

القهوة تحارب أربعة أمراض خطيرة



لندن - الزمان
كشفت مجموعة من الباحثين عن أن هناك أدلة علمية قوية تظهر أن القهوة جيدة بشكل لا يصدق لصحة الإنسان وإطالة عمره وأن القهوة تتصدى لأربعة أمراض خطيرة في الأقل. ووفقاً لتحليل غذائي من 127 دراسة، فإن شرب القهوة يقلل من خطر الإصابة بالسرطان بنسبة تصل إلى 20 بالمئة، كما تقلل القهوة من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 25 بالمئة وخطر الإصابة بالسكري بنسبة 30 بالمئة. ويقلل من خطر الإصابة بمرض باركنسون بنسبة 30 بالمئة. وتحقق إغراق الجسم بمضادات الأكسدة الطبيعية، وإصلاح الحمض النووي الخاص بشارب القهوة، وتهدئ القهوة الالتهابات المرتبطة بالإجهاد، وتحسن كفاءة الإنزيمات. وليس مستغرباً أن يعيش من يشربون القهوة وتزداد أعمارهم في المتوسط عن أولئك الذين لا يشربون القهوة.

ديانا حداد تنفي شائعة وفاة سميرة توفيق



بيروت - الزمان

بعد اتصال هاتفي معها شخصياً، نفت الفنانة اللبنانية ديانا حداد شائعة وفاة الفنانة المخضرة سميرة توفيق، وأكدت أنها بخير وتعيش حياتها بشكل طبيعي في بيروت، وتتمتع بصحة جيدة، حيث أجرت معها هذا الاتصال الهاتفي بعد أن جاءتها مجموعة كبيرة من الاتصالات متسائلة من عدد من أهل الصحافة والإعلام ومحببيها عن صحة الشائعة، لتأتي بخبر الإطمئنان، مستغربة تسريب هذه النوعية من الأخبار المؤذية للفتان نفسه وأهل ومحبيها. وكانت ديانا حداد قد نفت هذه الشائعة من خلال حساباتها الرسمية في وسائل التواصل الاجتماعي، حيث صورته من تلفونها الخاص، مؤكدة عمق المحبة التي تجمعها معاً، وتواصلها الدائم باستمرار.

كلام صريح المهرجانات

ظاهرة المهرجانات الثقافية والفنية في البلاد، تسترعي الانتباه حقاً، إذ تكاد لا تطوى أيام الشهر حتى تجد مهرجانات ثقافية في العاصمة بغداد، أو في إحدى المحافظات، بل هناك أكثر من مهرجان ثقافي يحدث في أسبوع واحد، لقد حضرت مهرجان الربيع في دورته الثالثة والثلاثين قبل شهرين، وكانت تحمل اسم صديقي الشاعر البصري الراحل حسين عبد اللطيف، ولست فارقاً شاسعاً في التنظيم والضيافة وشفافية تعامل الإداريين مع ضيوف المهرجان، أضف إلى حضور الجمهور الألف، بين هذه الدورة والدورات السابقة التي أقيمت بعد زوال النظام القمعي، ومن المؤكد أن هذا النجاح المازج في هذه الدورة، جاء من اكتساب تجربة السنوات الماضية، وتجاوز أخطاء وهفوات الدورات السابقة، ويبدو أن هناك خريطة عمل لوجستية واضحة، وضعها المشرفون على المهرجان، ونجحوا في تطبيق مفرداتها بشكل دقيق، لقد أدهشني حضور الجمهور النوعي طيلة أيام المهرجان، وامتلاء مقاعد قاعة القراءات الشعرية، والتقدير بعدد الشعراء الذين يقرؤون في كل جلسة، على خلاف الدورات السابقة التي كانت القوضى هويتها، والضيافة البائسة مع توتر وارتباك المشرفين عليها. لكن ما يحسب ضد هذه الدورة، هو عشوائية الدعوات الموجهة للضيوف العرب، وقد علمت أن هذه الدعوات جاءت وفق إجتهااد فردي وعلاقات شخصية، وليت الأمر انتهى عند هذا الحد، فلقد اشتكى هؤلاء الضيوف وتذمروا كثيراً من تعامل موظفي مطار البصرة معهم، وحين عادوا، انبرى أحدهم وكتب بلزم واضح عن مشاهداته لواقع مدينة البصرة الخدمي، وكأنه حضر بمهمة صحفية لتقصي أحوال البصرة، وتجاهل عن عمد في مقاله المريب الحضور البيهي للجمهور والقراءات الشعرية الرائعة والضيافة التي امتازت بالأناقة والكرم البصري الباذخ. ولذا أدعو المشرفين على مهرجان الربيع العريق في السنة القادمة، أن يضعوا في خاطرهم مهمة انتقاء الضيوف بناءً على منجزهم الإبداعي وتوجهاتهم الفكرية وموقع حضورهم الثقافي في بلدانهم، وأن يتعدوا عن الجماعات والمنافع الذاتية، قبل اختيار ضيوف مهرجان الربيع الشعري الذي أصبح علامة بارزة في مهرجانات الإبداع العربي، ولم تفض سوى أسابيع حتى تشرفت بحضور مهرجان تامل الذي أقيم في محافظة ديالى مدينة البرتقال والبلابل، بالوقت الذي كان يقام مهرجان حديثة الثقافي، فاحتر المدعوون إلى أي مهرجان سيحضرهم؟ ومنهم من حضر ليوم واحد في ديالى وشهد الرحال إلى مدينة النواعير والمآثر، في مهرجان تامل كان التنظيم مدهشاً، فأشاعر توضع بيده بطاقة حمراء زاوية من قبل أحد الإداريين، كأنها دعوة لحضور زفاف، وحين يفتحها يجد فيها موعد قراءة قصيدته الشعرية، وتلك مبادرة حضارية راقية جداً، لم أشهد مثلاً في أي مهرجان حضرته طيلة عمري الشعري، غير أنني لاحظت أن وجوه الشعراء تتكرر في كل مهرجان حضرته، فالذي رأيتهم في مهرجان الربيع، وجدتهم أمامي في مهرجان تامل، لقد خُطرت في ذهني فكرة استثمار مصاريف هذه المهرجانات لأهداف إبداعية أخرى، إذ ليس بالضرورة أن يكون كل مهرجان يقام في محافظة ما، مكرس للقراءات الشعرية، فيمكن تحويل تكاليف المهرجان إلى مسابقة إبداعية في جسد أدبي، بدلاً من اجترار المقاصد والشعراء، على المنصّة في كل عام، أو تقديم مكافآت مجزية للأدباء المبدعين في تلك المحافظة، تعينهم على طبع كتاب وسد رمق، وهذا المقترح يسري على جميع المهرجانات، باستثناء مهرجان الربيع المعروف بهويته الشعرية، والذي هو محراب وفنار جميع المهرجانات الثقافية في العراق أصبحت تتكاثر بطريقة مثيرة، فهناك مهرجان الجواهر، مهرجان الكعبيت في ميسان، مهرجان مصطفى جمال الدين في الناصرية، مهرجان المتنبي في الكوت، مهرجان تامل في بعقوبة، مهرجان الفلوجة، مهرجان هيت، مهرجان أكيكو، مهرجان السرد، مهرجان قصيدة النثر، ناهيك عن الغاليات الثقافية في شارع المتنبي، وأخرى في الكرادة مثل مقهى رضا علوان وقهوة وكتاب، إن تنوع المهرجانات في البلاد، ظاهرة ثقافية مدهشة، فتتفرق لها الكثير من البلدان العربية، وتحمل هذه المهرجانات على أجنحتها الكثير من الأمل، وتستجيب لنا الكثير من النصوص الإبداعية وتكتشف من خلالها عشرات الموهبين، لكن علينا أن نحثد في تقديم هذه المهرجانات بطريقة مبتكرة في كل عام، حتى لا نستهلك وتصبح رتيبة، فنقتد أهدافها ويتلاشى سطوعها، وتذبل في نهاية المطاف ويغيب عنها الجمهور.

حسن النواب
hassanalnawwab@yahoo.com

حصيلة فيضانات إيران: 76 قتيلاً وأضرار بملياري يورو



□ طهران- (ا ف ب) -تسببت الفيضانات التي اجتاحت إيران منذ شهر تقريباً بمقتل 76 شخصاً وبأضرار تقدر بحوالي ملياري يورو، وفق تقديرات رسمية جديدة نشرت الأحد بينما لا يزال شرق البلاد في حالة تاهب. وقال معهد الطب الشرعي الوطني في بيان نشر على موقعه (ارتفع عدد القتلى إلى 76 قتيلاً بمقتل خمسة أشخاص جراء الفيضانات في مقاطعة خوزستان وأخرى في محافظة أيلام)، تقع خوزستان وإيلام في الجنوب الغربي، وكانتا آخر محافظتين تغمرهما الفيضانات الناجمة عن الأمطار الغزيرة التي تنهمر على إيران منذ 19 آذار/مارس. واضطرت هذه الأجواء العاصفة السلطات إلى إجلاء مئات الآلاف من الأشخاص. وهطل السيت مزيد من الأمطار على شرق البلاد الصحراوي بمعظمه، في حين بقي الإنذار من الفيضانات سارياً الأحد في هذه المناطق. ونقلت وكالة الأنباء الإيرانية الرسمية عن وزير الداخلية

بقية الخبر على موقع (الزمان)

توقع

درس ثمين من السودان

حتى هذه الساعة، تبدو الامور في السودان بيد القيادات السياسية التي تقف مع الاحتجاجات الشعبية في السودان وتدير دفتها بالتنسيق مع ناشطين غير معروفين في المشهد السياسي العادي. السودانيون يصرون على تحقيق أهدافهم، وليس لهم إلا أن يجعلوا الانتقال من الحالة العسكرية الى المدنية أمراً سريع الانجاز، مع تغييرات أساسية في الأجهزة الأمنية لضمان عدم الانقلاب على -الانقلاب- من جهة، وعدم الانقلاب والغدر بالجمامير من جهة ثانية. ما الذي يمنع أن يكون المجلس -الوطني- وليس العسكري قائداً للفترة الانتقالية التي حددها العسكر بعامين؟ نعم، قام العسكر بالخطوة الأولى لكن لابد أن يكون معهم ممثلون عن الجهات المدنية السودانية بما يمنح الاطمئنان، ذلك أن الفترة الانتقالية طويلة ويمكن أن تحدث فيها أكثر من مفاجأة، لاسيما إذا ومنت حدة الاحتجاجات مع الزمن وبسبب الوضع المعيشي للمواطنين. المسار الذي يسير فيه المحتجون لا يزال صحيحاً، ويبدو أن المجلس العسكري يستجيب لعدد من الخطوات. لكن أفضل الحلول والضمانات هو إكمال مهمة تسيير شؤون البلاد لحكومة توافقية مدنية تتسم باستقلالية وعدم الخضوع لتأثيرات خارجية ومؤمنة بوحدة السودان وسيادته، في انتظار انتخابات عامة. يجتاز السودانيون مرحلة تاريخية مهمة نحو تغيير في بنية الحكم، لم يشهدها مثله منذ أكثر من ثلاثة عقود، ولا تزال تضحياتهم الغالية في حدودها الدنيا بالقياس الى دول عربية أخرى ضحت شعوبها بمئات الآلاف من الأرواح الطاهرة، من دون أن تصل الى بر الامان أو أن تحقق شيئاً من أهدافها. ليتغير من السودان مفهوم الفترة الانتقالية العسكرية، الذي يهيمن على الثقافات السياسية والسلطوية في بلدان العرب منذ عدة قرون.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

الأطباء: لاتستخفوا بالتعرق أثناء النوم



لندن -الزمان
كشفت أطباء بريطانيون أن التعرق الليلي الغزير، أحد الأعراض المشيرة لمرض السرطان، والتي تظهر غالباً في الفترة المظلمة من اليوم. ووفق مجلة Express وصف خبراء مركز بحوث السرطان Cancer Research UK حدوث حالة التعرق لاسيما أثناء الليل، بأنه أحد أبرز أعراض أمراض السرطان واسعة الانتشار، وقالوا في تقرير نشرته RT أن ظهوره خلال فترة النوم، إشارة واضحة للإصابة بسرطان الدم أو الغدد اللمفاوية أو العظم أو الكبد أو ورم الظهارة المتوسطة. بينما أكد مختصون بريطانيون في الأورام أن أسباب التعرق ليلاً عند الإصابة بهذه الأنواع من السرطانات، مازالت مجهولة ولم تتعرض لها دراسات حديثة. واستدركوا: ربما يكون التعرق ناتجاً عن مكافحة جهاز المناعة للخلايا السرطانية.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

عصير البرتقال يضبط ضغط الدم



لندن -الزمان
أظهرت نتائج دراسة أجريت في الهند أن المغذيات التي يحتوي عليها كوب من عصير البرتقال توفر وسيلة للتحكم في ضغط الدم المرتفع. وقال الباحثون: (إن فيتامين سي) والبوتاسيوم في عصير البرتقال إلى جانب معادن أخرى توليفة ناجحة لخفض الضغط المرتفع بطريقة طبيعية). واعتمدت الدراسة على استطلاع لـ 22.5 مليون شخص بالغ في الهند، وتبين أن تناول كوب من عصير البرتقال كل يوم يساعد على ضبط مستويات الضغط المرتفع، خاصة أن البوتاسيوم في البرتقال يقلل من تأثير

الهاتف المذهل مقبل والتسريبات تثير الفضول

الوجود، فإن (ايفون 11) سيتوفر على واحد أو أكثر من أجهزة الاستشعار، على أن يكون كل واحد منها مرتبط بذاكرة معالجة خاصة به لتحليل ومعالجة المعطيات، التي ستكون عبارة عن مركبات كيميائية معينة، ولم تعلق أبل على طلبات الاستفسار، في وقت تكثر فيه الشائعات بشأن الأجهزة المتوقع إطلاقها خلال الصيف. ويمنظر إصدار (إيفون 11 آي) في سبتمبر المقبل. ويتوقع خبراء أن يكون سعر هاتف أبل المقبل منخفضاً، وذلك بعد واجهته الشركة الأميركية الكثير من الانتقادات بشأن أسعار هواتفها المرتفعة، خصوصاً XS و XS.

لندن -الزمان
قالت صحيفة (ذا صن) في هاتفاها الجديد (إيفون 11) البريطانية إن شركة (أبل) المتوقعة إطلاقه نهاية السنة

