



فوائد مذهلة للكركم والتوت الأزرق

برلين - الزمان

تتمتع التغذية الصحية بأهمية كبيرة للجسم، فهي لا تمدد فقط بالعناصر الغذائية المهمة، بل تسهم أيضاً في حمايته من الأمراض الخطيرة. وأوضحت مجلة فرويندين الألمانية أنه يمكن الوقاية من السرطان من خلال تناول الأغذية التالية:

1- الطماطم: تحتوي الطماطم على مادة (ليكوبين) التي تقوم بطرد ما يعرف بالجذور الحرة Free Radicals التي تهاجم الخلايا، كما أنها تحول دون ارتباط خلايا السرطان بالدورة الدموية.

2- التوت الأزرق: يزخر التوت الأزرق بمضادات الأكسدة والكيمياء النباتية (فيتوكيميكال) والتي تحول دون ارتباط الخلايا السرطانية بالحمض النووي DNA.

3- الكركم: يتمتع الكركم بفوائد صحية جمّة، فهو يحارب السرطان ويحد من شيخوخة الخلايا ويكافح الالتهابات والآلام، كما أنه يعمل على تقوية جهاز المناعة.

مسحة حزن تعلو وجه سلاف معمار في عيد ميلاد ابنتها



بيروت - الزمان

احتفلت الفنانة السورية سلاف معمار بعيد ميلاد ابنتها الوحيدة (دهب) فني أجواء عفوية بسيطة في منزلها بحضور أصدقاء ابنتها. وحضرت سلاف على مشاركة الفنانز الحفل بصور عكست أجواءه العفوية، حيث تلقت تهاني محبيها بعيد ميلاد ابنتها، متمنين لدهب حياة سعيدة وموفقة. ولحظ المعجبون مسحة من الحزن على وجه سلاف بالرغم من فرحها بابنتها، وكانت سلاف أنجبت (دهب) من زوجها السابق الممثل والخرج السوري سيف الدين سبيعي، والذي انفصلت عنه عام 2013. من ناحية أخرى، عرض لسلاف معمار مؤخراً مسلسل جديد بعنوان (وردة شامية) عبر شاشة BEIN وهو العمل الذي شاركت في بطولته أمام شكران مرتجي، سلوم حداد، سعد مينة، يوسف حداد، نادين تحسين بك، علاء قاسم، أية طيبا، محمد خير الجراح، معتصم النهار، نادين خوري، جلال شموط، روعة ياسين، مجدي مشموشي، طلال مارديني، سميرة بارودي، ضحى الدبس وغيرهم، والعمل من تأليف مروان قراووق، وإخراج تامر إسحاق.

الموصل

هي عاشقة تتوسد صدر الحبيب
على الضفتين
وزيتونها عارم مثل رمانها
مثل بيونة سكنت قمة
وأضاعت ليالي ربيعين
روحي على ساعديها قرنقلة واعدة
وتبوح الدماء على وجنتيها
تبوح الدماء

ودجلة مأخوذة بالسؤال
تفك ضفائر نوارها
فوق جبهة طفل توسد ساعد أم
تضم إلى صدرها ضوء جبهته الباردة
وتموت على صخرة صامدة
مثل رمانة تستظل بها شرفتي
وعلى جانبيها تقوحر التواريخ
أزمنة من بهاء

وأشور
أشور
كل الماوكب تصدح باسمك تخرسهم
وصدى العربات
وأجنحة من حجر
وككامش السر
الواحد لمحمة لن تبدي
تبيد الصواريخ
قطعناهم ستيب
وسيدة الحب أنت
فمن أوقع الحب في هوة الحقد
باسمة كنت وسط الحرائق
بانخة كنت في ساحة الموت
عارمة بالعبير ضفائر تاربخ الواعدة
يزولون مثل الضباب بشمسك سيده الشمس
يبقى الربيعان



أم المنائر حدياء تبقى
ويبقى العراق جميلاً بطلتك
الصامدة
وتبقى تباريح بجلتك الخالدة
بشري البستاني

توقيع تراجعا الرياضي النسوي.. لا حجة بعد التفوق الإيراني

في قناة بريطانية تلفزيونية مهمة كانوا يناقشون يوماً لماذا يبدو مستوى الفرق البريطانية لاسيما النسوية متراجعا في الألعاب الشتوية الألبية التي اختتمت في كوريا الجنوبية الأحد، بحصولها بريطانيا ضعيفة هي ميدالية ذهبية واحدة في حين أن النرويج هي اصغر الدول المشاركة كانت الأولى بحصولها أربع عشرة ميدالية ذهبية ومعها ألمانيا بحصولها ماثلة. هذه وقفة للمراجعة المطلوبة حتى في الدول ذات الاهتمام العالي بالرياضة. في الأيام ذاتها، كنت أتابع فريق كرة اليد النسوي العراقي في البطولة الإقليمية لعرب آسيا في الأردن، وكانت النتيجة حصول المنتخب العراقي على المركز الأخير من دون أي فوز في حين فازت إيران بالمركز الأول.

المرأة العراقية مثيرة وطموحة ومتفوقة في ميادين كثيرة في الفن والأداء والادب والموسيقى والعلوم والتربية والنساء والاعمار، لكن الرياضة النسوية لم تشهد أي تطور في العراق منذ عقود طويلة. ولا يعود التراجع إلى شخصية المرأة العراقية ولا بنائها الجسماني ولا أي سبب آخر، سوى غياب العناية المنظمة والتدريبية المتقنة من وقت مبكر للقاتليات الرياضية ووضعها تحت إشراف رياضي علمي والتعامل مع الوعرة الرياضية كأي مهنية علمية أو فنية أو أدبية.

في المغرب مثلاً حين نالت الرياضية نوال المتوكل الذهبية في الألعاب الأولمبية جعلوها وزيرة للرياضة بعد سنوات فكانت الأقرب للعناية بالنشاط الرياضي النسوي.

لم أسمع من البرلانيات، على الرغم مما أحدثته من ضجيج لأطائل منه يوماً، أي كلام في سبيل نهضة الرياضة النسوية. أعرف أن هناك من النائبات -خارج النخبة منذ سنوات- وأعرف أن أخريات يحرمن الرياضة، وربما منهن من غير معنى بها من قريب أو بعيد. غير إن المسؤولية حكومية قبل كل شيء، في استعدادات الإدارة العليا للرياضة النسوية ومنح مسؤولتها درجة وزير وجعلها مستقلة لاتتبع وزيراً ولا وزارة، وتفقد من مئات الكفاءات العلمية الرياضية التي اعطتها كليات التربية الرياضية في العراق على مدى أربعين سنة، حيث توجد كفاءات دقيقة التخصص وبإمكانها النهوض بهذا القطاع.

التدرب بالعوائق (الدينية) و(الشرعية) ليست حججاً مقنعة في توسيع النشاط الرياضي للنساء، بدلالة أن الفريق الإيراني النسوي حاز على البطولة. صحيح أن تربي أنشطة المرأة العامة سمة العقد الأخير لكن من النصف القول أن الخلل قديم في الرياضة النسوية، ولابد من وقفة جادة تناسب اسم البلد الذي نفتقده غالباً في المحافل الرياضية العربية والدولية، لولا يصيب الأمل المتأرجح من المنتخب العراقي لكرة القدم بين سنة وأخرى.

فاتح عبدالسلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

إتهاب الجيوب الأنفية يصحب الإنتهاء من الأنفلونزا تحذير صحي شديد من حبس العطسة

باريس - برلين - الزمان



بسطلة الأذن ويتسبب الإصابة بنزلات البرد. وأضاف طبيب الأنف والأذن والحنجرة الألماني أن الأغشية المخاطية تكون متعرضة للضرر، وبالتالي يسهل إصابتها بالبكتيريا، ولذلك يتعرض الكثير من الأشخاص للإصابة بالتهابات الجيوب الأنفية بعد نزلات البرد، وإذا لم تحسن حالة الأنف بعد أسبوعين، فاستشارة الطبيب.

حذر باحثون في دراسة حديثة من أن الإحجام عن العطس قد يؤدي إلى تمزق في الحلق أو في طبلة الأذن، حتى في بعض الحالات النادرة إلحاق ضرر بالأوعية الدموية الدماغية. وأشار الباحثون في هذه الدراسة التي نشرت نتائجها مجلة «بي إم جي كايس ريبورتس» إلى أن تعطيل العطس من خلال سد الأنف أو إغلاق الفم يمثل حركة خطيرة يجب تفاديها. ولتدعم هذه التحذيرات، ضرب الباحثون مثلاً عن حالة رجل في 44 من العمر ادخل إلى قسم طوارئ مستشفى في لوبلر في إنجلترا مع انتفاخ في الرقبة والام حادة في الجسم. وقال المريض: إنه كان يشعر بالآلم في الرقبة بعدما حاول منع عطسة من خلال سد الأنف وإغلاق الفم، وفق معدي الدراسة. وأكدت صورة أشعة هذه الشبهات، إذ إن ضغط الهواء الذي نشأ عند قمع في الرقبة للعطسة تسبب بتمزق في أسفل الحلق. وعولج الرجل، الذي يواجه صعوبة في التكلم أو المضغ، بالمضادات الحيوية، كما تلقى الطعام باستخدام مجس. وخرج من المستشفى في غضون أسبوعين. وأشار معدي الدراسة إلى أن الإحجام عن العطس قد يلحق أيضاً الأذى

التوازن بين كريمات البشرة في النهار والليل

برلين - الزمان



وإذا رغبت المرأة في التوفير والكريمات، فتنصحها ببتيليس باستخدام الكريمات الليلية نظراً لأنها عادة ما تكون غنية

كريمات العناية بالبشرة أنواع مختلفة أشهرها بين كريمات نهارية وأخرى ليلية. فهل تحتاج البشرة إلى كلا النوعين في الاستعمال في آن واحد؟ وللإجابة على هذا السؤال، قالت خبيرة التجميل الألمانية سوزان ديتلين إن البشرة تحتاج إلى كلا النوعين من كريمات العناية نظراً لاختلاف مهام ووظائف النوعين، والتي ترتبط بالإيقاع البيولوجي للبشرة. وأوضحت أن كريمات العناية النهارية تحتوي على دهون لتقوية حاجز البشرة، كما أنها تحتوي على مضادات أكسدة لحماية البشرة مما يعرف بالجذور الحرة «Free Radicals» التي تهاجم الخلايا وتجعل بالشوخة. كما تحمي الكريمات النهارية البشرة من المؤثرات البيئية، خاصة إذا كانت تحتوي على معاليل للحماية من الأشعة فوق البنفسجية، فضلاً عن أنها تحمّل أساساً جيداً للمكياج. وأثناء النوم، تتجدد البشرة وتعمل على إصلاح الأضرار التي لحقت بها نهاراً. وهنا تظهر أهمية الكريمات الليلية، التي تحتوي على مواد فعالة

المساعد الصوتي لغوغل في ثلاثين لغة

نيويورك - الزمان

على هذا القطاع، وفي حين لا تعتمد خدمة (الكيسا) من أمازون سوى الإنكليزية لغة للعمل، فإن غوغل أسستت متوفرة راهنا بثماني لغات وسيزداد هذا العدد إلى أكثر من ثلاثين بحلول نهاية العام وفقاً لما أوضحت غوغل على مدونتها الرسمية. ومن أولى هذه اللغات الجديدة، السنسكريتية والهندية والبنغالية والإنديونيسية والفريجية والسويدية والتالاندية، وستلها لغات أخرى في خلال السنة. وتكشف هذه المبادرة عن نية غوغل تعزيز خدماتها للمساعدة الصوتية وإنجازاتها في مجال الذكاء الاصطناعي، في مسعى خصوصاً إلى التصدي لإمازون. وقد خاضت عدة مجموعات تكنولوجية، مثل مايكروسوفت وأبل وسامسونغ، مجال خدمات المساعدة الصوتية التي تشكل واجهة للتقدم المحرز في تقنية الذكاء الاصطناعي. وتسمح هذه الخدمات المتوفرة