



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

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

write to: writers@azzaman.com

يومية عربية دولية مستقلة



## شيرين مسحورة ومحسودة

**القاهرة - الزمان**  
تحدثت الفنانة المصرية شيرين عبد الوهاب، عن معاناتها مع السحر والحسد، وعلاقتها بالتأثير على أعمالها الفنية.  
شيرين، قالت خلال لقاءها في برنامج (تخاريف)، مع الإعلامية وفاء الكيلاني، والمداع عبر فضائية mbc إنها تشعر بالحسد عندما تكون كسولة وذلك تخضع للرقية عن طريق والدتها وتعمل لها عروسة وتكتب عليها أسماء وسط ضحك عائلتها. كما كشفت خلال الحلقة أنها عانت كثيراً من السحر بالكسل ووقف الحال، والمشى طواعية لناس معينة، ولجات إلى بعض المشايخ لتخليصها من

ذلك بالقرآن. وأكدت خلال الحلقة أن إحدى السيدات بليخان قالت لها: (لو بتكركي طائرة وتبعدي على بحر، كل السحر اللي معمولك يتفك).  
وقالت شيرين خلال الحلقة إن والدتها تبرع في قراءة الفنجان، وتكشف العديد من الأشياء بدون أن تخبرها بذلك ومنها عندما قررت تاجيل حفل زفافها هي والفنان حسام حبيب، ولم يخبرها والدتها لكي لا تغضب، ولكنها اكتشفت الأمر من خلال الفنجان، وعندما غضبت عدلا عن قرارها واحقلا بزفافهما في وقته. وأضافت شيرين أن أكثر الأشياء التي تخشى منها هي حياتها هو أن تفقد زوجها الفنان حسام حبيب.

## تقاعد من فوق سطح المريخ

**نيويورك - الزمان**  
قال مسؤولون إن المركبة (ابورتونيتي) التابعة لإدارة الطيران والفضاء الأميركية (ناسا) والتي صممت كي تتجول على سطح المريخ لمدة ثلاثة أشهر، توقفت عن الاتصال بالأرض بعد 15 عاما قضتها في الخدمة. وفقد المهندسون الاتصال بالمركبة التي تعمل بالطاقة الشمسية يوم العاشر من يونيو/حزيران خلال عاصفة ترابية اجتاحت المريخ، ومنذ ذلك الحين، بذل المسؤولون في ناسا محاولات

عديدة للوصول إلى المركبة ذات العجلات الست وهي في حجم عربة الغولف تقريبا. وذكر المسؤولون أن معدات (ابورتونيتي) ربما تعطلت جراء العاصفة التي وقعت بينما كانت المركبة في مكان يسمى (برسيفرانس فالي) وحجبت ضوء الشمس الضروري لعمل الألواح الشمسية التي تزودها بالطاقة. وكانت المركبة مضممة في المعنى في مؤشر على تحرك المياه عبر صدوع تحت الأرض.



## النوم السليم يحمي الأوعية الدموية



**نيويورك - الزمان**  
توصل باحثون إلى الآلية التي يساعد من خلالها النوم الجيد في الليل على الوقاية من أمراض القلب. فقد تمكن الباحثون، من خلال سلسلة من الأبحاث التي أجروها على الفئران، من اكتشاف آلية غير معروفة من قبل بين الدماغ والنخاع العظمي والأوعية الدموية التي يبدو أنها تحمي من تطوير تصلب الشرايين، ولكن عندما تكون أنماط وساعات النوم سليمة وصحية، وأوضح الباحثون، في سياق أبحاثهم التي تم تمويلها من قبل المعهد الوطني للقلب والرئة والدم أن اكتشاف هذا المسار NHLBI يقوم النوم بتنظيم هذه الآلية

المضادة للالتهاب، وتنهال عندما يتم تعطيل النوم بشكل متكرر أو يعاني الإنسان من ضعف جودة النوم. وقد لاحظ الباحثون أنه في حين قد توجد البات أخرى مماثلة، إلا أن النتائج مخيرة للاهتمام.. فقد ربطت الأبحاث الحديثة بين نقص ساعات النوم وبعض اضطرابات النوم، مثل توقف التنفس النوم إلى زيادة خطر الإصابة بالسمنة، السكر، السرطان، وكذلك أمراض القلب.. لكن العلماء لم يعرفوا الكثير عن الأسس الخلوية والجزيئية التي يمكن أن تساعد في تفسير العلاقة بين النوم وصحة القلب والأوعية الدموية.

## وصفة طبيعية لمعالجة تشقق الشفاه

**برلين - الزمان**  
قال فنان التجميل الألماني بيتر شميدنجر إن الشفاه لا تمتلك غدها دهنية، وبالتالي تفقد إلى الدهون، التي تحميها، ومن ثم سرعان ما تتعرض للجفاف والتشقق، خاصة في فصل الشتاء، مما يسلبها جمالها وإطلالتها المغمة بالأنوثة.  
وأضاف شميدنجر أنه يمكن مواجهة التشقق بوصفات منزلية طبيعية مثل تدليك الشفاه بزيت الزيتون، حيث إنه يحتوي على فيتامين E

الذي يعزز تجدد الخلايا وترطيب الشفاه. كما يحتوي زيت جوز الهند على أحماض دهنية طبيعية تعمل على ترطيب الشفاه، وكذلك حمض اللوريك، الذي يتمتع بتأثير مضاد للالتهابات ويعالج التشققات.  
ويتمتع عسل النحل أيضاً بتأثير مضاد للالتهابات ويساعد في علاج التشققات، ومن الأسلحة الأخرى لمحاربة جفاف وتشقق الشفاه الفازلين، الذي يحسد من الإحساس بالشد.

**النهر الثالث**

كل أربعاء

mbciraq.net/alhalth  
#النهر\_الثالث

العراق mbc  
10PM

**نكات**

كل ثلاثاء

mbciraq.net/nokat  
#نكات

العراق mbc  
10PM