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/21. Issue 6196-6197 Saturday-Sunday 17-18/10/2018

الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6196-6197 السبت–الاحد 10 من ربيع الاول 1440 هـ 17-18 من تشرين الثاني (نوفمبر) 2018م

زمان جديد

الثعلبة والإنسان

بدايةً هذا المرض الجلدي سمي بداء الثعلبة لأن فراء الثعالب قد يضيره وجود بعض المناطق الخالية من الشعر ولذلك تقل قيمته عن نظيره من فراء الثعلب غير المصاب بهذا المرض.

والثعلبة عباره عن تساقط الشعر في منطقة محدده من الرأس او من شعر الوجه وفي حالات كثيرة قد تعم الثعلبة الرأس كله والوجه بل وشعر الجسم كله ايضا

سبب الثعلبة

ليس معروفا بالضبط ولكن تلعب الاعصاب والحالات النفسية دورا هاما في احداث المرض .... وقد يكون للبؤر العفنة ومراض الاسنان والغدد الصماء له اثر كبير على حدوث مرض الثعلبة.

ما هو شكل المرض

تظهر الثعلبة في شكل مناطق خالية من الشعر ويظهر الجلد سليماوليس به اثر اللهم الا بعض الشعر عند لمسة بانخفاضه قليلا عن مستوى الجلد السليم نظرا لخلو المنطقة المصابه من الشعر ...

ولكن ليس اي احساس بالم او ضمور او تضخم او اضرار او اختلال بافراز العرق او الدهن والشعر عند الحافه يشبه علامة التعجب وقد تكون البقعة دائرة وبمنطقة محدد بوسط الراس او خلفه ومثل هذه الحالات تشفى بالعلاج اسرع من غيرها وهناك نوع آخر باطراف الرأس في شكل شريط يحيط به وهذه الحالات كثيرا ما تقاوم العلاج..

وثمة نوع آخر عباره عن اصابة كل اجزاء فروة الرأس ونوع رابع عبارة عن تساقط كل شعر الجسم وهذا النوع العام بالجسم ..

وهذه الحالات الاخيرة يصعب علاجها ... وافضل شيء لذلك هو العرض على اخصائي الامراض النفسية ومساهمته في العلاج ..

العلاج

يتعين اطمئنان المريض لراحة اعصابه مع اعطائه العلاجات المناسبه لتقوية اعصابه ومعالجة الحالة النفسية...

العلاج آخر العلاج الموضعي توضع قطرات من زيت نفل الماء الاصفر الفعالة لمعالجة مثل حالات حدوث الثعلبة لمدة عشرين يوما ... وفي حالة عدم الحصول عليه فما عليك الا من زيت البرجموت الذي يعتبر كاحد الزيوت العطرية الفعالة توضع على الاماكن التي يكون فيها داء الثعلبة

د. مناف الطائي

باحث علمي

إكتشاف فوائد مذهلة لشرب القهوة

استوكهولم - الزمان

أفادت دراسة طبية حديثة بأن تناول ما بين 3 إلى 4 فناجين من القهوة يوميا يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمرض السكر من النمط الثاني بنسبة تصل إلى 25 بالمئة فقد تم العثور على وجود تأثير إيجابي لاستهلاك القهوة لتأجيل فرص الإصابة بمرض السكر من النمط الثاني بين الرجال والنساء.

وأظهرت الدراسة التي أجريت في جامعة (كارولينسكا) بالسويد أن نفس التأثير الوقائي ينطبق على استهلاك نفس الكمية من القهوة منزوعة الكافيين.

وقال الدكتور (ماتيس كارستروم) الأستاذ في الجامعة السويدية: (ليس فقط مادة الكافيين التي تساعد في الوقاية من مرض السكر، بل هو خليط من المركبات الطبيعية، بما في ذلك أحماض (الهيدروكسيسيناميك) لا سيما الكلوروجينيك، وتريجونيلين، وديتربينيس، والكافستول والكاهول، والكافيين الذي يقال إنه السبب وراء الارتباط بخفض خطر الإصابة بالسكر).

وقال البروفيسور كجيلد هيرمانسن من جامعة (آرهوس) في الدنمارك: (إن هناك عددا من العوامل التي يمكن أن تشتمل على تأثير مضاد للأكسدة، أو تأثير مضاد للالتهاب، أو تأثيرات حرارية، أو تعديل التنوع الميكروبي عند تناول القهوة، حيث تسبب القهوة أيضا سلسلة من التغييرات المفيدة الأخرى فيما يتعلق بحالة الكبد الدهني، والالتهابات المتعلقة بخطر انخفاض السكر في الدم، بالإضافة إلى ذلك، تلعب القهوة دوراً هامًا في تعزيز مستويات الطاقة والاهتمام، وتقلل من خطر الاكتئاب، والتصلب المتعدد، وتساعد على حرق الدهون، كما تمنع ظهور كل من مرضي الزهايمر والشلل الرعاش).

تحذيرات طبية عند إستعمال اللابتوب

برلين - الزمان

تزداد يوما بعد الاخر التحذيرات الطبية عند التعامل مع أجهزة اللاب توب لاسيما في رحلات العمل أو عند الاجتماع مع العملاء أو حضور المؤتمرات والفعاليات المختلفة حيث توفر هذه الأجهزة من حرية العمل أثناء التنقل، غير أنها لا تتيح للمستخدم أخذ وضع صحي أثناء العمل.

وقال شتيفان زاندروك، مدير قسم العمل والأداء بمعهد الألماني: (لا تعد أجهزة اللاب توب من الأدوات المناسبة للعمل الدائم).

ومع ذلك فإنه من المقبول الاعتماد على هذه الأجهزة الجوالة لمدة ساعتين على الأكثر.

وفي حال استعمال أجهزة اللاب توب لفترات أقصر، ولكن بصورة منتظمة، فإنه يتعين على المستخدم مراعاة الضبط الصحيح للشاشة. وأوصى الخبير الألماني باستعمال الشاشات المضادة للانعكاسات، حتى لا تتعرض العين للإبهار، كما أنه من الأفضل استعمال لوحة المفاتيح المضيئة، وضبط الكتابة الداكنة على خلفية مشرقة، على غرار الشاشة تماماً، حتى لا تضطر العين لتغيير ما اعتادت عليه باستمرار.

وعند استعمال جهاز اللاب توب بشكل دائم في المكتب، فإن الخبير الألماني ينصح الموظف باستعمال لوحة مفاتيح وشاشة خارجية، مع ضرورة مراعاة توفر شاشة كبيرة بدرجة كافية عند العمل على أجهزة اللاب توب باستمرار، حتى يتمكن المستخدم من عرض عدة نوافذ بجانب بعضها البعض، إذا اضطر إلى ذلك أثناء العمل.

وأشار زاندروك إلى أنه يمكن لمستخدمي أجهزة اللاب توب استعمال الحوامل المخصصة لهذه الأجهزة لمنع وضعية العمل السيئة، وفي تلك الأثناء يجب التأكد من أن الحافة العلوية للشاشة أقل من مستوى العين، بالإضافة إلى أنه يجب إمالة الجزء العلوي من الشاشة إلى الخلف قليلاً.

600 مشارك في منتدى عالمي بتونس يبحثون إنتاج صحافة مفيدة

□ تونس–(أ ف ب) : يجتمع مئات الصحافيين الذين قدموا من دول تمارس فيها أحيانا رقابة على الصحافة، على مدى ثلاثة أيام في تونس للتباحث في سبل إنتاج معلومة ذات جودة و(مفيدة للمواطن).

ويشارك في افتتاح التظاهرة التي تنظم لاول مرة في تونس، طلبة ومديرو مؤسسات إعلامية وأساتذة جامعيون ومدونون وجمعيات وهيئات جاؤوا من 30دولة في منطقة المتوسط وأفريقيا وأوروبا الشمالية الفرنكفونية. وتتناول النقاشات التي تستمر حتى السبت ضمن ورش عمل، استقلالية وسائل الاعلام العامة والتضليل الاعلامي والاليات الجديدة للصحافة وكيفية التثبت من المعلومات على الانترنت.

وأبدى أحد الصحافيين المصريين المشاركين استغرابه خلال نقاش، من طريقة حوار دار بين صحافي ورئيس الحكومة التونسية يوسف الشاهد يتعلق بالفساد، قائلا (كل شيئ مسموح عندكم كل الأسئلة مسموحة).

ويتابع رافضا الافصاح عن هويته (حقا نحن بعيدون عنكم ، أخشى حقا على مستقبل الصحافة في بلدي، نحن بعيدون جدا عن حرية التعبير التي لديكم، كم أنتم محظوظون فعلا) .وفي الاثناء يبدي زميل له مصري خشية من أن يستمع أحد للحديث.

وسجن في مصر العديد من الصحافيين ومعارضين علمانيين بارزين خلال ثورة يناير 2011 وينتقد نظام الرئيس عبد الفتاح السيسي بصفة متواصلة من قبل منظمات حقوقية غير حكومية تعتبر أنه يتم قمع حرية التعبير في البلاد.

ويعتبر المحرر بجريد الاخبار المصرية الحكومية ابراهيم مصطفى أن المنتدى يشكل مناسبة لمقارنة مستويات الحرية من بلد الى آخر ويبين أنه (من الضروري أن نستمع لبعضنا البعض وأن نتعارف). وتنعم تونس منذ ثورة 2011 بحرية التعبير التي لم تعرفها قط منذ الاستقلال سنة 1956 وفقا لمنظمات حقوقية.

ويقول الرئيس المدير العام لصحيفة (لابرس) الحكومية التونسية الناطقة باللغة الفرنسية، المنوبي المروكي إن المنتدى يسمح (بالنظر الى ما توصلنا اليه مقارنة بالاخرين بعد ثماني سنوات من الثورة). ويؤكد المروكي أنه (يجب معالجة مواضيع أخرى على غرار جودة المعلومة الموظفة في المواضيع التي تقدمها وسائل الاعلام وكذلك احترام القواعد المهنية والاخلاقية خاصة في الانتاج السمعي البصري)، مستنكرا في ذات الوقت الاستناد على مواقع التواصل الاجتماعي كمصدر للخبر.يُعقد هذا المنتدى بمبادرة من (جمعية الصحافة والمواطنة) الفرنسية التي تنظّم سنوياً (منتدى الصحافة في تور) وترغب في ان تنظم المنتدى سنويا في تونس. ويقول رئيس الجمعيّة جيروم بوفييه إن الهدف هو (مناقشة ظروف إنتاج معلومة ذات جودة).

ويتداول تحت قبة مدينة الثقافة في العاصمة تونس المشاركون وضمن ورش باللغتين الفرنسية والعربية مواضيع تهم كيفية التثبت من المعلومة على الانترنت وأساليب وتقنيات الحماية الشخصية بالاضافة الى عمليات توظيف التكنولوجيا في معالجة المعلومة والحصول عليها مثل تقنية الطائرات دون طيار.

وفُتحت حلقات النقاش أمام الجمهور ما يمكن وفقا لمقدم البرامج التونسي بقناة فرانس 24 توفيق مجيد من بناء ثقة بين الصحافي والمواطن والتي نادرا ما نراها. وشكل الحدث مناسبة تجمع فيها صحافيون متخصصون في الصحافة الاستقصائية من ضفتي المتوسط للتعارف وتكوين شبكة ضرورية لمعالجة مواضيع تهم الطرفين. كما يعمل عدد من الصحافيين والتقنيين على ابتكار أشكال صحافية جديدة بتوظيف تقنيات الواقع الافتراضي والبرمجيات المخصصة للمخاطبة. ويأمل بوفييه في أنيُخول اللقاء والتبادل بين المشاركين القادمين من مختلف الاماكن، من خلق مشاريع ومبادرات تكون بمثابة بذرة للغد.

كيف جرى بناء أعظم سدود الأرض في أفقر دول العالم ؟

□ روغون (طاجيكستان)–(أ ف ب) ، افتتحت طاجيكستان الجمعة سدا كهرمائيا عملاقا كلفته 3,9 مليار دولار، في مشروع كبير يتيح للدولة الفقيرة الواقعة في آسيا الوسطى التخلص من مشكلة نقص الكهرباء المزمنة وتصدير الكهرباء لافغانستان وباكستان.

ومن المتوقع أنّ يصل أرتفاع السد المشيد على نهر فخش في جنوب طاجيكستان إلى 335 مترا (1,099 قدما) في غضون عشر سنوات، ما يجعله أكبر سد كهرمائي في العالم.ودارت الجمعة أول توربينة من ست توربينات سيتم تشغيلها في السد المشيد في روغون الواقعة على بعد 100 كلم شرق العاصمة، والمتوقع أن تصل طاقته الإنتاجية الإجمالية حين اكتماله إلى 3600 ميغاواط ، وهو ما يعادل انتاج ثلاث محطات نووية. ولا يزال موقع مشروع السد يماثل أرض بناء شاسعة إذ تغطي الصخور الأرض حيث تم تحويل مجرى نهر فخش الذي يشق طريقه عبر جبل بايمر.وفي العام 2016 صعد الرئيس الطاجيكي امام علي رحمن، على جرافة عملاقة في موقع المشروع، في إشارة لالتزامه الشخصي بالمشروع الطموح. وسيضاعف المشروع إنتاج الكهرباء في البلد البالغ عدد سكانه نحو 9 مليون نسمة، ما يقضي على مشكلة نقص الكهرباء المزمنة ويتيح لطاجيكستان تصدير فائض الكهرباء لباكستان وأفغانستان واوزبكستان.

وتعود خطط بناء السد إلى الحقبة السوفيتية، لكن الزخم بشأنه تضاعف بعد تفكك الاتحاد السوفيتي في العام 1991. وفي العام 2017 تمكنت طاجيكستان من جمع 500 مليون دولار بعد أن طرحت سندات دولية لتمويل بناء السد. وتأمل طاجيكستان أن يوفر بدء الإنتاج الكهربائي للسد أموالا تساهم في تمويل مشروعات أخرى وقال مراقبون إن السد يعد مشروعا أساسيا ومهما للبلد الذي فقد عشرات الآلاف من الاشخاص في حرب أهلية في تسعينات القرن الفائت، حين قاتلت جماعات متمردة من بينها إسلاميون، الحكومة.

وقال المحلل السياسي عبد الغني محمد عظيموف لوكالة فرانس برس إن سد روغون أصبح "مفهوما للوحدة الوطنية "في طاجيكستان.

ودعت شخصيات عامة في البلد السوفيتي السابق لتسمية السد الضخم على اسم الرئيس رحمن.

وقال سيد جعفر عثمانزودا رئيس حزب طاجيكستان الديموقراطي الممثل في البرلمان إنّ الدعوة تناسب (الانجازات البطولية) لرحمن خصوصا تحويل حلم سد روغون لحقيقة. وإذا وصل لارتفاع 335 مترا المخطط له فسيكون السد الطاجيكي بذلك أعلى بثلاثين مترا من سد جينبينغ–305) 1 امتار) الصيني المشيد حديثا و25 مترا أعلى من سد نوريك العائد للحقبة السوفيتية في طاجيكستان على نهر فخش أيضا. وتشرف المجموعة الايطالية (بي تي بي ساليني ايمبريغيلو) على بناء السد الذي يقول مراقبون إن السلطات الطاجيكية لم تشغل نفسها بالحسابات البيئية للمشروع، خصوصا مع التدخل المباشر للرئيس.

العثور على هيكل إمرأة حامل قبل ثلاثة قرون

القاهرة -الزمان

كشفت البعثة الإيطالية الأميركية الاثرية المشتركة العاملة بمدينة كوم امبو التاريخية، بمحافظة أسوان المصرية عن دفنة لامرأة حامل في شهورها الأخيرة من عصر الانتقال الثاني بمصر القديمة.

وقال الدكتور مصطفي وزيري الأمين العام للمجلس الأعلى للآثار المصرية، في بيان صحفي، إنه تم العثور على الدفنة شبه الكاملة داخل جبانة كان قد استخدمها الرحالة الذين انتقلوا إلى مصر عبر المناطق الصحراوية من الناحية الجنوبية خلال عصر الانتقال الثاني (1750–1550) قبل الميلاد. ووفقا للبيان، فقد أشارت الدراسات الأولية إلى أن عمر السيدة عند الوفاة كان حوالي 25 عاما وكانت في شهور حملها الأخيرة وعلى وشك الولادة حيث إن هيكل الجنين موجود في منطقة الحوض وقد استقر بالفعل في وضعية الولادة. كما كشفت التحاليل الأولية لرفات السيدة عن مشاكل أو اختلال في منطقة الحوض والتي أوضحت أنها كانت ربما تعاني من كسر تم علاجه بطريقة غير صحيحة وهو على الأرجح ما أدى إلى الوفاة.

رسالة هيمنغواي حول السمك الأزرق في المزاد

□ نيويورك (ا.ف.ب): بيعت مؤخرا في مزاد أقيم بصالة (سوثبي) بنيويورك، رسالة للكاتب الأمريكي إرنست هيمنغواي، تعود إلى عام 1935 يشرح فيها تفاصيل صيده لسمك "مارلين الأزق" والذي يصل وزنه إلى 226 كيلوغراما، واستلهم هذه التجربة في روايته الشهيرة الرجل العجوز والبحر بمبلغ 28 ألف دولار. وكان (هيمنغواي) قد أرسل الرسالة المكتوبة بخط يده في الثامن من مايو 1935 إلى محرر صحيفة (ميامي هيرالد) وأوضح فيها تفاصيل صيده للسمكة العملاقة بمعاونة صديقه (هنري ستاتر) في إحدى رحلاته إلى جزر البهاما.

توقيع

القدوة الحسنة في البلد الأجرد

تقول بعض الدراسات الموثوقة ان الشجرة الخضراء الواحدة تعطي في خلال سنوات عمرها الاربعين اكثر من خمسين طناً من الاوكسجين، كما تستطيع الاشجار الكبيرة ان تحجب ما يصل الى ثمانين بالمائة من الاتربة من ان تجتازها وهناك نسب اقل تصل الى اربعين في المائة وهي نسب عالية للغاية في معايير تنقية أجواء المدن .

في العراق سمعنا قبل تسع سنوات أو سبع سنوات ايضاً عن مشاريع تشجير كبيرة في المدن المعرضة للرياح الصحراوية، أعلنت عنها وزارة الموارد المائية أو البلديات في المحافظات ، وكانت بين خمسة آلاف شتلة هنا وثلاثة آلاف شتلة شجرة هناك ، وهي أعداد متواضعة في بلد أغلب أراضيه صحراء أو جرداء ، لكنها بدايات كنّا نأمل أن نرى نتائجها الآن وقد انعكست على تحسين البيئة وصد الاتربة الهوجاء التي تدهم مدننا المفتوحة على المناطق الجرداء في جميع انحاء العراق . غير أن الجفاف والاهمال ونقص الخبرات والعمل العشوائي وعدم ادامة سقي الاشجار الغضة بعد شهرين أو ثلاثة من زراعتها ، جعل تلك المشاريع المتواضعة أصلاً تتبخر.

التفكير يجب ان يكون جدياً وملزماً للجهات المعنية بتنفيذه ورعايته على طول الوقت ، ولاحاجة هنا أن تستعين الوزارات المعنية بخبرات من الخارج ، ذلك انّ كليات الزراعة والغابات في الجامعات العراقية خرجت آلاف المتخصصين في هذا المجال المهم ولكنها خبرات جرى اهدارها في التوظيف السيء غير المخطط له وتبددت مع الزمن ، وينبغي اعادة تجميعها واستنهاضها مع خطة مشروع وطني كامل لزرع خمس وثلاثين مليون شجرة بعدد سكان البلد ولابأس أن يتم اصدار طابع بريدي لتحقيق دعم شعبي لهذه المبادرة من دون ارهاق العوائل العراقية في الدفع وجعلها مساهمات ذات معنى رمزي في الارتباط بالوطن وحبه . وتحقيقاً للعدالة هنا ، يمكن أن يتوجه صاحب اقتراح منح ثلاثة ملايين بدل ايجار للنائب العراقي فوق راتبه ومخصصات حمايته ، باستقطاع مبالغ لمشروع تشجير العراق ، من مخصصات وايرادات ممثلي الشعب ليكونوا قدوة حسنة.(من زمان لم نسمع هذا المصطلح قدوة حسنة) ، سأنهي المقال هنا لأنّ الضحك غلبني وأنا أربط بالصدفة بين النواب والقدوة الحسنة.

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