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/22. Issue 6554 Thursday 9/1/2020
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6554 الخميس 13 من جمادى الأولى 1441 هـ 9 من كانون الثاني (يناير) 2020م

زمان جديد

## ترقّق العظام هاجس دائم

ترقق العظام واحدة من الافات التي تصيب المتقدمات بالعمر ، منذرة بقدوم الشيخوخة ومع ان هذه الافة لامفر منها بعد بلوغ النساء سن الياس ، الاانه بالامكان تاخير حدوثها اذا اتبعت بعض ارشادات .

ان تقدم الانسان في العمر ، يفرض عليه مجموعة من التبدلات والتحيات الفذة ، فالاوقات التي كانت السيدة في شبابها تمنحها لاطفالها ، صارت الان تمنحها لاحفادها وحفيداتها ، اذ ان ايا منا يود ان يقضي سنوات كهولته وشيخوخته في احسن حال وافر عافية ، واحدى الافات المرتبطة بكبر السن ( عند النساء بوجه خاص )

هي افة ترقق العظام ، وهو نوع من الاضطراب الصحي الذي يتصف بتخلخل الكتلة العظمية ، مما يسبب هشاشة في الكتلة العظمية ، وسهولة في تقصف عظام الهيكل العظمي ..

تتالف العظام من نسيج حي ، وبخاصة من بلورات الكلس والفسفور ، التي تتشكل في هيكل الالياف البروتينية ، ان قوة العظم وصلابته مستمدتان من الكلس ، اما مرونته مستمدة من البروتين ، ان العظام تستمر في زيادة كتلتها وقوتها وصلابتها الى ان يبلغ الانسان الخامسة والثلاثين من العمر . وبعد ذلك تاخذ نسبة امتصاص العظام في تجاوز نسبة تشكيلها . ولايعرف العلماء على وجه اليقين سبب حدوث هذا الخلل في التوازن بين نسبة الامتصاص ونسبة التشكل ...

هذا الخلل يسبب نقصان الكتلة العظمية وكثافتها وهو ما يؤدي الى اصابة الانسان بترقق العظام . ان حوالي 99 بالمئة من الكلس بالجسم تختزن في العظام والاسنان 1بالمئة منه يستعمله الجسم لتنظيم ضربات القلب وانبساط العضلات وتقبضها وتخثر الدم ، واحداثالدفقات العصبية . واذا لم يتناول الانسان كفايته من الكلس ، فان جسمه يعوض هذا العجز .

درجة التعرض لترقق العظام ، في حين ان العلماء مايزالون يجهلون الكثير من اسباب ترقق العظام ، الا انهم استطاعو التعرف الى العوامل التي تجعل ا?نسان اكثر تعرضا بهذه الحالة .

الانوثة = ترقق العظام اكثر شيوعا بين النساء منه بين الرجال .

القوميات القوقازية وبشكل العامالشرقيين ..ان افراد هذه المجموعة الاثنية ، هم عادة اصغر هيكلا واقل كثافة عظمية.

نقص الوزن = هو مرتبط بترقق العظام ...

التاريخ الاسروي = قد يرث الانسان قامة ضئيلة ، فهو والحالة هذه اكثر تعرضا للاصابة بهذا المرض ..

المرور بمرحلة سن الياس ... او استكمالها عند بلوغ المراة سن الياس يحدث لديها نقص حاد في مستويات هرمون الاستروجين وهذا الهرمون يسهم في الابقاء على صلابة العظام ..

التدخين .. يخفض مقدار امتصاص الجسم للكلس .

بعض الادوية لمدة طويلة يرتبط بترقق العظام الذي يتعاطون ادوية ستيرويدية لمعالجة امراض مثل التهاب المفصل الرتوي او الافات الرئوية او الربو ..

منع ترقق العظام – ان تناول اطعمة محتوية على مقادير كافية من الكلس عامل رئيسي في منع حدوث ترقق العظام وتوخي الحجج الدامغة بان مثل هذه الاطعمة يسبب زيادة في الكتلة العظمية ويحد من فقد العظام وتقصفها ولايصح اغفال دور الرياضة المناسبة في الحفاظ على الكتلة العظمية بل وزيادتها ، غير ان انسب التمارين الرياضية هو مايسبب تحمل الانسان لوزن جسمه ، وهذه تشمل رياضات المشي وصعود السلم والارتفاعات المعقولة (ونط) الحبل والهرولة والتمارين الاخرى...

هذا ويواصل العلماء دراساتهم وابحاثهم للوصول الى اجوبةعن كثير من الاسئلة التي يطرحها مرض ترقق العظام.

**عبد الوهاب الجبوري**
طبيب استشاري – هولندا

# فنانة سورية ترد على شائعات في قضية طلاق أصالة

**بيروت - الزمان**
حرصت الفنانة السورية نسرين طافش، على الرد على الشائعات التي عادت مؤخرًا وربطت بينها وبين المخرج طارق العريان، وأنها سبب انفصاله عن زوجته الفنانة السورية أصالة.

وقالت طافش في تغريدة عبر صفحتها الشخصية بموقع (تويتر): (الإشاعة يؤلفها (حاقد) وينشرها ( أحمق) ويصدقها ( غبي) أما (العاقل) و (الراقي) و (المنجز) و (الواعي) فيعلم حق العلم ان الاشاعة هي ضريبة النجاح .. أنت من من أولئك).

وأضافت: (بطبعي صريحة و واضحة .. و سأبقى كذلك .. و لو حبيت أو تزوجت سأكون أول من يعلن). وكانت العديد من الشائعات قد ربطت بين زواج المخرج طارق العريان، من نسرين طافش، وأنها قامت بخطفه من زوجته وعلى الرغم من نفيها أكثر من مرة سابقًا إلا أن الشائعات عادت تنتشر حولها من جديد بعد إعلان أصالة انفصالها.

كما أن الفنانة السورية أصالة نفت في منشور سابق لها هذه الشائعة مؤكدة أنه لا صحة لما يتم نشره عبر مواقع التواصل الاجتماعي.

و كانت اصالة قد أعلنت خبر انفصالها عن طارق العريان رسميًا قائلة: (بمنتهى الأسف والحزن أُعلن إنفصالي نهائيّاً عنّ والد أبنائي (آدم وعلي )).

وأضافت: (أتمنّى على الجميع عدم الدّخول في التّفاصيل، حرصاً على مشاعري الّتي هلكت ومشاعر أولادي، وأنا كعادتي سأحرص علي إتقان مسؤوليتي تجاه أبنائي، ولنّ يُثنيني همّ على إتمام عملي بالشّكل المُشرّف، ولطالما قلوبكم الطيّبه معي ودعمكم الّذي أحتاجه جداً، سأبقى دائماً أصاله المُخلصه لعائلتها الكبيرة والصغيرة، ولعملي كلّ جهدي بأنّ يوازي طموحكم بي، هذا قدر من ربّ العالمين وأنا أؤمن بالله وبقضائه وقدره).

## ميريام تغني في الصحراء وفاخت تسقط على المسرح

**بيروت - الزمان**
أحيت المطربة اللبنانية ميريام فارس جلسة خليجية في الصحراء ضمن فعاليات (سهرات شتاء الرياض) قدمت فيها أغانيها الخليجية الجديدة والقديمة وأغاني من التراث الخليجي، بالإضافة لأغنيتها الجديدة حبيبي سعودي. على صعيد اخر واجهت المطربة التونسيّة أمينة فاخت موقفاً محرجاً على المسرح أثناء دخولها إلى الحفل الذي نُقل على الهواء في العاصمة القطريّة الدوحة.حيث تعثّرت وسقطت أرضاً بينما كانت تُحيي الحضور لحظة دخولها على وقع أغنية موعدنا أرضك يا بلدنا للموسيقار الراحل ملحم بركات. ونهضت فاخت بمساعدة أحد أعضاء الفرقة الموسيقية، لتتابع هذا الحفل مقدمة عدداً من أغانيها القديمة والجديدة، إضافةً إلى أغاني التراث والفلكلور التونسي منها على الله، بجاه الله يا حب اسمعني، وغيرها من الأغنيات التي نالت تصفيق الجمهور. الى ذلك يستعد الفنان محمد رمضان لمشاركة الفنان المغربي سعد لمجرد بإحياء حفل غنائي في ليالي مهرجان دبي في العاشر من الشهر الجاري. كما أنه سيستأنف تصوير مسلسله الجديد البرنس مع المخرج محمد سامي.

## الكشف عن أكبر مجرة تعرفها البشرية

**نيويورك - الزمان**
أعلنت وكالة الفضاء الأمريكية (ناسا)، أن علماءها نجحوا في رصد (مجرة جودزيلا) عملاقة باستخدام تلسكوب (هابل) الفضائي. وأفاد معهد علوم تلسكوب الفضاء، بولاية ماريلاند الأمريكية، بأن هذه المجرة ربما كانت أكبر مجرة معروفة لدى العلماء في الفضاء القريب.

وأوضح العلماء أن حجم المجرة التي أعطوها التصنيف الرسمي UGC 2885 ومنحوها لقب (مجرة جودزيلا) يبلغ حجم مجرة درب اللبانة مرتين ونصف، وتحتوي على عشرة أمثال عدد نجوم مجرة درب اللبانة. وحسب الباحثين، فإن هذه المجرة التي اكتشفوها حديثا تبعد عن الأرض نحو 232 مليون سنة ضوئية وأنها ربما كانت موجودة بالفعل وبشكل هادئ نسبيا منذ مليارات السنوات. ويعتزم الباحثون الآن معرفة كيف أصبح هذا التجمع من النجوم والأنظمة الكوكبية وغيرها من الأجرام الفضائية كبيرا بهذا الحجم.

ولم يستبعد الباحثون أن يكون السبب في ذلك هو أن المجرة تقع بشكل منعزل نسبيا.

# بطاريات هواتف تبقى مشحونة خمسة أيام

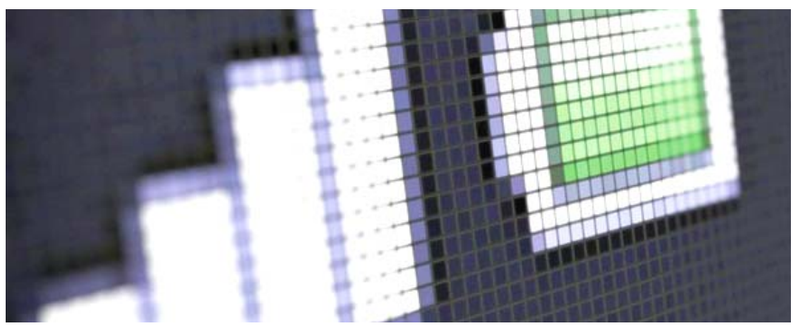
**سيدني - الزمان**
طوّر باحثون من جامعة مونات الأسترالية بطاريةً جديدة يزعمون بإمكانية شحنها للهاتف لخمس أيام متتالية، أو إتاحة تشغيل مركبة كهربائية لمسافة 100 كيلومتر دون الحاجة لإعادة الشحن.

وأصبح ابتكار تخزين الطاقة الثوري هذا ممكناً بفضل التخلي عن بطاريات إيون الليثيوم واسعة الاستخدام في الهواتف الذكية، واستبدالها ببطاريات ليثيوم الكبريت القادرة نظرياً على تخزين الطاقة خمس مرات أكثر من بطاريات أيون الليثيوم.

وحلّ الباحثون إشكالية القطب السالب غير المستقر الي يتعرض لتغيير في الحجم بمعدل 78بالمئة كل مرة يتم فيها الشحن، باستخدام واحد فائق المرونة يتيح التعامل مع مسألة التمدد والتقلّص دون إحداث التحلل. وزعموا بذلك أنهم استطاعوا ابتكار بطارية كبريت الليثيوم الأكثر فعالية في العالم.

وأشار الدكتور مادوخت شايباني، مدير الحث إلى أن (العالم يحتاج لتقنيات جذرية جديدة تواجه تغير المناخ، وأن البطاريات الجديدة التي تستخدم الكبريت فائق السعة يمكنها تخزين خمس مرات أكثر البطاريات التقليدية ومصنوعة من مواد بخسة الثمن متوفرة حول العالم).

ويشكل البحث الذي تنشره مجلة (ساينس أدفانسيس) المتخصصة قد يشكل إنجازاً مهماً في عالم صناعة البطاريات ويمكن أن يترك تأثيراً على كل شيء بدءاً بالإلكترونيات الاستهلاكية وصولاً إلى شبكات الخلايا الشمسية.



### تحذير من التعرض لشم البخور وإهمال تكرار الشخير

# عصير الرمان يكافح الكوليسترول ويخفض الوزن

**لندن - الزمان**
عادة ما توصف أدوية الستاتين للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم أو يُنصحون بفقدان الوزن، وينصح آخرون أيضاً بتقليل كمية الملح في النظام الغذائي، ووقف شرب الكحول والتدخين.

ومع ذلك، فإن مجرد إضافة أنواع معينة من المواد الغذائية إلى النظام الغذائي يمكن أن يساعد على خفض الكوليسترول. ووفقاً لصحيفة (إكسبريس) البريطانية، يمكن لفاكهة أن تعود بالنفع على الأشخاص الذين يتطلعون إلى خفض الكوليسترول، وذلك بجانب نكهتها الجميلة.

وتقول خبيرة التغذية شونا ويلكينسون: (غالباً ما يوصي بالرمان للمساعدة في أمراض القلب والأوعية الدموية خاصة مع إمكانية خفضه لمستويات الكوليسترول). ويُعتقد أن الرمان يعمل بطرق متنوعة، بما في ذلك الحد من الأكسدة، ودعم نشاط أكسيد النيتريك، وتثبيط أكسدة البروتين الدهني منخفض الكثافة LDL والمعروف أيضاً باسم الكوليسترول السيئ، كما يحتوي الرمان على مضادات أكسدة معينة تعرف باسم (البوليفينول). وأضافت الخبيرة: (يمكنك شراء الرمان وإضافته إلى أنواع الطعام المختلفة أو يمكنك شرب عصيره، وإذا اشتريت عصير الرمان تحقق من المكونات، لأن بعض عصائر الرمان لديها كميات من السكر المضافة التي من الواضح أنها تضر بالصحة). وأوصت أخصائية التغذية أيضاً، بإضافة الألياف إلى النظام الغذائي للمساعدة في خفض الكوليسترول، حيث تقول: (من المعروف أن الألياف القابلة للذوبان هي الأكثر شهرة في خفض الكوليسترول، عندما تكون جزءاً من نظام غذائي منخفض الدهون المشبعة والكوليسترول). كما حذرت دراسة حديثة من حرق البخور، منوهة بأنها تزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية وأمراض الرئة.

في التفاصيل، كشفت الدراسة التي أجرتها جامعة (نيويورك أبوظبي)، أن حرق البخور مترابط بالتغييرات التي تطرأ على تكون الميكروبات الفموية، وهو ما يزيد من احتمالات الإصابة بالالتهابات والأمراض بسبب حدوث خلل في الميكروبيوم الفموي، الذي يؤدي دوراً أساسياً في الحفاظ على التوازن الصحي. واختبر معدو الدراسة، التي نشرتها مجلة (نيتشر) العلمية ونقلتها وكالة سبوتنيك، مدى ارتباط استخدام البخور بالتغيرات العضوية المتعلقة بالميكروبات الفموية، والتي تعد نوعاً من الكائنات الحية المجهرية المتعايشة والتكافلية التي توجد في جوف الفم. كما أوضحوا أن تجويف الفم يسكن مجتمعاً ميكروبيومياً شديد التنوع، يؤدي دوراً بارزاً في الحفاظ على التوازن الصحي للشخص، وتتأثر الميكروبات الفموية وتكويناتها وإمكانياتها الوظيفية سلباً بتدهور صحة الأسنان وتناول الكحوليات ودخان التبغ. فيما يرتبط استخدام البخور بزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية وأمراض الرئة، إذ يحتوي الدخان الصادر عن حرق البخور على نسب عالية من الملوثات، مثل أول وثاني أكسيد الكربون، وأكسيد النيتروجين، وثاني أكسيد الكبريت والمركبات العضوية المتطايرة الموجودة في التبغ أيضا.

إلى ذلك، توصلت الدراسة بالمقارنة بين من يستخدم البخور ومن لا يستخدمه، إلى أن حرق البخور مرتبط بالتغيرات التي تطرأ على تنوع الميكروبات الفموية وبنيتها وتركيبتها، حتى عند تعرض المستخدم لنسب ضئيلة من البخور، كما هو الحال بالنسبة لمن يستخدمه بين الحين والآخر، في إشارة إلى أن التعرض القليل للبخور من شأنه أن يترك آثارا ضارة على الصحة أيضا.

من جهة اخرى حذرت الجمعية الألمانية لطب وأبحاث النوم من الاستهانة بالشخير، باعتباره ليس مجرد ظاهرة مزعجة فحسب، وإنما قد تنذر بمشاكل صحية خطيرة أيضا. وأوضحت الجمعية أن الشخير يدق ناقوس الخطر عندما يكون مصحوبا بانقطاع النفس أثناء النوم. وقالت إن الشخير، المصحوب بانقطاع النفس أثناء النوم، ينذر بالإصابة باضطرابات القلب أو السكتة الدماغية أو التوقف المفاجئ للقلب، بحسب وكالة الأنباء الألمانية. وأشارت إلى أن هناك عوامل عدة تؤدي إلى المعاناة من الشخير، مثل البدانة وتعاطي المشروبات الكحولية، وانقطاع الطمث لدى النساء، بالإضافة إلى تضخم اللوزتين وارتخاء عضلات الحنك والأورام الصغيرة. ودعت الجمعية إلى ضرورة استشارة الطبيب على وجه السرعة للخضوع للعلاج في الوقت المناسب، مشيرة إلى أن العلاج يتمثل في ارتداء قناع تنفس أثناء النوم.

# عالمة : الكائنات الفضائية تعيش بيننا على الأرض

**لندن - الزمان**
قالت أول بريطانية ذهبت في رحلة إلى الفضاء إن (المخلوقات الفضائية موجودة ومن الممكن أن تكون حية بيننا على سطح الكرة الأرضية).وقالت البروفيسورة هيلين شارمان لصحيفة أوبزرفر البريطانية إن (الكائنات الفضائية موجودة وتحيا في مكان ما في هذا الكون).وأضافت (الكائنات الفضائية موجودة، ولا شك في ذلك)، وكررت (هناك أشكال مختلفة تماما من الحياة بين مليارات النجوم).ودخلت البروفيسورة شارمان ، البالغة من العمر 56عاما، التاريخ عندما سافرت إلى محطة الفضاء الروسية (مير) آيار عام 1991.وأضافت شارمان، وهي كيميائية تعمل حاليا في كلية إمبريال كوليدج في لندن( أنه على الرغم من أن أجسام الكائنات الفضائية لا تتكون من النيتروجين والكربون كأجسام البشر إلا أنها قد تكون موجودة على سطح الأرض الآن لكننا لا نستطيع رؤيتها).وخلال المقابلة، عبرت شارمان عن غضبها من الإشارة إليها باعتبارها أول امرأة بريطانية تذهب في رحلة إلى الفضاء بالرغم من أنها أول شخص يحمل الجنسية البريطانية على الإطلاق تقوم بذلك.وتقول (هذا يعنى أنه كان هناك رجل قام بذلك قبلها).

وأضافت (عندما صعد تيم بيك للفضاء، بعض الناس نسوا أمري. فأن يصعد رجل أولا للفضاء فهذا أمر عادي، وأنا سعيدة للغاية أني كسرت هذه القاعدة).وتقول شارمان (إن وجودي في الفضاء علمني أن البشر وليس الأشياء المادية هم الأهم (وتضيف ) لدينا في الفضاء كل ما نحتاج إليه لنبقى على قيد الحياة كدرجة الحرارة المناسبة، والطعام والشراب، والأمان. وعدم التفكير في أي من الأشياء المادية التي امتلكها على سطح الأرض لكن البشر هم الأهم).

ووضعت شارمان على قائمة فرسان السنة الجديدة لعام 2018 ومنحت وسام القديسين مايكل وجورج تقديرا لجهودها.

توقيع

## إنقلاب ولكن أين؟

على العكس مما يدور في أروقة (الهرج والمرج) السياسية في العراق ، فإنّ العناية الامريكية بوجود القوات في هذا البلد ستكون في أعلى درجاتها .

إنّ ما يجمع أمريكا بالعراق اتفاقية شاملة وليست أمنية، كما يجهل بعضهم ، وانّ مثالاً واحداً يوحي بحجم التعاون الذي لافكاك منه إلا بثمن غال لاقبل للعراق به وهو في حالة الشلل والتدهور والتبعية. وأبسط مثال هو طائرات أف 16الامريكية التي اشتراها العراق لكن العقد ينص على ان صيانتها وادامتها وتجهيزها بيد الجانب الامريكي، ومن ثمّ ستتحول هذه الطائرات المتطورة الى مجرد خردة ، من دون صيانة .

من جانب آخر، فإنّ الاستراتيجية الامريكية المرتبطة بتفاهمات مع قوى كبرى ومنها روسيا على نحو خاص، لاتتيح لواشنطن خيار التراجع الفوري مهما كانت الاسباب، بل انّ الرد والمطاولة هو جزء من الاستراتيجية الامريكية ذاتها، فلا أحد يذهب به التوهم الى أنّ كلاماً انفعالياً في سياق ترضية مصلحية فئوية وجزئية، يمكن له نسف ركن من أركان الوجود الامريكي في العالم، لاسيما وتحديداً بعد الاتفاقية الكبيرة التي وقعتها حكومة سابقة في بغداد، ومنحت للأمريكان ما لم يحلموا به وما أرادوه فعلاً، وهي تزف ''البشرى ''للعراقيين الذين كانوا لا يدرون بما يدبر لهم ، غارقين بموجات من التفجيرات والضحايا في شوارع مدنهم.

لم تعد تنطلي على أحد هذه الالعاب البهلوانية من الاقطاب السياسية التي جاءت بالامريكان الى العراق في العام 2003 وسهلت لهم مهامهم ، واعتقلت ونفت واستباحت كل مَن كان يقول انها قوات احتلال ، وروّجت تلك الاقطاب المستمرة في المشهد بحماس وثقة لمصطلح القوات الصديقة . فعلاً كما يقول المثل،انقلب السحر على الساحر.

نعم ، هناك اليوم انقلاب واضح من الاقطاب لتغيير البوصلة ، والسير في المحور الايراني ضد المحور الامريكي ، لكن ذلك سيكون في اطار تغييرات هيكلية داخلية، قد تلحق الاذى بحركة الاحتجاج الشعبي، لكن لن تستطيع تدمير استراتيجية أكبر دولة في العالم ، لاتزال تتمسك بشرعية ما قامت به أصلاً .

**فاتح عبد السلام**
fatihabdulsalam@hotmail.com

العراق 500 دينار، اليمن 30 ريالاً، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الامارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، الاردن 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 10Krd. Finland10K . France € 1.5,Germany € 1.5, Greece 400DR Poland € 1.5, Italy € 1.5 Norway 11 KR, Turkey 500000 TL Spain € 10.5 , Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Nethrland € 1.5, USA $ 2