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

الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6244-6245 السبت–الاحد 6 من جمادى الاولى 1440 هـ 12–13 من كانون الثاني (يناير) 2019م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21. Issue 6244-6245 Saturday-Sunday12-13/1/2019

الفنانة البحرينية زهرة عرفات: حاولت الإنتحار ثلاث مرات

بيروت - الزمان

صدمت الفنانة البحرينية زهرة عرفات جمهورها بكشفها عن محاولتها الانتحار ثلاث مرات.

وقالت البحرينية زهرة إن أولى تلك المحاولات كانت في سن السادسة عشرة عاماً، مشيرة إلى أن المراهق يعتقد أحياناً أن العالم كله يعاديه وأن التخلص من حياته هو الحل الأفضل لهذه المشكلة، ووصفت هذا التفكير بـ(الغبي).

و أضافت زهرة أنها حاولت أيضاً الانتحار في سنّ الـ 19عام بعد زواجها، لافتة إلى إنها كانت تتمتع بالقوة لكنها لا تعلم لم أقدمت على ذلك.

وقالت الفنانة البحرينية، في تصريحات سابقة، أن هناك موقفا آخر، حين هددت أهلها بالانتحار لتتزوج ممن تحبه، حيث قالت: (موقفا آخر هددت أهلي فيه بالانتحار حيث قلت لهما بأنني سأنتحر إذا لم أتزوج من الشخص الذي أريده).

وزهرة عرفات كانت قد تزوجت مرتين، الأولى من بحريني وهو والد أبنائها (محمد) و(وفاء) وهو متوفي، وتزوجت بعده من عُماني وأنجبت منه ابنها (عبد الله) وهما مطلقان الآن.

تستعد زهرة عرفات لتقديم المسرحية الكوميدية التي ستعرض على صلبوخ وعائلته الكريمة مسرح المدينة في حديقة القرم الطبيعية ضمن فعاليات مهرجان مسقط 2019.

تحذير الحوامل من الإفراط في شرب الشاي

لندن - الزمان

قال موقع (ذا كنفرسايشن) ان دراسة حديثة كشفت عن أن الإفراط في استهلاك مادة الكافيين الموجودة في الشاي والقهوة خلال فترة الحمل يعود بتبعات سلبية على الجنين.

وأظهرت عينة من ألف امرأة إيرلندية أن تناول الكافيين بصورة غير معتدلة خلال الأشهر الأولى للحمل يؤدي إلى مشاكل صحية لدى الأجنة. وأشارت الدراسة المنشورة في مجلة (كلينيكال نيوترشن) الأميركية، إلى أن تناول الشاي الغني بالكافيين يؤثر على مدة الحمل لدى المرأة ووزن الجنين عند الولادة. وأضافت أن هذه المخاطر تزيد بواقع الضعف لدى النساء اللائي يقبلن بكثرة على مشروب الشاي خلال فترة الحمل على الرغم من التحذيرات الصحية الكثيرة. ويوضح الخبراء أن منسوب الكافيين يختلف بحسب أنواع الشاي، فالشاي الأسود الذي يجري استهلاكه في إيرلندا بكثرة يحتوي تركيزا أعلى مقارنة بالشاي الأخضر.

مَن هي أسعد مطلّقة في العالم ؟

لندن -الزمان

أوفر المطلّقات حظاً، تلك التي يكون طليقها (أغنى رجل في العالم) حيث ستجعلها ورقة الطلاق مليارديرة. المطلّقات حول العالم، ومن يفكرن في الطلاق، ستمني كل واحدة منهن النفس بأن تكون هي تلك المرأة؛ فذلك طلاق سعيد بحسب وجهة نظرهن.

بعد إعلان كل من الملياردير جيف بيزوس مؤسس شركة أمازون ورئيسها التنفيذي، وزوجته الطلاق، ذهب البعض إلى التساؤل بشأن مصير ثروة أغنى رجل في العالم، وعلى كم ستحصل زوجته.

وقرر الزوجان، الذي دام ارتباطهما الرسمي نحو 25 عاماً، الطلاق بعد فترة طويلة من الانفصال التجريبي، في حين يرجّح أن تظل تفاصيل القضية في طي الكتمان.

لكن موقع (سي إن بي سي) كشف بعض المعلومات، قائلاً إن طلاق الزوجين (قد يصبح أغلى انفصال في التاريخ) على اعتبار أن ثروتهما تقدّر بنحو 135 مليار دولار. وبما أن بيزوس وزوجته ماكينزي يعيشان في ولاية واشنطن الأمريكية، التي تدخل ضمن الولايات المطبّقة لقانون الملكية المشتركة؛ فإنّه يُتوقع أن يتم اقتسام ثروة الطرفين بالتساوي.

المسؤول الخفي والإداري الخفي

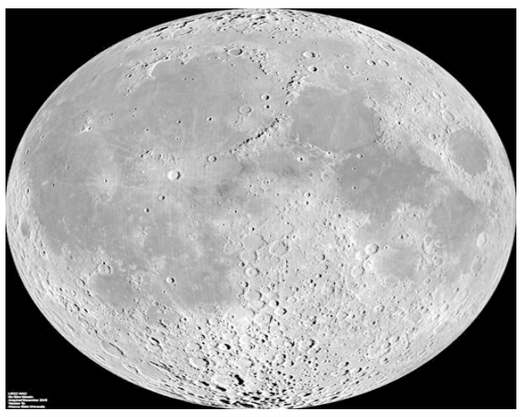
يتحدث البعض عما يسمى بالإداري الخفي وان هذا الاداري هو من يسير المؤسسة التي يقف وراء مسؤوليها ربما يكون مثل هذا النوع موجود في بعض الدول ولكن عندما تتعرف على مؤهلاته العلمية وعمره الخدمي في الوظيفة العامة او سنه يصعب عليك القبول بان هذا الذي يسمى اداري خفي بانه هو من يدير المؤسسة التي يعمل فيها ولاسيما اذا كانت المؤسسة من المؤسسات العامة المهنية والتي تحتاج الى اختصاص دقيق وتجربة واطلاع وممارسة طويلة , ولكن يبدو ومن تجارب بعض الدول ومنها دول عربية مرت اما باحتلال او ما سمي بالربيع العربي تجد حالات مثل هذا النوع وعلى مستوى سياسي , واحزاب سياسية او كما ظهر ما يسمى الكتل السياسية التي اثرت وتؤثر بعضها في حرف مجرى نتائج الانتخابات التي من المعلوم ان المجموعة التي تفوز هي التي تشكل الحكومة وليس تلك التي تتآلف لتكون الكتلة الاكبر داخل قبة البرلمان لكي تكلف بتشكيل الحكومة كما حصل في بعض الدول وهي معروفة للقارئ ,وان وجود هذا الخفي سواء مسؤول سياسي او اداري يؤثر في الاحداث فالبعض من الدول يمر على حصول الانتخابات فيها اكثر من ست اشهر او اكثر من ذلك دون تشكيل الحكومة او تشكل منقوصة بسبب خلافات على التشكيلة الحكومية والاختلاف على هذه الشخصية او تلك ,ويتبين وجود سياسي خفي وراء ترشيح الشخصية المرفوضة من قبل بعض الكتل , وهكذا تستمر الخلافات ويستمر تعطيل تشكيل الحكومة ,مع وجود هذا الاصرار وفرض الارادات والمتضرر هو الشعب ,والمشكلة ان لدول اقليمية لها دور في ذلك وهي صاحبة القرار الخفي ويبدو ان هناك مسؤولون واداريون خفيون يساهمون بإدارة بعض المؤسسات ويساهمون في الاضرار في نشاطها ونتائج هذا النشاط ,كما يجري في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي التي اصبحت تنهج سياسات غير مألوفة كالتوسع بالدراسات العليا على حساب النوعية حيث لا يتوفر الكادر التدريسي المؤهل او فتح الدراسات على النفقة الخاصة دون مراعاة المعدل والعمر اضافة الى التوسع في القبول في الدراسات العليا من خلال قنوات قبول متعددة يمكن تعويض المشمولين بها في مجالات اخرى وليبقى القبول في الدراسات العليا مسالة علمية بحته وتبين ايضا ان هناك مسؤولين خفيون ورا ذلك لديهم قوة التأثير في سياسات الوزارة فالتوسع بالكليات الاهلية لا يعني خطوة صحيحة حيث زادت المؤسسات العلمية الاهلية اكثر من ضعف المؤسسات العلمية الحكومية ومن يتولى التأسيس اناس لا علاقة لهم في التعليم العالي السؤال الذي يطرح نفسه هل خلى العراق من الكوادر العلمية الكفؤة لشغل المناصب الحكومية او العلمية في المؤسسات العلمية من اجل الحفاظ على رصانة التعليم التي يتحدث عنها الناس خارج العراق قبل اهل العراق انفسهم ؟

يذكر احد الزملاء ممن شارك في مؤتمر علمي في دولة ولقائه بالعديد من الاخوة ,سلطنة عمان – مسقط – العرب يقول عندما اقول انا من العراق يبدأ الثناء على العراق صاحب التاريخ والحضارة ,العراقيون اهل العلم والمعرفة ليبدأ المديح والثناء على العراقيين نعم العراقيون اصلاء واهل علم ومعرفة ولكن ذلك يحتاج ان نحافظ على السمعة الطيبة سواء في اختيار القيادات الادارية المهنية والكفؤة لضمان النجاح والعمل من اجل بناء وطن خربته الحروب والاحتلال والمحاصصة والطائفية والأجندات الإقليمية التي ينفذها الخفيون في الميدان السياسي او الاقتصادي والاداري لما اصبح العراق على ما هو علية ولو ترك الامر للعراقيين دون املاءات خارجية مع استيعاب الاخر لما فيه خير العراق وشعبه . لكان الافضل

حاكم الربيعي

موسكو

صورة لجانب القمر المخفي



لندن - الزمان

أرسل المسبار الصيني (يوتو) صورة2) (أرنب اليشم 2 بانورامية من موقع هبوطه في الجانب الخفيّ من سطح القمر، تُظهر طبيعة صخرية رمادية تكثر فيها الفوهات. بحسب مواقع اخبارية عالمية امس .

وكانت المركبة الصينية غير المأهولة تشانغ إيه 4نجحت في الثالث من كانون الثاني/يناير في الهبوط على سطح القمر، في الجانب الخفيّ منه عن الأرض، لأول مرة في تاريخ غزو الفضاء. والجانب الخفيّ لا يظهر للأرض لأن القمر أثناء دورانه حولها يبقى جانب واحد منه فقط مواجها لها والثاني محجوبا عنها. وسبق أن التقطت صور كثيرة له لكن لم تهبط فيه أي مركبة، وكانت أول تلك الصور في العام وقد التقطها مسبار 1959 سوفياتي. والتقطت الصورة الجديدة بكاميرا مثبّته على المركبة، ونشرتها الجمعة وكالة الفضاء الصينية. وهي صورة بانورامية على 360 درجة، يظهر فيها جزء من المركبة ومساحة صخرية رمادية وآثار عجلات المسبار.

توقيع

لجان التسويف وهدر الثروات

لجان شكّلتها الحكومات العراقية المتعاقبة في خلال خمس عشرة سنة ،للتحقيق في قضايا أمنية وجنائية واقتصادية وفساد، بصيغ مختلفة منها اتخذ عنوان اللجنة الخاصة أو اللجنة الوزارية أو اللجنة البرلمانية أو اللجنة المشتركة أو اللجنة الامنية أو لجنة تقصي الحقائق ، وسواها الكثير ، غير أنّ نتائج تلك اللجان ذات حصيلة فقيرة لم يظهر للعلن منها سوى القليل ومن دون فوائد أكيدة .

ما الذي يحدث في الرواق الحكومي ؟ ، لماذا هذا الاستهلاك الاداري المسوّف للوقت والمستنزف للمال والجهد؟ ، وعلى مَن يجري الضحك؟.

هل تستطيع الحكومة الحالية ان تنشر أعداد اللجان ومسمياتها التي جرى تشكيلها في السنوات السابقة لمختلف الحكومات ، وتبيين ما الذي تحقق وماذا حصل في التحقيقات ، وما حصة ما ذهب للقضاء منها وما هي نسبة اللجان التي لا تزال في طور الانعقاد بالرغم من تغير الحكومات ؟. وما هي التكلفة المالية لتشكيل اللجان ؟، وهي يساوي المصروف قيمة المصروف عليه ؟

معرفة ما يجري في تفاصيل تسيير شؤون الدولة هي معيار التحقق من خط سير السيادة الداخلية الصحيح للدولة واستقرارها، قبل الاستغراق بكلام السيادة الخارجية ، في وقت بات الجميع يعرف ما يجري فوق الطاولة وتحتها في المطابخ الاقليمية والدولية والسيادة العراقية بين تلك الكمّاشات .

متى يكون متاحاً للباحثين وطلبة الماجستير والدكتوراه في التاريخ السياسي الحديث التصدي لملفات ادارات الحكومات العراقية للوضع في خلال العقد الاخير؟.

هل بات لزاماً أن تنقضي خمسون أو سبعون سنة قبل أن تتاح فرصة دراسة ماجرى في هيكلية الدولة وادارتها عبر الحكومات وقوانينها؟.

أعلم أنه لو أتيحت تلك الفرصة لطارت رؤوس وتهدّمت أبنية وديست رموز. لكن لا أحد أقوى من التاريخ ، وانّ الفرص ستنبثق من أعماقه في أية ساعة .

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

الأطعمة الغنية بالألياف تقي من السكتة الدماغية والسكري والسرطان

لندن - الزمان

ظهرت دراسة جديدة أن الأشخاص الذين يكثرون من تناول الأطعمة الغنية بالألياف والحبوب الكاملة كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري والأمراض المزمنة الأخرى من الذين يتناولون أغذية تحتوي على نسبة قليلة من الألياف.

وقالت الدراسة، التي أجريت بتكليف من منظمة الصحة العالمية، إن كل زيادة قدرها ثمانية جرامات في محتوى الألياف المتناولة يوميا يقابلها انخفاض تتراوح نسبته بين 5 في المئة و27 في المئة من إجمالي الوفيات وحالات الإصابة بأمراض القلب وداء السكري من النوع الثاني وسرطان القولون، كما تراجع كذلك خطر التعرض للسكتة الدماغية وسرطان الثدي. وتوصلت الدراسة إلى أن تناول ما بين 25و 29غراما من الألياف يوميا يمثل هدفا جيدا لمن يسعون إلى الحصول على مكاسب صحية، البيانات المنشورة في دورية a لانسيت الطبية تشير أيضا أن تناول كميات أكبر من الألياف بمقدوره أن يوفر وقاية أكبر، وفقا لتقرير رويترز وقال مان إن الفوائد الصحية للألياف الغذائية المتوافرة في أطعمة مثل الحبوب الكاملة والبقول والخضر والفاكهة تنبع من تركيبتها الكيميائية وخصائصا الطبيعية وأثرها على عملية الأيض. وقال جيم مان الأستاذ بجامعة أوتاغو النيوزيلندية والذي شارك في إعداد البحث: تقدم نتائجنا دليلا مقنعا للقواعد الإرشادية الخاصة بالتغذية من أجل التركيز على الألياف الغذائية، واستخدام الحبوب الكاملة بدلا من المكررة. هذا يقلل من خطر الإصابة بمجموعة واسعة من الأمراض الخطيرة والوفيات الناجمة عنها.

وتبين الدراسة أن غالبية الناس حول العالم يتناولون أقل من 20غراما من الألياف الغذائية يوميا، فيما أوصت لجنة استشارية للتغذية في بريطانيا عام 2015 بزيادة الألياف الغذائية إلى 30 غراما يوميا لكن تسعة في المئة فقط من البالغين البريطانيين تمكنوا من الوصول إلى هذا الهدف، مع الإشارة إلى أن متوسط الألياف التي يتناولها البالغون في أميركا يبلغ نحو 15غراما يوميا.

غوّاصة غرقت قبل مائة عام تطفو قبالة الساحل الفرنسي

باريس—الزمان

ظهر حطام غواصة ألمانية تعود للحرب العالمية الأولى على بعد أكثر من مئة متر من كثبان رملية ساحلية في شمال فرنسا.

وكانت الغواصة قد غرقت في تموز/يوليو 1917 ومنذ كانون الأول/ديسمبر الماضي، صار ممكنًا مشاهدة جزئين من الغواصة (يو سي 61) حين ينحسر الماء وقت الجزر، وهي ما زالت في المكان نفسه الذي غرقت فيه قبل مئة عام قبالة السواحل الفرنسية المواجهة للسواحل الإنجليزية على بحر المانش. ويقول فنسان شميت، الخبير السياحي المحلي: في السادس والعشرين من تموز/يوليو من العام 1917 كانت الغواصة آتية من بلجيكا، وقد سلكت الخط الساحلي متجهة إلى السواحل الفرنسية الشمالية لوضع ألغام بحرية قبالة المرافئ الكبرى في الشمال الفرنسي.

وكانت مهمتها إغراق السفن التجارية، بهدف الضغط الاقتصادي على الأعداء، لكنها تمكنت أيضًا من إغراق سفينة حربية، وفقًا لإيزابيل ديلومو المتخصصة في التاريخ البحري.

ولما حوصرت الغواصة، البالغ طولها خمسين مترًا، عمد طاقمها إلى تدميرها بالمتفجرات لمنع وقوعها بيد الفرنسيين، ثم قبضت عليهم فرقة من الخيالة.

ويقول: يمكننا أن نتخيّل كيف كان هذا الوحش التكنولوجي راقدًا بين مجموعة من الفرسان على أحصنتهم، يبدو المشهد وكأن العالم القديم هزم العالم الجديد من دون إطلاق رصاصة واحدة.

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