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 6279 Thursday 21 /2/2019
الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6279 الخميس 15 من جمادى الاخرة 1440 هـ 21 من شباط (فبراير) 2019 م

زمان جديد

لكي لا يقال لك ياعجوز

اصابة الركبة بالشيخوخة مشكلة تتسع بين الناس،
عندما تشكو من التعب في مفاصل ركبتيك يقولون لك : ياعجوز ..
وتضحك انت .. بينما الواقع ان الشيخوخة قد اصابت بالفعل ركبتيك وانت في عز الشباب
يا ترى من الاغذية النافعة التي تنفع بهذه المرحلة اي مرحلة شيخوخة الركبة وهل من الممكن ان تعيد حيوية الركبة كما كانت بالسابق
المقصود في هذه الحالة هو فقدان الطبقة الغضروفية المغطية لعظام المفصل نعومتها وظهور تشققات عديده منها ..
ثم تحاول الطبيعة تعويض هذا التهاك فتظهر حول اطراف عظام المفصل بعض الزوائد العظمية وسرعان ما يتبادر الى الاذهان سؤال مهم .. هل هذه التغيرات طبيعية في سن الشيخوخة ؟
الجواب نعم تماما كما يحدث في بقية انسجة الجسم كالاوعية الدموية وعضلات القلب وغيرها ولكن في المفاصل قد تحدث هذه الشيخوخة مبكرة وتسبب بعض المضايقات للمريض وهو في ريعان الشباب
اذن ما هو السبب في هذه الشيخوخة المبكرة ؟
لكي تظهر امامنا صورة واضحة عن هذه الحالات يجب ان نعرف ان الغضاريف المغطية لعظام المفصل تكون ناعمة ملساء وهي في حالتها الطبيعية ..
ولكن تستمر على حالتها هذه يجب الا يزيد الجهد الواقع عليها على طاقتها . ونكون اكثر ايضاحا دون غموض فنقول ان الغضاريف الداخلية تكون بحيث تتحمل الجهد الواقع عليها من ثقل الجسم. فاذا حدث وزاد وزن الجسم فان الجهد الواقع على الغضروف بالتالي يزيد ويسرع من شيخوخته
كذلك يجب ان يكون الجهد موزعا على سطح الطبقة الغضروفية كلها فاذا حدث ان تحمل جزء معين من الغضروف جهدا اكبر اسرع هذا في عملية تفتت الغضروف ويلاحظ هذا كثيرا في حالات اعوجاج الركبتين
ولكن قبل حدوث شيخوخة الركبة تستطيع قدر الامكان تغذية الغضاريف بانواع من الزيوت التي تكسوها بالحيوية والنشاط الدائم مما تأخر حالة الشيخوخة لديها
اذن الزيوت الطبيعية التي تدهن على الركبة تنعشها وتعطيها اكثر نعومة مما يؤدي الى غذاء الطبقة الغضروفية
لان هذه الزيوت اكثرها تحتوي على العناصر والفيتامينات والمعادن والمركبات الاساسية
ومن هذه الزيوت :–
زيت الزيتون البكر .. زيت الارقطيون .. زيت البرجموت .. زيت الزنجبيل .. مثل هذه الزيوت لها علاقة كبيرة في تغذية الغضاريف بالركبة مما يجعلها تستمر بفعاليتها اليومية بشكل جيد.

مناف الطائي
اختصاصي تغذية

إعترافات ماجي فرح من الأبراج إلى فلك الخادمات القاتلات

بيروت –الزمان
كشفت خبيرة الأبراج اللبنانية ماجي فرح تفاصيل مأساوية حول وفاة والدتها بسبب خادمات منزلها.
وقالت إنّها ووالدتها كانا ضحايا لثلاث خادمات فيليبينات، واللاتي كنّ يخدّرنهما عن طريق وضع دواء يستخدم للفصام في القهوة يوميا، وذلك حتى يحضرن رجالاً إلى المنزل.
و أكدت ماجي ان والدتها توفيت بسبب هذه الأدوية، حيث انها تسببت لها في إضطرابات بالقلب توفت على إثرها، لافتة إلى أنها كادت أن تلقي حتفها مثل والدتها، حيث ساءت حالتها الصحية، وكانت تنام أكثر من 20ساعة في اليوم.
وأضافت أنها ذهبت أكثر من مرّة إلى الطبيب وأجرت فحوصات ولم يتبيّن أنها مريضة، إلى أن اكتشفت الأمر من خلال إحدى مساعدات الخادمات، فأبلغت عنهن الشرطة وتم سجنهن.
وماجي فرح إعلامية وعالمة فلك لبنانية بدأت مسيرتها الإعلامية من خلال إذاعة "صوت لبنان" وهي لا تزال طالبة في كلية الإعلام في الجامعة اللبنانية عام 1977وبعد تخرجها عام 1979 برزت كمقدمة في قسم الأخبار والبرامج السياسية وكانت أول لبنانية تتولى رئاسة قسم الأخبار، وساهمت مع زملاء لها في ترسيخ مدرسة جديدة في لغة الإعلام تعتمد على "العربية البيضاء "أي بين الفصحى والعامية، المعتمدة في وسائل الإعلام اللبنانية .

بقية الخبر على موقع (الزمان)

ممثلة مصرية تتهم شركات التجميل بإستغلال إسمها لتضليل الناس

القاهرة - الزمان
كشفت الفنانة المصرية وفاء عامر، عن قيام إحدى شركات التجميل بالنصب وتضليل الجمهور باسمها.
واستغلت الشركة صورة لوفاء عامر، خلال استعدادها لعمل جلسة تصوير جديدة و قامت الشركة بعرض الصورة مدعية أنها خلال استخدام الفنانة لمستحضر تجميل يعالج بعض عيوب البشرة وعلامات التقدم في العمر. وأعادت وفاء عامر، نشر صورتها مرفقة بنص الإعلان المتداول بقوة عبر صفحات مواقع التواصل الاجتماعي، وعلقت عليها قائلة: (ليس لي أي علاقة بهذا المنتج وأحذر).
كما أعادت نشر تعليق لمصور فوتوغرافي أكد فيه أن بشرتها لا يوجد بها أي عيوب وهو شاهد على ذلك من صور الجلسات التي خضعت لها معه.
من ناحية أخرى، تخوض وفاء عامر سباق الدراما الرمضاني المقبل من خلال مسلسل (حكايتي)، وهو من تأليف محمد عبدالمعطي ويشارك في بطولة العمل بجانب ياسمين صبري، أحمد صلاح حسني، وأحمد بدير، وإدوارد، وأحمد حاتم، ومصطفى درويش، وإسلام جمال، وأحمد جمال سعيد وجمال عبدالناصر، وسارة نخلة.
(حكايتي) إخراج أحمد سمير فرج، وإنتاج شركة سيرچي، ومن المقرر أن تجسد فيه ياسمين صبري شخصية فتاة من أحد الأحياء الشعبية.

تحذير من بخّاخ أنف يؤدي إلى الإدمان

برلين –الزمان
حذرت الرابطة الألمانية للصيادلة من أن استعمال بخاخ الأنف المزيل للاحتقان لمدة طويلة قد يؤدي إلى إدمانه،
حيث لا يزول تورم الأغشية المخاطية المبطنة للأنف إلا بالاستعمال المستمر للبخاخ.
وأضافت أن خطورة ذلك تكمن في أن استعمال بخاخ الأنف بشكل زائد عن الحد يُلحق ضرراً بالأغشية المخاطية المبطنة للأنف، ما يرفع بدوره خطر نزيف الدم والإصابة بالتهاب الجيوب الأنفية.
ولتجنب هذه المخاطر تنصح الرابطة باستعمال بخاخ الأنف بمعدل لا يزيد عن 3 مرات يومياً ولمدة أسبوع تقريباً. وللتوقف عن استعمال بخاخ الأنف ينبغي تقليل الجرعة بالتدريج، حيث يمكن في البداية استعمال بخاخ الأنف المخصص للرضع والأطفال، ثم الاقتصار على استعمال بخاخ الأنف المحتوي على محلول ملحي وبدون أية مواد فعالة.

الجيل الخامس يدوّخ العالم وهواوي تتحدى

□ بكين – (أ ف ب) – هاجم مؤسس مجموعة الاتصالات الصينية العملاقة هواوي الثلاثاء مساعي أميركية لحظر الشركة قائلا بتحد إن العالم لا يمكنه الاستغناء عن تكنولوجيا هواوي (الأكثر تطورا).
وقال رين تشنغفاي في مقابلة مع بي.بي.سي (لا يمكن للولايات المتحدة أن تسحقنا).
وأضاف (العالم لا يستطيع تركنا لأننا أكثر تطورا).
وندد رين (74عاما) بتوقيف ابنته مينغ وانتشو وهي المديرة المالية للمجموعة في كانون الأول/ديسمبر الماضي بتهمة انتهاك العقوبات الأميركية على إيران، وقال إن للخطوة (دوافع سياسية). وتعقد محكمة في كندا الشهر المقبل جلسة بشأن تسليمها.
وقال (نعترض على ذلك) مؤكدا (لكننا الآن نسلك هذا الطريق، وسنسمح للمحاكم بتسويته).
وأضطر مؤسس هواوي للخروج من الظل في الأشهر الماضية مع تزايد الضغوط على الشركة على خلفية اتهامات بالتجسس وحملة بقيادة أميركية لإقناع دول أخرى بحظر تكنولوجيا هذه المجموعة.
ودفعت مخاوف أمنية باستراليا العام الماضي لحظر معدات هواوي من شبكة الجيل الخامس المستقبلية.
كما منعت نيوزيلندا أكبر شركات الاتصالات من استخدام تكنولوجيا هواوي لشبكة الجيش الخامس، فيما ذكرت تقارير إن تشيكيا استثنتها من مناقصة بقيمة 20مليون يورو (22مليون دولار) لبناء بوابة ضرائب الكترونية. ويتهم المدعون الأميركيون أيضا هواوي بسرقة أسرار تجارية ويقولون إنها قدمت مكافآت لموظفين لقاء سرقة تكنولوجيا من منافسين آخرين.
وقلل رين من أهمية الضغط المتزايد.
وقال (إذا انطفأت الأنوار في الغرب، فسيظل الشرق مشعا) مضيفا (أميركيا لا تمثل العالم).
وأكد قائلا (حتى وإن أقنعوا المزيد من الدول بعدم استخدامنا موقتا، يمكننا دائما تقليص حجمنا).
وتتزايد المؤشرات عن نجاح مساع الولايات المتحدة لإقناع حلفائها بالاستغناء عن تكنولوجيا هواوي.
وذكر تقرير للاستخبارات البريطانية أن المخاطر الأمنية التي يمثلها استخدام معدات هواوي للجيل الخامس من الاتصالات، يمكن السيطرة عليها، بحسب ما ذكرت صحيفة فايننشال تايمز الإثنين. ونقلت الصحيفة عن مصدر لم تسمه قوله (يمكن لدول أخرى أن تقول أنه إذا كان البريطانيين واثقون من التقليل من تهديدات الأمن القومي فيمكنهم أيضا طمأنة جمهورهم والإدارة الأميركية بأنهم يتصرفون بحذر للسماح لمزودي خدمات الاتصالات باستخدام مكونات صينية).

بقية الخبر على موقع (الزمان)

وفاة مصمم الأزياء الألماني الشهير بعد 36من إدارته الفنية لشانيل

□ باريس–(أ ف ب) –توفي مصمم الأزياء الألماني الشهير كارل لاغرفيلد، الثلاثاء عن 85 عاما على ما أعلنت دار (شانيل) التي تولى إدارتها الفنية لستة وثلاثين عاما.
وقد تدهورت صحة لاغرفيلد بصورة كبيرة في الأسابيع الأخيرة لدرجة أنه لم يظهر في نهاية عرض مجموعة ربيع وصيف 2019ليلقي التحية على الجمهور خلافا لعادته التي لم يخلّ بها يوما منذ انطلاق عمله مع (شانيل) في كانون الثاني/يناير 1983.
وأعرب برنار أرنو رئيس مجموعة (ال في ام اتش) عن عميق حزنه لوفاة (الصديق الغالي) كارل لاغرفليد.
وتمايز المصمم الألماني بمظهره، مع شعره الأبيض الطويل الذي كان يعقده إلى الخلف ونظاراته السوداء ويديه المرصعتين بالخواتم وقمصانه ذات الياقات العالية.
وكان يتولّى الإدارة الفنية لثلاث مجموعات هي (شانيل) و(فندي) وماركة خاصة تحمل اسمه، لكن صورته ارتبطت خصوصا بالدار الفرنسية التي تتّخذ في شارع كامبون في العاصمة الفرنسية مقرا لها والتي ما انفكّ يضفي عليها زخما متجددا بلمسات ابتكارية على بزّاتها التقليدية وحقائبها المجعّدة الشهيرة.
وعُرف لاغرفليد أيضا الذي كان مواكبا لآخر صيحات العصر بعروض الأزياء الضخمة التي كان ينظّمها وسط ديكور هائل يحاكي الواقع، تارة في قصر وتارة أخرى على شاطئ وطورا على ضفاف نهر السين، والتي كانت تلقى صدى كبيرا على مواقع التواصل الاجتماعي. ولد كارل لاغرلافيلد في هامبورغ وكان يحلو له أن يبقي تاريخ مولده طيّ الكتمان. وتفيد تقارير إعلامية ألمانية متعددة استندت إلى سجلاته الرسمية بأنه ولد في العاشر من أيلول/سبتمبر 1933. أما هو، فكان يقول إنه من مواليد العام ?1935موضحا أن والدته (غيّرت تاريخ ميلاده)، بحسب ما جاء في مقابلة مع (باري–ماتش) سنة 2013. وترعرع في كنف عائلة ميسورة الحال في ريف ألمانيا تحت الحكم النازي قبل أن ينتقل مع والدته للعيش في باريس في الخمسينات. وسطع نجمه بعد فوزه بالنسخة الأولى من مسابقة دولية عرفت بـ (الأمانة الدولية للصوف)، وذلك مناصفة مع إيف–سان لوران سنة 1954.وكان لاغرفليد الملقّب بـ (القيصر) يعرف كيف يقتنص الفرص. فهو صمّم في العام 2004مجموعة للعملاق السويدي للملابس الميسورة الكلفة (اتش اند ام)، ضاربا القدوة لمصممين آخرين.
كان يتقن أيضا اكتشاف المواهب الصاعدة في مجال الأزياء، مثل الفرنسية إنيس دو لا فريسانج والألمانية كلاوديا شيفر والبريطانية كارا ديلافين والأميركية الفرنسية ليلي–روز ديب.

توقيع

خمس قضايا عاجلة

من السذاجة أن تظن أية حكومة في العراق الان أو في الآتي من الزمن انّ المواطن العراقي سيعد في باب الانجازات الوطنية ما يسمع عنه في وسائل الاعلام عن فتح شارع مغلق احتكره مسؤول خمس عشرة سنة أو ازالة حواجز كونكريتية في العاصمة التي فقدت جمالها منذ سنين أو توزيع الرواتب على الموظفين أو انباء السفرات المكوكية لاثنين او ثلاثة من المسؤولين الجدد بمناسبة ومن دونها .
خمس قضايا لابد أن نعرف حدود المنجز منها لدى الحكومة ، ولا نريد أن يقرأوا علينا ما يسمى البرنامج الحكومي بمئات العبارات الانشائية السقيمة :
الاولى، نسبة اعادة النازحين والمهجرين الى بيوتهم مع توفير الخدمات الاساسية للعيش لهم .
الثانية ، تقليل نسبة البطالة بين الشباب لاسيما المتعلم من خريجي الكليات والمعاهد العالية .
الثالثة، زيادة الدخل القومي من خارج الثروات النفطية.
رابعاً ، كم هي نسبة التوفير والادخار للجيل المقبل من ثروات العراق ؟ أم انّ هذا البند لم تسمع به الحكومات مطلقاً ، بسبب اغراقها في العمل الشبيه ببقال المحلة والتسوق اليومي من الدخل مع دفتر حسابات وديون ثقيل؟ .
خامساً ، نسبة الزيادة وتجويد النوعية والمستلزمات في القطاع الصحي من خلال جميع مجالاته وفروعه في عموم العراق .
هذه نماذج من القضايا الواجب التحرك الفوري لمعالجتها بطريقة تثوير كل الجهد الحكومي ، وليس من خلال وزارة هنا أو هناك .
ليس هناك وقت للمجاملات أو ازجاء المديح لمسؤول مهما قدم من خدمات وانجازات ، اذا حصل ووجدنا هذا المسؤول.

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