قبل النوم بساعتين



لندن - الزمان

تشير دراسة أجريت مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن أخذ حمام أو دش قبل النوم بساعتين أو نحو ذلك يساعد في الحصول على نوم أفضل. وقد حصل الباحثون في جامعة تكساس 5.322 دراسة تتعلق بالنوم، وتبين بأن الاستحمام قبل النوم ساعة أو ساعتين، بماء تبلغ درجة حرارته 40 درجة مئوية، يمكن أن يحسن النوم بشكل كبير. وبالإضافة إلى تعزيز القدرة على النوم، فإن أخذ حمام لطيف أو دش في درجة الحرارة المحددة، قبل ساعتين من النوم، يسرع عملية النوم بمعدل 10 دقائق. إضافة إلى ما سبق وجدت الدراسة أن الحمام يساعد على التأثير على الدورة الدموية بشكل يجعلها متوافقة مع الحصول على نوم عميق ومرح. وبما أن الجسم يحتاج للبرودة حتى ينعم بنوم طبيعي، فإنه يحتاج لفترة تصل إلى أكثر من 90 دقيقة ليبرد ويصبح جاهزاً للنوم، وفق ما نقل موقع (ميترور) الإلكتروني.

زمان جديد

حصة الأحزاب وحصة الدولة

عندما أعلن السيد رئيس الوزراء في بداية تكليفه عن نافذته الإلكترونية للتقديم على المقائبات الوزارية رأى الكثير من المواطنين في هذا الإجراء نهاية المحاصصة وقد دفع الأمر بالملخصين أن يتلمسوا من بين معارفهم من يصلح لهذه الوزارة أو تلك ويحتوهم على التقديم. لقد أوقد عبد المهدي شمعة حلم للعراقيين بالتخلص من المحاصصة عند اعلانه النفاذة ولكن سرعان ما تعاونت الأحزاب على إطفائها، ونفترض أن أبا هاشم إضطر أن يخلق النفاذة ويترك الأحزاب في الظلماء تطيح ما تريد. طالما نددت الأحزاب بالمحاصصة ودعت الى وزراء تكنوقراط وأرجع الشعب الصدى مع أن مناصب الوزراء في كل الديمقراطيات هي من حصة الأحزاب. الحزب الفائز يشكل الحكومة وإن اختلفت أحزاب لتشكيل الحكومة فمن الطبيعي جداً أن تتخاصص هذه الأحزاب الوزارات. وأما موضوع الوزير التكنوقراط فالوزير سياسي وقائد ولا يحتاج أن يكون تكنوقراط وكلما احتاج إليه هو أن يكون راجع العقل والأخلاق وأهل للقيادة.

في كل وزارة جهاز خدمة عامة متمثل بالموظفين والعمال ابتداء من وكيل الوزارة وحتى عامل النظافة يقدم لكل وزير بغض النظر عن حزبه أفضل الحلول والمشاريع والمقترحات بحيادية ومهنية وهو أشبه ما يكون بعجلة متخصصة لاداء مهمة معينة تحتاج الى تكنوقراط لتشغيلها ولكنها لا تحتاج الى تكنوقراط لقيادتها وهذا الجهاز هو حصة الدولة وليس من حصة الأحزاب التي لها القيادة فقط.

لقد سبق وأن سبست الأحزاب حصة الدولة وعينت الكثير من تبعها في المناصب الخاصة والعليا في الوزارات ومع انقراض الموظف المسلكي الصاعد من معاون ملاحظ الى تلك الدرجات بجهد الخاص، هناك خطورة كبرى في إضافة كبار موظفي الخدمة العامة الى المحافظ الحزبية من خلال المحاصصة على الدرجات الخاصة والعليا في الوزارات المطالب بها الآن.

خبيرة تغذية: الإقلاع عن السكريات يحسن الأداء في العمل والرياضة

لوس أنجلوس - الزمان
كشفت متخصصة تغذية عن أن التوقف عن تناول السكر، الذي يمكن أن يسبب إدماناً يشبه الإدمان على المخدرات، يمكن أن يعزز صحتك واداءك في صالصة الألعاب الرياضية وفي العمل. وشرحت الدكتورة سامانثا كوغان، رئيسة أكاديمية تغذية للتعذية وعلم التغذية والباحثة في جامعة نيغادا، آثار الإقلاع عن السكريات، لكنها حذرت في نفس الوقت من أن أعراض الانسحاب، بما في ذلك الصداع، والإم المعدة أو اضطرابات الأمعاء يمكن أن تستمر لعدة أيام أو حتى أسابيع. وقالت الدكتورة كوغان إنه بمجرد أن يعتاد الجسم، يمكنك أن تتوقع تحسناً في وظائف المخ وستتعرض إلى وعكات صحية أقل، كما سينخفض الشعور بالخمول، مما يجعل ممارسة

التمارين الرياضية أكثر سهولة، وسيتم تجديد العضلات بشكل أسرع مع التغذية الكافية. وأضافت الدكتورة كوغان أن التوقف عن تناول السكر يمكن أن يفيد الشعر والجلد والأظافر أيضاً، كما يجعل النوم أكثر راحة. كما أن خسارة الوزن ستكون تحصيل حاصل نتيجة التوقف عن الوجبات الخفيفة ذات السعرات الحرارية العالية. وسيكون الجسم أيضاً محمياً بشكل أفضل من الأمراض، فمن المعروف أن تناول الكثير من السكر يزيد من خطر الإصابة بالسكري وأمراض القلب والسرطان. وأضافت الدكتورة كوغان أن السكر مادة تسبب الإدمان لبعض الناس، لذلك من الضروري التعامل معها بطريقة مشابهة لإزالة السموم الناتجة عن الإدمان على المخدرات أو الكحول.

بالمنااسبة أود أن ألفت انتباه السادة النواب الى المادة 22أولاً من مشروع قانون الخدمة العامة الاتحادي والتي تنص على: تستحدث في الأمانة العامة لمجلس الوزراء دائرة تسمى (دائرة الوظائف القيادية) الخ وفي (من أولاً أعلاه: دراسة مؤهلات المرشحين للتعين في الوظيفة القيادية ورفع توصياتها الى الجهة المختصة.

إن الدائرة المذكورة يجب أن تتبع مجلس الخدمة العامة الاتحادي وليس أمانة مجلس الوزراء وأن يقامها مع الأمانة يعني بقاء الحال على ما هو عليه حيث كانت الأمانة الطريق السالك لزرع اتباع الأحزاب في جهاز الخدمة العامة للدولة.

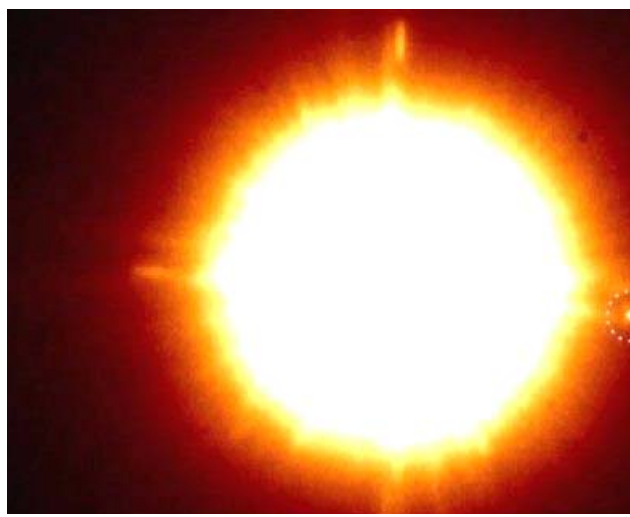
وتجسد الإشارة الى أن في النظام الديمقراطي البريطاني العريق هناك فصل بين جهاز الخدمة العامة الذي هو ملك الدولة وعماد إبتدائها واستقرارها ووزراء الأحزاب الذين قد يتركون بصمة أو لا يتركون جراً حسن قيادة هذا الجهاز.

حكى لي زميل أردني أيام الدراسة أنه عندما تحصل حالة أمنية عندهم تكلف الحكومة قوات البادية لسك السيطرات وأضاف أن مسؤول السيطرة أمسك بهويته الشخصية بالمقلوب وتفحص وجهه ثم قال: هذا أنت ولكن لماذا الصورة بالشكلوك؟ وخوفي أن تكون ديمقراطيتنا بالشكلوك أيضاً.

عبد الهادي كاظم الحميري



جسم غامض يحير العلماء قرب الشمس



نيويورك - الزمان
نشرت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) مقطع فيديو لجسم مجهول بحجم كوكب بفق ساكنة قرب الشمس وعلى مسافة قريبة، ليصنعه انفجار شمسي. يظهر مقطع الفيديو الذي التقطه (مرصد الشمس وغلافها) التابع لـ(ناسا)، الجسم الضخم بلا حراك، على مسافة قريبة جداً من الشمس. ليصنعه لاحقاً انفجار شمسي، وصرح سكوت واينغ، خبير الأجسام الغامضة بمدرسة ET Data Base المعنية بشؤون الفضاء والأجسام الغامضة، لوقوع International Business Times الأمريكي، بأن مقطع الفيديو لم يظهر إلا الجزء الخلفي من الجسم بسبب اتجاهه، أو بسبب الضوء المرئي المحدود الواقع عليه. ورأى واينغ مشاهد شبيهة في مقاطع فيديو سابقة، منها لقطات لجسم آخر، يبلغ حجمه قرابة خمسة أضعاف حجم الأرض، وهو يخرج من الشمس. واستناداً إلى أوجه الشبه بين تلك المشاهد، يعتقد واينغ أن الشمس ربما تكون مجوفة، بل وربما تضم حتى أنظمة كاملة من الكواكب الفضائية. وتشير نظرية (الشمس الجوفية) إلى أن الكائنات الفضائية في تلك الكواكب تخرج عبر أبنية عملاقة على شكل الباب موجودة على سطح الشمس. ويعتقد أيضاً أن الفيديو يمثل دبلاً إضافياً يثبت وجود الحياة الفضائية.

طرق مبسطة لإطالة عمر بطارية الهاتف

لندن - الزمان
واضحت قوة البطارية، أحد المعايير المهمة في الهواتف الذكية، لاسيما أننا نستخدم الأجهزة في إجراء المكالمات والاتصال بالإنترنت والاستماع إلى الموسيقى ومشاهدة مقاطع الفيديو.

وبما أن التطبيقات مسؤولة عن استهلاك قدر كبير من الطاقة في هواتفنا، فإنه يوسع مستخدماً (بفنون) أن يحل المشكل من خلال خطوات بسيطة لا تستغرق سوى ثوان. ولأجل القيام بهذا الأمر، يتعين عليك أن تذهب إلى قسم الإعدادات ثم إلى (القسم العام)، وعندما تستجد خاصية (تحديث التطبيقات في الخلفية) Background app re- أو fresh. وفي هذه المرحلة، عليك أن تقوم بالضغط على خاصية تعطيل Off حتى يتوقف الهاتف عن تحديث التطبيقات، بينما يواصل عمله بشكل اعتاد.

بقية الخبر على موقع (الزمان)



كيف جمع هولندي مليار دولار؟

استرداد - الزمان
نجح المواطن الهولندي سيد سيربراندسي، في جمع ثروة تخطت المليار دولار، من خلال مشروع يعمل به 700 فرد من المطورين عن بعد. وتوجد شركة سيربراندسي في وادي السيليكون الشهير للتكنولوجيا في الولايات المتحدة، حيث تشير الأرقام إلى أن عائدات الشركة تخطت 500 مليون دولار، بينما تصل قيمتها التسويقية مليار دولار.

وأكد الملياردير الهولندي أن أهم أسباب النجاح تكمن في اختيار الفرص، خاصة بعد انتهاء دراسته العليا في مجال الفيزياء التطبيقية وعلم الإدارة.

صدر حديثاً
قطارات تصعد نحو السماء
قصص
فاتح عبد السلام



الدار العربية للعلوم ناشرون - بيروت