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 . UK Issue 6254 Wednesday 23/1/2019
الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6254 الأربعاء 16 من جمادى الأولى 1440 هـ 23 من كانون الثاني (يناير) 2019 م

مكاتيب عراقية

العرب وتركيا وإيران

سيكون الشرق الأوسط وما حوله، رائعاً قوياً مدهشاً مبدعاً سعيداً، لو تخلت الجارة إيران عن فكرتها السخيفة في تصدير الخمينية إلينا، وهجرت تركيا فكرتها السخيفة أيضاً في تصدير الإخوانية إلى نفس المكان العربي الذي يبدو اليوم مريضاً هشّاً مستسلماً يائساً، لكن إلى حينٍ من الدهر لن يطول، حيث سبقتنا إلى هذا الموت السريري، دول عظيمة في أمريكا وأوربا وآسيا، وكانوا على ظلام وضلالة وفتنة وانحطاط وتخلف وطائفية وذبح وحرق، حتى استفاقوا ونهضوا، بعد أن نظّفوا دينهم وتأريخهم من الخرافات والضلالات والمنفوخات المفخّخات الخبيثات.

الدولتان اللتان تسوران أرض ومياه العرب من الشرق ومن الشمال، غنيتان جداً وبمقدورهما أن تصنعا لشعوبهما الملونة متعددة الأعراق والثقافات، حياة مذهلة لذيذة كريمة بدلاً من الذهاب الى مطامس ومستنقعات وأحلام امبراطورية ظالمة وتافهة.

سيجادلنا البعض من غواة سلطان الجدل والتنكيد، بقوله إنّ هذه قد سببت لنا آلاماً وأحزاناً هي أعظم مما أنتجته لنا تلك، وسنوافق على هذا الرأي الجيّد، مشروطية أن يكون صاحبه منزوع قناع الوجه ولا يقرأ المكتوب مستعيناً بنظّارات طائفية قوتها ستة على ستة، وفق تقديرات دكان اليمامة بحافظ القاضي وخاصرة شارع الرشيد البديع !

لسنا ولن نكون مكبّ نفايات فكرية أو أحلام مضللة أو حائط صد، تتكدس وتتكوّم بجواره جثثنا ودماؤنا وأحلامنا الطيبة البريئة، بل نحن أمة خلّاقة خلوقة صادقة، ستكون كذلك إن توفرت لها فرصة ممكنة، وتخلى الآخرون عن نهشنا وقتلنا ونهبنا، فنصير ثانيةً من أمويين وعباسيين وأندلسيين، وتكون بلادنا نبتة طيبة من علم وأدب وفن وفكر ورحمة ونعمة تسيح على الناس أجمعين.

بهذه الفكرة التي هي ليست من بواقي كتاب البطر والبطرنة، سيموت الفكر المتوحش المرعب المتخلف الضال المضلل، وستدخل دولة التزوير واللملوم إسرائيل في مأزق حقيقي ستعضّ فيه كل اصبع ندم وأسف، لأنها رفضت الكرم العربي الذي عنوانه المريب (حلُّ الدولتين)، وسيكون الحلّ المتكىء على القوة العادلة هو كلّ فلسطين.

علي السوداني

الفنانة المغربية جيهان خليل تعرض طرق حفاظها على البشرة

القاهرة - الزمان

تحدثت الفنانة المغربية جيهان خليل عن كيفية اعتنائها بجمال بشرتها ورشاقة جسدها.

و قالت: (أعشق الرياضة، وكنت أُمارس رياضة الكاراتيه والجمباز الإيقاعي في أثناء وجودي في المغرب، وما زلت أمارسها الى اليوم، خصوصاً إذا لم أكن مرتبطة بمواعيد تصوير).

وأضافت: (كذلك أحرص على عدم وضع الماكياج على وجهي في الأيام العادية، لأن التصوير تحت الإضاءة الكثيفة يتطلب وضع كميات كبيرة من مستحضرات التجميل التي تُثقل البشرة وترهقها، وهي لذلك تحتاج الى الراحة، كما أفضّل استخدام (الماسكات) الطبيعية).

وعن حقيقة خضوعها لعمليات تجميل، قالت: (ما زلت صغيرة على عمليات التجميل، لكنني لست ضدها، خصوصاً إذا كان الهدف منها تصحيح عيب في الجسم، إذا تُرك قد يصيب الإنسان بعقد نفسية). وأضافت، في حوارها بمجلة (لها): (ومع التقدم في العمر، ترتسم التجاعيد على وجوهنا فنضطر الى التخفيف منها أو محوها باللجوء الى جراحات التجميل). يذكر أن جيهان خليل قد شاركت مؤخرا في بطولة مسلسل (أبواب الشك) مع الفنان خالد سليم، والفنانة لقاء الخميسي، والقنانة عائشة بن أحمد، كما شاركت في بطولة فيلم (122) بطولة طارق لطفي، وأحمد الفيشاوي، وأمينة خليل وأحمد داوود.

أطباء يحذّرون من عواقب الأكل بسرعة

لندن - الزمان

افادت دراسات طبية حديثة بأن هناك مخاطر كثيرة تنجم عن تناول الطعام بسرعة، حيث يؤكد الباحثون والأطباء على ضرورة التروي ومضغ الطعام ببطء، وألا تقل عملية المضغ عن 15 دقيقة كحد أدنى وذلك بحسب تقرير لقناة سكاي نيوز.

وهذه بعض المخاطر:

الإصابة بالسكري

من العوامل المساعدة للإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، تناول الطعام بسرعة، وذلك نظرا لأن الأكل بسرعة يبعث في النفس شعورا بعدم الشبع، وبالتالي يؤدي إلى التهام المزيد من الطعام، وإحداث تقلبات في الغلوكوز بالدم، ومقاومة الأنسولين، وفق ما ذكر موقع (ميديكال ديلي) الطبي.

مشكلات قلبية

في إحدى الدراسات الطبية، التي أجرتها جامعة هيروشيما اليابانية، اختبر علماء تأثير الأكل السريع على صحة المشاركين في التجربة، وتوصلوا إلى أن السرعة في الأكل تجعل الأشخاص أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

كذلك فإن التمثيل الغذائي لمن يتناول طعامه بسرعة يرفع من خطر رفع ضغط الدم، وتراجع مستوى الكوليسترول المفيد.

البدانة والوزن الزائد

تناول الطعام بسرعة يجعلك تأكل كميات أكبر من الطعام، وذلك نظرا لتطلب الدماغ لما يقرب من الـ20 دقيقة لإرسال إشارات الشبع، وبالتالي يحتاج الشخص للأكل لفترة أطول قبل توقف الإحساس بالجوع.

حموضة المعدة

يمكن أن يؤدي تدفق الطعام غير الممضوغ بشكل جيد إلى المعدة لارتجاع الحمض، والشعور بحرقة. ويرتبط الإسراع بالأكل بأوجاع عديدة مثل عسر الهضم، فضلا عن الإصابة بالإمساك والانتفاخ والغازات.

التسمم الغذائي

من المحتمل ألا يشعر الشخص عند تناوله للطعام بسرعة بطعم الأكل، خصوصا مع الوجبات السريعة، وهو ما يرفع فرص الإصابة بالتسمم الغذائي. ويمكن أن يؤدي الإسراع في الأكل أيضا إلى حدوث اختناق، عند البلع بدون مضغ جيد.

العمل المتواصل يوماً كاملاً يقتل ضابط مرور

لندن - الزمان

توفي ضابط شرطة مرور في مدينة تشونغتشينغ الصينية، في مكتبه، بسبب ساعات العمل الزائدة، حيث عمل لمدة 24 ساعة متواصلة.

وتسببت حادثة الوفاة هذه بجدال حاد في مواقع التواصل الاجتماعي، الذين طالبوا السلطات المعنية بالحد من ساعات العمل.

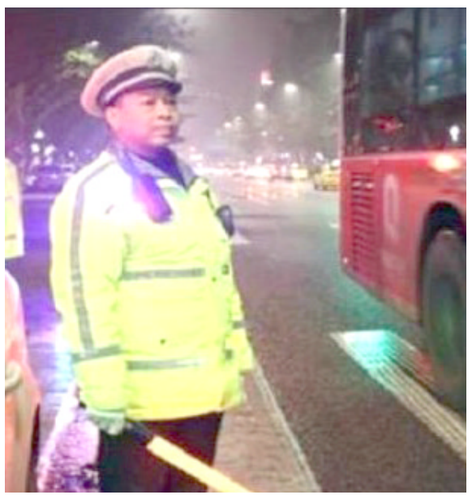
وذكرت صحيفة ديلي ميل، أنه كان على رجل الشرطة، جيانغ روي هوا، البالغ من العمر 55 عاما، الذي ناوب لمدة 24 ساعة متواصلة، الخروج إلى الشارع بعد مناوبته لتوجيه حركة المرور في ساعة الذروة الصباحية.

لكن أحد زملاء العمل لاحظ أن جيانغ لم يغادر مكتبه أبدا، فقرر التأكد من الأمر ودخل مكتبه، فوجده ممدا على الأرض وفاقدا لوعيه.

ونقل جيانغ إلى المستشفى، لكن الأطباء لم يتمكنوا من إنقاذ حياته، وتوفي بسبب نزيف دماغي، قد يكون سببه الإرهاق.

وخدم جيانغ روي هوا في شرطة المرور منذ عام 1986، وحصل خلال تلك المدة على لقب أفضل مفتش مرور في مدينة تشونغتشينغ مرتين.

وتذكر الإحصائيات أن (إرهاق العمل) يتسبب بوفيات يصل عددها 600 ألف شخص في الصين، بسبب عدد ساعات العمل الطويلة.



توقيع

بريكست قراءة إستباقية

كل ما يجري في بريطانيا من صراع بين البرلمان والحكومة بشأن قضية الخروج من الاتحاد الاوربي وما يعرف بمصطلح بريكست، لن يغير من حقيقة انّ بريطانيا ستخرج من ذلك الاتحاد نهائياً بغض النظر عن الاتفاق أو عدمه مع الاتحاد.

الديمقراطية في أعرق حواضنها العالمية قالت كلمتها بشكل نهائي لارجعة فيه، ولا يمكن اجراء استفتاء ثان،كما قالت رئيسة الحكومة اليوم، وقد وضعت الخطة (ب) للعمل بعد الضغوط التي واجهتها والهزيمة التي لحقت بها في تصويت البرلمان الذي رفض اتفاقها مع اوربا ولم يصادق عليه.

تغيرت الاستراتيجيات الدولية،إذ كانت بريطانيا قبل أربعين سنة مندمجة بحماسة في التكتل الاوربي، الذي كان يضم الاغنياء فقط، ما لبث أن ضم دولاً خارجة من المنظومة الاشتراكية شكلاً وفي بعض المضامين، لكنها دول فقيرة متلهفة لنيل المكاسب من أوربا الغنية من دون أن تكون اقتصادياتها قادرة على اغناء الاتحاد الاوربي، الذي راجعت بريطانيا وضعه واتجاهاته ومتغيراته ليس في يوم الاستفتاء، وانّما قبل ذلك بسنوات، بالرغم من انّ هناك نسبة لايستهان بها في المملكة المتحدة تؤيد البقاء في الاتحاد لاسيما من الجيل الجديد المتطلع للانفتاح.

في حين كان الجيل الذي تجاوز الستين من عمره، وهم ملايين في البلدان المتقدمة نتيجة الخدمات الصحية، يحلم ببريطانيا النقية. العالم يتغير بسرعة مذهلة، والكبار يفكرون بمصالحهم الوطنية قبل كل شيئ، حتى لو قدموا خسائر مرحلية في سبيلها. أمّا الدول الفقيرة البائسة المستهلكة لكل شيء من دون استراتيجيات بناء وادامة مثل العراق، فهي وقود جميع انواع الحروب المقبلة التي ستطال جانباً كبيراً من العالم، ليس بالعسكر وحده، وانّما بالاقتصاد والطاقة.

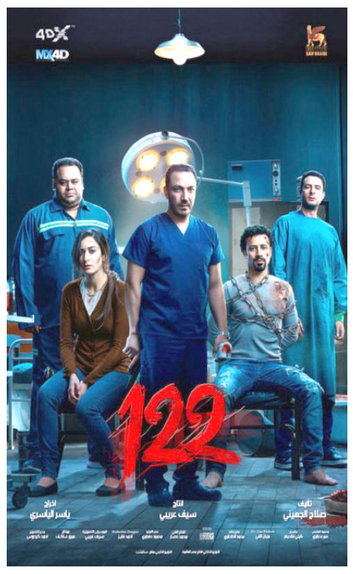
بريكست ليست قضية بريطانية فحسب، انّما هي قراءة بريطانية استباقية لاتجاهات قد لا تبدو مرئية اليوم في العالم.

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

سابقة في السينما العربية

دبلجة فيلم مصري إلى الهندية



القاهرة - الزمان

في سابقة هي الأولى من نوعها في تاريخ السينما العربية، سيحظى الهنود بفرصة لمتابعة الفيلم المصري (122) بلغتهم، وفق ما أعلن منتج الفيلم سيف عريبي.

وذكر عريبي في منشور على صفحته في موقع فيسبوك: (في خطوة وإنجاز يعد الأول من نوعه على مستوى الوطن العربي، فيلم 122 تمت دبلجته إلى اللغة الهندية). ونشر المنتج الفيديو الدعائي الخاص بالفيلم باللغة الهندية، معربا عن سعادته بهذه الخطوة.

وأوضح عريبي أن عرض الفيلم بدأ في باكستان يوم 18 يناير، على أن يتم عرضه في دول أخرى خلال (الأيام اللاحقة). وينتمي الفيلم المصري إلى فئة أفلام الرعب، وهو من بطولة طارق لطفي، وأحمد داوود، وأمينة خليل، وأحمد الفيشاوي، ومحمد ممدوح، ومحمد لطفي، ومن إخراج ياسر الياسري. وتدور أحداث الفيلم حول شاب من الطبقة الوسطى يحب فتاة من الصم والبكم، وتقودهما ظروف الحياة إلى عمل مشبوه، قبل أن يتعرضا لحادث سير يستدعي نقلهما إلى المستشفى، ليعيشا هناك كابوسا مرعبا.

قيود وشيكة على تقديم كورن فليكس للأطفال في بريطانيا

لندن - الزمان

تتجه السلطات الصحية البريطانية إلى تحذير الآباء من تقديم رقائق الذرة والشوكولا المحلاة لأطفالهم على الإفطار، حسبما ذكرت صحيفة (صن) المحلية. واضافت إن التوجيهات المرتقبة لهيئات الصحة في بريطانيا، ستوصي الآباء بتفادي تحضير فطور أبنائهم من الرقائق التي تحظى بإعجاب معظم الأطفال، بالنظر إلى تبعاتها الصحية الخطيرة. وستوصي الإرشادات الجديدة لهيئة الصحة العامة بتقديم بدائل صحية، تحتوي نسبة أقل من السكر، في مسعى إلى تقليل فرص إصابة صغار السن بالسمنة. وينصح خبراء الصحة بتقديم العصائر واللبن ومنتجات القمح المفتت للأطفال بدلاً من رقائق الذرة المحلاة، لا سيما أن البيانات الصحية تنبّه إلى أن طفلاً واحداً من كل 3 ينهون المدرسة الابتدائية في بريطانيا وهم يعانون السمنة. ويقول خبير التغذية أليسون تيدسون، إن من شأن هذا التغيير أن يؤدي إلى التقليل من كميات السكر الذي يتناوله الأطفال في رقائق (الكورن فليكس). وتكشف بيانات صحية في بريطانيا، أن الطفل الواحد يتناول ما يعادل 4 مكعبات زائدة من السكر يومياً، مقارنة بالحد المسموح به.

وحين يستهلك الطفل السكر بهذه الوتيرة، فإن هذا يعني أنه سيكون قد استهلك في عامه العاشر ما يفترض أن يجري استهلاكه في 18 عاماً كاملة.

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 بيتار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 بيتار

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, Netrland € 1.5, USA $ 2