



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

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

write to: writers@azzaman.com



غادة عبد الرازق تتعافى من صدمة المحاكم وتستعرض رساقتها

القاهرة - الزمان
أطلت الفنانة المصرية غادة عبدالرازق لجمهورها بشكل جديد بعد أيام عصيبة قضتها في قضية ملاحقتها في المحاكم على خلفية صورة مخلة نسبت لها ونفقتها، حيث لاحظ الجمهور من خلاله الجمهور تغير كبير في شكل جسدها.
وظهرت الفنانة الشهيرة، عبر حسابها على موقع (إنستغرام) وهي ترتدي ملابس رياضية أظهرت نحافة جسدها بشكل كبير، فاهترى الناطلون مدى تحول ذراعها، وجاءت أغلب التعليقات لتؤيد ذلك.
جمهوها غادة سالها عن سبب هذه النحافة الشديدة، وإن كانت فقدت وزنها لسبب فني أم أنها خضعت لحمية غذائية مؤخرًا، وطالبها عدد من الفنانين باكتساب بعض الكيلوجرامات اللازمة لجسدها.
غادة نشتعت حاليًا لتصوير مسلسل (ضد مجهول)، بينما انتهت من تصوير فيلم (كارما) مع عمرو سعد ووزينة.

زمان جديد خير علاج للأرق

جرب أن لا تأكل كثيراً ولا تفكر مساً، فتهذا اعصابك، إنه الأرق الذي يشغل البال دائماً، كل الناس يأتون.. الأهل الذين لا يفكرون...
وأكثر الذين يتعرضون للأرق المفكرو.. سواء كانوا من كبار القوم أم من أواسطهم.. فكل من يكدر ذهنه وتضطره واجبات النهار ومتطلبات المعيشة إلى التفكير معرض للأرق حتماً.
فالأرق هو عارض يعرض لكل الناس أمر لا سبيل إلى الشك فيه ولا إلى نكرانه.
ولهذا نجد الأرق على أنواع منها : الأرق الكامل الذي ينتاب المرء أياماً، نادر إلا في بعض الحالات الشاذة وعنه لا تقام عليها المقاييس ولا الأحكام، ثم لا يلبث حتى هذا الشخص الذي تولاها الأرق أن ينام ويغفطي نومه متى نهدت المحاذير وانعدمت الأسباب كالالم الشديد والمتابع وبعض الحالات المستعصية.
وهنا يدخل الأرق في باب المشاكل الصحية التي تنعكس على حالة المصاب بصورة سلبية بسبب المشكلة المرضية.
أرق نفسي: وسببه أن تكون الحالة نفسية ثم تتدرج شيئاً فشيئاً لحدوث حالة الهلع لديه مما يجعله مرهقاً وعدم القدرة على النوم.
أرق ناتج عن سبب تناول الأطعمة أو شرايبها والتي تحتوي على الكافيين منها تناول القهوة يومياً إن لاقيل عن أربعة أكواب كبيرة وهذا النوع من الأرق يزول بزوال السبب له.
لذلك فإن محاولة النوم بالقوة تضني الجسم وتسقمه وتضعفه ولا تفيد في كثير ولا قليل.
الأفضل أن يترك المرء نفسه على سجيتهما فإن تعسر النوم عنده فليحاول الاستماع إلى الموسيقى أو أن يعدد إلى قراءة كتاب حتى إذا أحس برغبة النوم القاه جانباً وانغمض عينيه بعد أن يكون قد تناسى الأفكار الكثيرة التي تشابكت في رأسه.
علاج الأرق : وخير علاج للأرق التخفيف من الطعام مساً والاعتماد على الألبان والفاكهة وسيطرة المرء على نفسه وتناسي مشاكل نهاره. والأفضل أن لا يحاول المرء العمل في الليل إلا إذا اضطر إلى هذا اضطراباً لأن ما ينتج في النهار وهو نشيط قد أخذ حظه من الراحة. ويحسن بالمرء قبل الخلود إلى النوم أن يذهب لقضاء حاجته لأن هذا يساعده على النوم وينقي جسمه من السموم ويريح الأعصاب ويساعده على السكينة.
وأفضل طرق النوم أن يمد المرء أطرافه في فراشه وإن نام على الجانب الأيمن لأن النوم على الجانب الأيسر يزعج القلب ويترك المعدة ويؤخر عملية الهضم. أطعمة نافعة للأرق
تناول التفاح، البرتقال، النارج، فهي مهدئة وتنظم الدورة الدموية ثانياً
وإذا وجد المرء نفسه معرضاً للأرق أكثر مما يجب فعليه أن يعرض نفسه إلى طبيب الاختصاص.

مناف الطائي

باحث علمي



ولادة طفل بعد وفاة أمه بعشرة أيام

وقاتها)، لاحظ الموظفون أن رضيعها ميتاً ظهر بين ساقى المرأة. واستناداً إلى وسائل الإعلام المحلية نقلت عن خبراء صحة، فإن استرخاء العضلات بعد الموت أو حتى تراكم الجراثيم يمكن أن تكون أحد الأسباب التي أدت إلى خروج الرضيع. وقال أحد مسؤولي الشركة المكلفة بالدفن (الرضيع كان ميتاً.. كنا مصدومين ومتفاجئين في نفس الوقت حتى إننا لم نتأكد من جنس الطفل). وأضاف (استغرقت في هذه الشركة لمدة 20 عاماً، ولم أسمع أو أشاهد أبداً ولادة امرأة بعد وفاتها).

لندن - الزمان
قالت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية إن رضيعاً ميتاً خرج من رحم أمه، بعد 10 أيام على وفاتها في جنوب شرق جنوب أفريقيا.
وأوضح المصدر أن الراحلة نومفيليسو نوماسونتو مدوي، 33 عاماً، اشتكت من ضيق التنفس المفاجئ في منزلها بقرية متهابيسي بجنوب أفريقيا.
وتوفيت المرأة بعد أيام قليلة، ثم تسلمت الشركة المكلفة بالدفن والجنازة جثتها. إلا أنه في اليوم السابق للجنازة (بعد 10 أيام من



الرضاعة الطبيعية تحمي الأطفال من السكري والبدانة

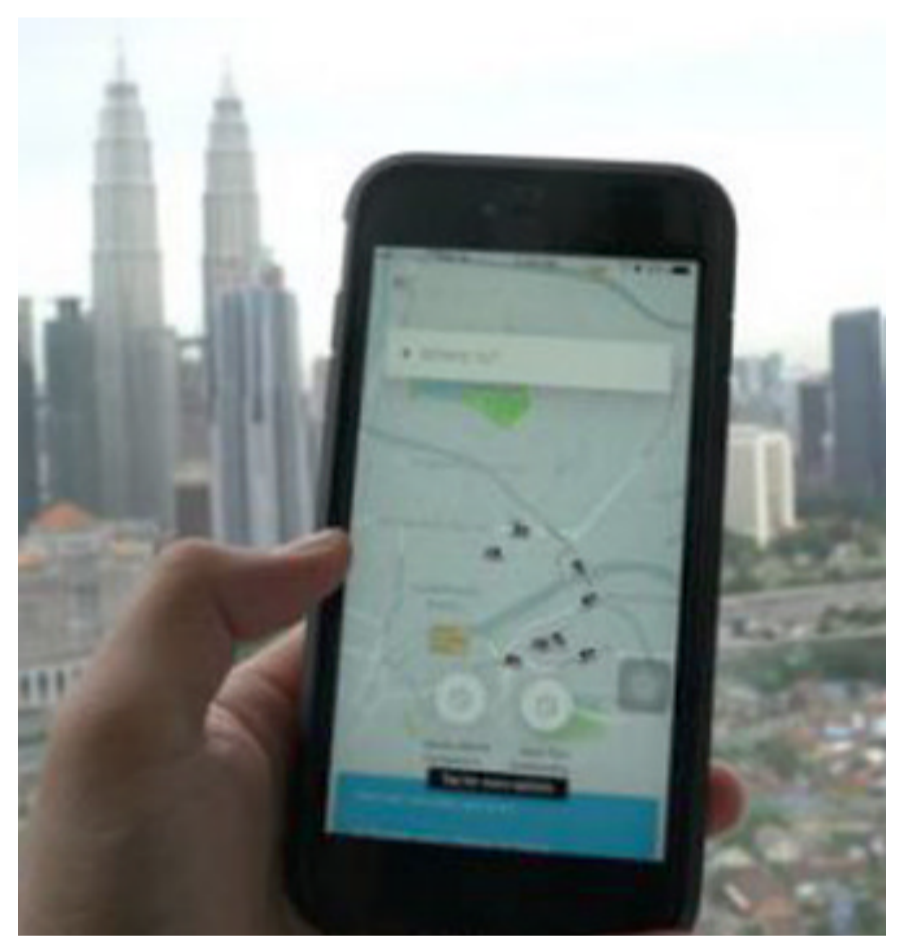


لوس أنجلوس - الزمان
يتيح تطبيق (Skyline) لمستخدمي هواتف أندرويد على متجر غوغل بلاي، تحويل موقعك الحالي إلى خريطة حية وعرضها في خلفية هاتف أندرويد الخاص بك. يستخدم التطبيق بيانات التضاريس ثلاثية الأبعاد لإظهار موقعك الحالي أو يستخدم إحداثيات محددة لإنشاء خلفيات على هاتفك الأندرويد كاملة التفاصيل. ويبدأ بالعمل على شاشة الهاتف عندما تقوم بفتح قفل الهاتف أو عندما تقوم بالتنقل بين صفحات الهاتف. ويتيح التطبيق الانتقال ضمن الخريطة عن طريق إمالة الهاتف أو القيام بالنسب عن طريق الإصبع. ويسمح للمستخدمين بتعديل تأثيرات الخريطة من خلال الإعدادات، كما يتيح إمكانية اختيار الإطار المناسب الذي تريد أن تظهر به الخريطة. يتوفر التطبيق على متجر غوغل بلاي بسعر 1,99 دولاراً.

واشنطن - الزمان
أصبح الآن لدى الأمهات اللاتي يرضعن أولادهن سبباً آخر لمواصلة القيام به بعد أن وسعهن القيام به بعد أن أشارت دراسة أمريكية إلى أن طول فترة الرضاعة الطبيعية يرتبط بتراجع خطر الإصابة بمرض السكري حتى بعد عشرينات السنين. وأوصى أطباء الأطفال بالالتزام بالرضاعة الطبيعية لمدة 1238 ساعة على الأقل، لأن ذلك يحد من خطر إصابة الرضيع

بأي عدوى في الأذن والجهاز التنفسي والموت المفاجئ للرضع والحساسية والبدانة والسكري. وينصح الأطباء الأمهات بمواصلة الرضاعة الطبيعية لمدة عام على الأقل وهي عادة ربطتها دراسات سابقة بالحد من خطر الإصابة بالسكري والبدانة وأنواع معينة من السرطان. ومن أجل هذه الدراسة، فحص الباحثون بيانات 1238 أم لم يكن مصابات بالسكري في البداية. وخلال الخمسة والعشرين سنة التالية

تطبيق في الهاتف يحول التفاصيل إلى خريطة حية



توقيع

نسيتم مسألة عابرة وبسيطة

رصدت المحكمة الاتحادية في العراق على البرلمان، فقالت بموجب إقامة الانتخابات البرلمانية في موعدها المقرر بحسب أحكام الدستور، ملة ذلك في إن الشعب أعطى تخبولاً محدداً لمطلة مدة أربع سنوات، لإجولة جبة تخطيها. المحكمة أوت واجبها وديورها، وليس لها أن تقول شيئاً آخر، ولو أطلع أي إنسان يقرأ ويكتب، لوجد التفسير الذي قدمته المحكمة الاتحادية موجوداً في الدستور العراقي الذي لفتت المحكمة في ردها إلى أنه يجب مراعاة سموه، ويعدده ترفع الأقالم وتجف الصحف.
الدستور العراقي هنا لا يمنح المحكمة أو أية جهة حرية، الخروج عن النص مراعاة لمقتضى الأحوال، استناداً إلى فرضية تتوافر عليها جميع سائير العالم مفادها إن الدستور يراعي مختلف الأحوال وهو يختلط طريق أحكامه، من دون التصريح بأنه راعي طرفاً أو جماعة أو فئة أو حالة، لأنه الحاكم الفعلي بقوة احاطته بالجميع وضبط ايقاع أنواع المسارات في نطاق المسار العام لخط الدولة والمجتمع والانسان. هي الثلاثية التي تنص دعوات تعديل الدستور من أجلها، حيث غفل الدستور، وأجبر المحكمة الاتحادية من دون إرادتها أن تغفل مضطرة كون النص الساعد لتفسيرها غير متوافر. وأقصد هنا طرف الحرب.
العراق كان ثلثه محتلاً بالكامل من قبل تنظيم اراهابي، أقام على أرضه دولته الزائفة واستبعد الشعب العراقي في ذلك الثلث المحتل، وذلك على مدى أكثر من ثلاثة أرباع الدورة الانتخابية البرلمانية. إلا يعني ذلك شيئاً في التفسير القانوني أو الدستوري من قبله؟ لو قامت الحرب في كل العراق وليس في ثلثه، ما موقف المحكمة الاتحادية من المواعيد الانتخابية المقدسة بسمو الدستور؟
العراق انتهك في كل شيء، في فترة احتلال داعش التي هي الفترة البرلمانية التي لم يطعن أحد في شرعيتها، ولا تزال تستمر وتشرع وتعطي وتمنع، وكأنها نتاج فترة طبيعية مستقرة من تاريخ العراق. إذا كان المنطق الدستوري يقول إن الشعب اعطى تخبولاً محدداً بمدى لا تقبل التجاوز، فإن من باب أولى أن يجلس ممثلو الشعب قبل أن ينتهي التخبول المنوح لهم ليقرروا ما هو صالح لمعالجة هذا الخلل الذي هو نتاج مرحلة ما بعد داعش التي تحتاج إلى رؤية أخرى وأدوات جديدة في التعامل. ما أخطى تحرير الأرض ثم نسيان أصوات الشعب الناخب والمشرى والمفتوح به في الموصل وتكريت والناج وقسم من ديالى وسواها، ذلك الشعب الناخب من حرب ضروس، ومن العسير عليه أن يمنح تخبولاً جديداً لفترة استراتيجية أخرى مدتها أربع سنوات، قبل أن تعود الحياة الطبيعية في مدته المحترمة.
هناك تناقضات مهمة في بنية هيكلية المسار الجديد للدولة المنتجة بعد احتلال العراق.
عام 2003. بالمناخية هنا، الدستور نفسه في مأزق، إذ نعرف أن العراق كان محتلاً من قبل الولايات المتحدة بعد حرب لا تستند إلى تخبول من مجلس الأمن الدولي، وخرج الاحتلال عام 2011، فماداً لنا أن نسمي العراق بعد ذلك سوى أنه عاد لسيادته وأصبح مستقلاً، ومن حقه أن يضع دستوره الدائم لنفسه. ليس كذلك، ولكن الدستور شرع وأقر وجرى العمل به عام 2005 في عز احتلال العراق. هذا هو التناقض الأكبر الذي يفرض كل التناقضات التي سيسببها العراق قبل أن يستقر.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

الإستيقاظ منتصف الليل عادي أم مرضي؟



لندن - الزمان
النوم هو حجر الأساس للصحة الجيدة، لكن في كثير من الأحيان لا يحصل الإنسان على الراحة الكافية خاصة مع زيادة مستويات التوتر، وتزاحم العوامل التي تسبب التشوش والقلق. وقد وجدت دراسة حديثة أن الإفاقة من النوم في منتصف الليل تعادل تقريباً عدم النوم من الأساس؛ ويحسس الدراسة التي نشرتها (سليب جورنال) تنعكس آثار الإستيقاظ في منتصف الليل على القدرات الذهنية، وتزداد الأخطاء التي يقع فيها الإنسان. وقد وجدت الأبحاث أن بعض العوامل تزيد احتمال الإستيقاظ في منتصف الليل، وهي: الكافيين. يستخر تأثير الكافيين في الجسم لمدة تتراوح بين 5 و6 ساعات، وإذا تناولت أحد مشروبات الكافيين الساعة 8 مساءً يعني ذلك احتمال الإستيقاظ بين الساعة 1 و2 بعد منتصف الليل.
النوم هو حجر الأساس للصحة الجيدة، لكن في كثير من الأحيان لا يحصل الإنسان على الراحة الكافية خاصة مع زيادة مستويات التوتر، وتزاحم العوامل التي تسبب التشوش والقلق. وقد وجدت دراسة حديثة أن الإفاقة من النوم في منتصف الليل تعادل تقريباً عدم النوم من الأساس؛ ويحسس الدراسة التي نشرتها (سليب جورنال) تنعكس آثار الإستيقاظ في منتصف الليل على القدرات الذهنية، وتزداد الأخطاء التي يقع فيها الإنسان. وقد وجدت الأبحاث أن بعض العوامل تزيد احتمال الإستيقاظ في منتصف الليل، وهي: الكافيين. يستخر تأثير الكافيين في الجسم لمدة تتراوح بين 5 و6 ساعات، وإذا تناولت أحد مشروبات الكافيين الساعة 8 مساءً يعني ذلك احتمال الإستيقاظ بين الساعة 1 و2 بعد منتصف الليل.