



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



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



write to: writers@azzaman.com

يومية عربية دولية مستقلة



## فنانة مصرية تروي قصة فقدانها الوزن الزائد



**القاهرة - الزمن**  
كشفت الفنانة المصرية مي عز الدين، سبب فقدانها الكثير من وزنها خلال الفترة الماضية، كما ردت على انباء خضوعها لجراحة لفقدان وزنها.  
وقالت خلال لقائها بإحدى القنوات العربية، إنها شخصية عربية حيث أنها تاكل في كل حالتها سواء كانت فرح أو حزن، فإنها لا تتوقف عن الأكل، نافية أن تكون في حالة حب خلال هذه الفترة. وأضافت، أن وزنها زاد بشكل كبير، وخضعت بعدها لنظام قاس لإنقاصه ولم تستطع التوقف عنه، نافية خضوعها لأي جراحة لإنقاص أو تحت جسمها. وكشفت في تفاصيل برنامجها الغذائي الذي خضعت له والذي يدور حول تناولها وجبة خفيفة كل ساعتين تتكون من معلقتين فقط، ووصفته بأنه صعب جداً، ولكن نتائجها جيدة جداً، مؤكدة أن البعض من اصديقاتها يقول لها أنها أصبحت نحيفة جداً. يذكر أن آخر أعمال مي عز الدين، كان مسلسل البرنسيسة بيسة، والذي طرح في المسابق الرضائي الماضي، وشارك في بطولة المسلسل بوسي، وأمير المصري، ومحمد أنور، وسليمان عبد، وإيمان السيد، وحجاج عبدالعظيم، وحسام داغر، وسامي مغاوري، وضياء الميرغني، وتأييف فاروق هاشم ومصطفى عمر، وإخراج أكرم فريد.

## شابات يتزينن بأقراط التيك تك



**بغداد - الزمن**  
منذ بدء التظاهرات في مطلع تشرين الأول الماضي و (التك تك) يأخذ حيزاً أساسياً في الحراك الشعبي لدوره البديل عن سيارات الاسعاف ولتسهيله حركة النقل داخل ساحة التظاهر. واعتزازاً بدوره هذا، تم تصميم اقراط على شكل (تك تك) بدأت الشابات بالتزين بها. من قبل الفنانة هيام وهي خريجة معهد الفنون الجميلة سنة 2004 في البصرة

## زمان جديد ولا حتى في الأحلام

يقال إنه مهما كانت الظروف الموضوعية لنشوب الثورات أو الانتفاضات قائمة فإن تحقق اندلاعها ليس مضموناً. على حد علمي، لم يتمكن علماء السياسة والاجتماع من تحديد سر الغموض الكامن في صعوبة التنبؤ بموعد نشوب الثورات، أي لحظة وصول الماء إلى حالة الغليان، اللحظة التي تتحد فيها العديد من شرائح المجتمع وتقرر النهوض، فتكسر جدار الخوف، وترفض الواقع، ثم تبدأ عملية التغيير. لقد حدث حراك شعبي منذ عام 2003 في بغداد والبصرة والناصرية والأنبار والموصل ومدن ومحافظات أخرى، وكنت أظن أنها الشرارة لكن سرعان ما تقمع تلك التحركات وتنتفيح جذوتها وتعجز عن الوصول إلى حالة الغليان. لا أن ما أمنت به واعتقدت بصوابه كمنهج وكحتمية اندلاع الثورة في أعقاب احتلال العراق إنما موقف معزول لم يعد احد يؤمن به، وأنتي لن أرى الشمس ثانية في بلادي، لكن، فمن دون ميعاد، كما يقولون، انطلقت شرارة الثورة الواعدة. قد يقول قائل إنك تستعجل الحكم وتستيق الأعداء لأننا لا زلنا في البداية، نعم هذا صحيح فالثورة لا زالت في شهرها الأول أو الثاني، لكن ما تحقق حتى الآن يفوق ما كنت أتخيله: بمعنى أن يبرز جيل شاب نشأ وسط أجواء تجهيل متعمد، وأن يدرك بحسه الفطري خديعة تقسيمنا إلى طوائف وفتح متناحرة ينهش بعضها لحم الآخر، فيكسر قيود العبودية، ويسفه الفكر الطائفي ويسحقه، ويرفض بوجه رصاصات السلطة الغاشمة على موسيقى أغاني عهد وحروب لم يعيشها، ويستنهض حسه الوطني والقومي فينتفض لعروبته، ولعراقيته المولغة في عمق التاريخ، مؤمناً بضرورة توحيده، ليسارع في التضحية، بأعز ما يملك، بروحه الطاهرة، إيماناً منه بصواب نهجه.. هذا لعمرى أمر يفوق الخيال.



شكراً للجيل الواعي الشجاع الذي أعاد لنا الأمل ورد إلينا كرامتنا المهذورة!!

**نواف شاذل طاقة**  
باريس

## وطني أسطورة وحكاية

هناك نقطة بعيدة في الجدار السميك يدخل منها حزمة من الضوء، يولد في عتمة المساحة المظلمة دوائر من الأحلام، وكأنها تمر في مشور زجاجي شفاف لا أسود، ولا أبيض لاعاجي اللون، ولاشمعي يجمع كل الاطراف في تلك البقعة التي تشبه الأحلام العراق... يبعثر جبروت الظلام، يمسح الجدران السمكية البانسة الرطبة، يبدء الشمس البعيدة القادمة، بتراجم عشوائية... يجمع من اوتار القيثارة الذهبية، ومن حروف سقطت من فم كاهن، اوساحرققرب نهر فوق جسد طاهر مقدس... قرب بوابة رزقاء تتللا وسط رمال الصحراء... وقباب ذهبية تتعلم رايات من الوجود، يقتسل لجسد النجيل بقاء مقدس، والسما تشهد، والنجوم تلقى اليمين، ويعطر دماء الغزوات...

يحمل كل الامم، الامم كلها.. الامم المسيح، ودعوة محمد، ثور السماء، وتلفظ الارض قوتها. تتحول الاشجار الى سهام، ونبال يهتز جسد الارض الامم... تنبثق قوى من السماء والها ونجوم سحرية، وكهنة قديسون، محاربون، وحفاة فقراء، واموات نساء، رجال جبال وانهار الواح، وملوك وتيجان، وسفينة توح، جن وعفاريت، طيور ابايل صواريخ طويلة المدى قصيرة المدى، طائرات تحمل الهلاك دماء اشلاء اجساد رويس واصابع صلوات خمس صباح ومساء، ارامل واطفال بقايا من البشر، كانت تشير كلها الى الجسد انسان... انه جسد العراق... خارطة خلقت وحدها مثل اول انسان...

هنا بعث الجسد ونفخ فيه الروح، فوق جذع الموت... كان الهلاك يتربص بالجسد الملقى الذي يتشبهت بالحياة... يفتش في العتمة عن نهر ازرق تسقط فيه الشمس الذهبية تعانق وحدة اللون في خضرة الاشجار الممتدة من نخيل واعناب... اه منك يا وطني... يا روجي التي تلفظ انفاها... ارى من بعيد سولجان حمورابي، وهو يستلم العرش يعرف من جلجلك كاس الحياة يا غصنفر الشرق... يا صولة الاطلال... يا مجد يولد كل يوم، ويعيد الحياة نقيه بهية مشرقة تطل من الشرق... وتفتح للشروق مئات الابواب وطني الناي والعود وطني الفضة الاولى للحرف والعجلة، تأتي عشائر تحمل قيثارتها، تعزف حروفك، فانت اول السلم الموسيقي... تتذوق وجه النهر بالمجازف حيث يجتمع المسار هناك في الالهوار، ويتشابه القصب لينسج ملحمة ككلامش... وهو يفتش عن الهذرة الاولى للحياة...

وطني العراق، وطني اسطورة، وحكاية، وحوار حضارات والدمار، الى نتانج تفيد بان زيادة المشاركة في أنشطة العدو سيؤدي على الأرجح لتحسين الصحة العامة ومتوسط عمر الإنسان بالنسبة لمن يمارسون هذه الأنشطة. وشملت الدراسات التي قاموا بتحليلها 232 ألفاً و مشاركا وجرت على فترات 149 تتراوح من 5.5 إلى 35 عاماً. وكشف العلماء أن الأشخاص الذين قاموا بالعدو لمسافة - أيا كانت - ينخفض لديهم خطر الإصابة المبكرة بنسبة 27 في المائة مقارنة بمن لا يمارسون العدو.



رويدا ابراهيم

## إختيار سائقين للمطارات من بين الركاب



**جنيف - الزمن**  
بدأت شركة السكك الحديدية في سويسرا في توظيف مرشحين من بين الركاب، وذلك لسد العجز الشديد في عدد السائقين، فيما وصف بأنه نهج مبتكر لإيجاد وظائف جديدة، وذكر موقع (سوكال) الإخباري الأوروبي أن هيئة السكك الحديدية الفيدرالية في سويسرا تفقد حوالي 30 سائق قطار يوميا لعدة عوامل منها التقاعد والإجازات وإجهاد الموظفين. ولسد الفجوة، بدأت الشرطة في الاستعانة بمرشحين من بين الركاب في محطات قطار بيرن ولوزان وأولتن وزنيورخ، حيث يختلط مدراء الموارد البشرية بالركاب وغيرهم ممن يمررون عبر هذه المحطات الأربع، ويعدونهم إلى تجربة قيادة جهاز محاكاة قاطرة لإغرائهم على التدريب على الوظيفة. ويتم إعطاء المرشحين المهتمين طلبات للتسجيل، على أن يواصلون إجراءات التوظيف المعتادة، والتي تتطوي على مقابلات واختبارات نفسية. وتكررت الشركة - على موقعها الإلكتروني - أن مدة التدريب تتراوح بين 16 - 14 شهرا وخلال تلك الفترة يتم توظيفك في الشركة وتلقى اجرا، وتهدف الشركة إلى توظيف ألف سائق قطار جديد بحلول عام 2025

## علماء يكشفون عن مخاطر قاتلة لفلاتر السكائر



### لندن - الزمن

كشف العلماء أن فلاتر السجائر المصنوعة من الياف الأسيات لا تقلل من الضرر الناجم عن التدخين على الإطلاق، ولكنها تستخدم من قبل الشركات فقط لتوفير المال في نفس الوقت تغمر أدمغة الناس بأسطورة السلامة. دعا علماء بريطانيون وأمريكيون إلى فرض حظر كامل على مرشحات السجائر، فوفقاً للمجلة الطبية البريطانية، فإن التقارير تشير إلى أن الباحثين يرون أنه من الضروري إدراج هذه المنتجات في القائمة السوداء كجزء من الحظر العام على المواد البلاستيكية التي يمكن التخلص منها، والتي ستدخل حيز التنفيذ في الاتحاد الأوروبي في عام 2021 وصف الخبراء الفلاتر بأنها (من أكثر حالات الاحتيال مدوية في تاريخ الحضارة الإنسانية)، فهي عديمة الفائدة تماما، وهذا بأي حال من الأحوال لا يحد من الضرر الناجم عن التدخين، وفكرة أنها من المفترض أن تجعل السجائر أكثر أمانا هي خرق علمي. استذكر العلماء أن السجائر التي تم إضافة الفلتر لها بدأ بيعها في الخمسينيات. عندما أقتنع المصنعون الجميع بأن التدخين لم يكن خطيرا جدا مع هذه الإضافات، وأكد مؤلفو المقال أن الفلاتر سمحت فقط بحفظ التبغ وإنتاج المزيد من السجائر وكانت في الوقت نفسه بمثابة طعم نفسي آثار التدخين أكثر وضوحاً وعمقاً. وصرح العلماء: (نحن نعلم الآن أن حجة الأمان هذه كانت خرافة، واحدة من العديد من التي انشأتها صناعة التبغ لبيع السجائر). كما أكد الباحثون، كل ما حصل عليه الناس من هذه المرشحات هو تريليونات وتريليونات من أعقاب السجائر التي لا تتحلل، وتجدر الإشارة إلى أن المنتجات تتكون من الياف خلأت ملفوفة في الورق، وهذا هو النوع الأكثر شيوعا من القمامة على هذا الكوكب.

## صورة فتاة تقضي على مستقبل طيار



**لندن - الزمن**  
قالت مواقع اخبارية ان سلطات الطيران في الصين قررت منع طيار من الطيران مدى الحياة، بعد سماحه لامرأة بالدخول إلى قمرة القيادة، وتصويرها بالداخل ونشر الصورة على مواقع التواصل الاجتماعي. وفي الصورة المتداولة تظهر الفتاة جالسة في مقعد القبطان وتشير بيدها بعلامة النصر، وهي الصورة التي تم نشرها على نطاق واسع على موقع التواصل الاجتماعي الصيني Weibo في نهاية الأسبوع، وكتبت سعيدة الراكبة تعليق شكرًا للقائد، جدا.

## إجتماع سري لمخترقي الهواتف الذكية في ألمانيا

تقدم برامج مكافآت خاصة بها، وتأتي هذه الخطوة في ظل ازدياد الضغط على هواوي بسبب علاقتها بالحكومة الصينية. وقد نفت الشركة مراراً وتكراراً المزاعم التي تفودها الولايات المتحدة بأنه قد نُجبر على المكافآت، إذ إن منافساتها في سوق الهواتف الذكية، بما في ذلك: غوغل، وأبل، وسامسونغ، المحسولة السابقة، والقادمة، بالإضافة إلى نظام تشغيل الأجهزة المحمولة: هارموني الذي قد تلجأ إليه هواوي بديل عن نظام أندرويد التابع لشركة غوغل. يُشار إلى أن هواوي لن تكون الأولى في إطلاق برنامج المكافآت، إذ إن منافساتها في محاولة منها لجذب اهتمام الحكومات العالمية، وفق ما نشرته البوابة العربية للأخبار التقنية. ونقل الموقع عن مصادره أن الإجتماع سوف يُجرى في 16 نوفمبر الجاري، وأن الشركة الصينية تعترم تكريس الإجتماع السري لعرض برنامج المكافآت الخاص باكتشاف الثغرات، الذي يسمح لهم بالحصول على جوائز مادية مقابل اكتشاف الثغرات الأمنية في منتجات الشركة.



**نيويورك - الزمن**  
فاد موقع (تك كرتش) التقني أمس بأن شركة هواوي طلبت من أشهر مخترقي الهواتف الذكية في العالم حضور إجتماع سري في مدينة ميونيخ الألمانية في وقت لاحق من الشهر الحالي، وذلك في محاولة منها لجذب اهتمام الحكومات العالمية، وفق ما نشرته البوابة العربية للأخبار التقنية. ونقل الموقع عن مصادره أن الإجتماع سوف يُجرى في 16 نوفمبر الجاري، وأن الشركة الصينية تعترم تكريس الإجتماع السري لعرض برنامج المكافآت الخاص باكتشاف الثغرات، الذي يسمح لهم بالحصول على جوائز مادية مقابل اكتشاف الثغرات الأمنية في منتجات الشركة.

## الركض لمسافة قصيرة يقي من الموت المبكر



### لندن - الزمن

كشفت مجموعة من العلماء الاستراليين أن الجري ولو لفترات قصيرة يقلل من خطر الموت المبكر. فقد توصل العلماء، الذين يتتبعون معاهد من أستراليا وتايلاند وفنلندا من خلال تحليل دراسة سابقة من الولايات المتحدة وبريطانيا والصين والندمارك، إلى نتائج تفيد بان زيادة المشاركة في أنشطة العدو سيؤدي على الأرجح لتحسين الصحة العامة ومتوسط عمر الإنسان بالنسبة لمن يمارسون هذه الأنشطة. وشملت الدراسات التي قاموا بتحليلها 232 ألفاً و مشاركا وجرت على فترات 149 تتراوح من 5.5 إلى 35 عاماً. وكشف العلماء أن الأشخاص الذين قاموا بالعدو لمسافة - أيا كانت - ينخفض لديهم خطر الإصابة المبكرة بنسبة 27 في المائة مقارنة بمن لا يمارسون العدو.