



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

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

write to: writers@azzaman.com



## دراسة تحذر من تناول البيض أفضل سبعة أوقات لشرب الماء



**لوس انجلوس - الزمان**  
جددت دراسة حديثة الجدل حول ارتباط أكل البيض بأمراض القلب بعدما توصلت إلى نتائج تفيد بأن تناول أكثر من 4 بيضات في الأسبوع يهدد صحة القلب ويرتبط بالوفاة المبكرة. ويوجد الكثير من الكوليسترول في البيضة الواحدة، وتعتبر زيادة الكوليسترول من العوامل الرئيسية وراء انسداد الشرايين والجلطات. الكوليسترول الذي يوجد بكثرة في صفار البيض هو المشكلة، والاستهلاك القليل أو المحدود للبيض يقلل خطر أمراض القلب وتمتاز الدراسة التي أجريت في جامعة نورثويسترن بيشيكاغو ونشرت في (الغارديان) بالاتساع والتنوع، خاصة أنها اعتمدت على البيانات الصحية والغذائية لأكثر من 29 ألف شخص، وبلغت نسبة الرجال بينهم 45% كما بلغت مدة المتابعة 17 سنة. وتسمح التوصيات الغذائية الأمريكية بتناول 300 ملغ من الكوليسترول في اليوم الواحد للأشخاص، وهي كمية تقل عن الكوليسترول الذي يوجد في بيضتين.  
من جهة أخرى، نقل موقع (ستاندر ميديا) عن مجموعة من الأطباء والأخصائيين، أفضل 7 أوقات لشرب الماء، لتحقيق الفائدة القصوى، شملت: عند الاستيقاظ من النوم فغالباً ما تشعر بالجفاف، وشرب كوب من الماء يساعد على التخلص من السموم التي تراكمت في جسمك خلال الليل، وخصوصاً إن كان الماء دافئاً قليلاً. وقبل وجبات الطعام، حيث إن شرب كوب من الماء قبل الإفطار أو الغداء أو العشاء بنصف ساعة على الأقل، سيجعلك تشعر بالشبع في وقت أقل، وبالتالي تتجنب الإفراط في تناول الطعام وتحافظ على وزنك، واحرص على شرب الماء بين الوجبات الرئيسية، فهو يساعد على سد الجوع، بدلاً من تناول وجبات خفيفة قد تشعر لاحقاً بالرغبة في الأكل أكثر فأكثر. ويساعد تناول كوب من الماء أثناء وبعد الوجبات على الهضم، كما يحسن شرب الماء في هذه المرحلة من قدرة جسمك على امتصاص العناصر الغذائية. وكذلك قبل التمرينات الرياضية وبعد، حيث يفقد الجسم الكثير من الماء عند أداء التمارين الرياضية، وعليه فإن شرب الماء قبل التمرين وبعده يساعد في تعويض السوائل التي فقدها أثناء ممارسة الرياضة.

## زمان جديد صوت الناي حينين إلى أصله

عجبا لنبته في الحديقة تحسب نفسها مختلفة عن سائر مكونات الحديقة، وتظن أنها غير راجعة إليه، لأنه قد سمع لها بكيفية ما على غير عادة الخوتها في الوجود بمسافة للتحرك، يخاطب القانون الحق، الذي أوجد الحديقة و أبداع قواعد العيش فيها، مكوناتها عبر رسل من نفس النوع و الجنس يخاطب يأتي من علياء سماوات داخلية لا يسمعه الا من وصل الى سدره منتهاه الحسي و بقي بجوره و معناه المتصل بنفخة القانون الحق. عجبا لقانون يسري باطلاقيته في العلو و الدنو في ظاهر الاشياء و باطنها، أم كيف تسمى مكونات الحديقة لرؤيته بعينها الحسية و هو يسري بداخلها فلولاه لما كانت و لولاه لما سمعت و لما تكلمت، أم كيف تدعي النبتة صلاية و قوة من غير نسبتها له، أم كيف تتسنى بمنازل و مساكن ترابية تحجب اصلها الترابي الحدائقي الذي يجمع سائرنا من حيث التكوين، حتى تظن انها مغايرة لأصلها.

أليس الفراشة غير الدودة؟ و هي عينها في نفس الأن؟ أليس الماء الدافق الذي يلحح ذكر النبتة الانسانية أثمانها؟ فهو نفسه سائر هيكله العظمي و شحمه و لحمه الذي تتغاير تسميته عن مسميات أنسجة النباتات الأخرى تغايرا موهما لاختلافهما عن بعضهما في اصلهما الترابي رغم انهما شيء واحد لخروج كليهما من الارض و رجوعهما اليه؟ عجبا لخيطوط تربط اوراق شجرة الانسانية لا ترى بعين مجردة لكنها تحس بالقلوب حين ترى الأم في الرؤيا ان ابنها يعيش في مشكلة و هو بعيد عنها آلاف الكيلومترات، تلك المسافات لا يبقى لها اثر مع حضور تلك الخيطوط الروحية التي لا ترى الا بالقلوب.

عجبا لنباتات تتقوت بصله بعضها البعض غذاء روحيا ليس له مثل كما ترد ماء واحات التوحيد تجعل ورود انبائها و اولياتها تزهر لتفوح منها روائح التوحيد تعبق على غيرها لتعلم انها على طريق العودة للاصل، فتصدر منها اصوات و زفرات خشوع كما يصدر من الناي صوت شجي ينبئ عن حينه لاصله، فهذا جلال الدين الرومي ينه كل لييب قائلا: استمع إلى صوت الناي كيف يبت ألام الحنين يقول: مذ قطعت من الغاب وأنا أحن إلى أصلي.

لرجوع النبتة لأصلها العلوي في علو لا متناه في علو قريب حتى ان ذلك العلو يتدلى في باطن النبتة حتى يصير قاب قوسين أو أدنى، فتشرب النبتة من ماء ذكراها للقانون العلوي الحق فتشرب باثر ذلك في باطنها طمانينة و سكينه شرابا منها إليها، فيترأى محبوبها من طلعتها هي عينها. هاهو احمد الحراق يعبر عن معنى عشته نبتته الداخلية في بحثها عن اصلها قائلا:

ولمّا أزلّ مُسْتَطَلِعاً شَمْسَ وجهها  
إلى أن تراءت من مَطَالِجِ صَوْتِي.

**محمد غاني**  
المغرب

## دراسة : تسوس أسنان الأطفال يرجع لعوامل بيئية

اغلبها ويمكن تعديلها... هذا قد يدحض فكرة أن الأفراد من الأهل في سن المدرسة في العالم يعانون تسوس الأسنان مما قد يتسبب في ألم والتهاب ودخولهم للمستشفى. ويمكن أيضا لأم الأسنان أن يتسبب في الغياب عن المدرسة وسوء التغذية بما يؤثر سلبا على نمو وتطور الأطفال ويؤثر سلبا أيضا على جودة حياة

وتجاوب الأسنان كانت متساوية تقريبا بما يشير إلى أن الجينات لا تفسر الكثير فيما يتعلق بصحة الفم والأسنان.

وقالت كبيرة الباحثين في الدراسة ميخيري سيلفا من جامعة ملبورن في أستراليا، نشرت في دورية طب الأطفال (بيدياتريكس) إلى أن ما

إصابة التوائم المتطابقة في المجموعة، وبالتالي لهما ذات الخريطة الجينية، مقارنة بالتوائم غير المتطابقة التي يشترك الطفلان فيها في العادة في نصف خريطة الجينات. وخلص الباحثون إلى أن احتمالات إصابة طفلين توأم، متطابقين أو غير متطابقين، بالتسوس

تس سنوات من العمر حيث خضعوا جميعا لفحص الأسنان. ويوصلهم لسن السادسة أصيب 32 بالمئة من الأطفال بالتسوس فيما أصيب 24 بالمئة بتجاويف في الأسنان. ولمعرفة مدى تأثير الجينات الوراثية في احتمالات الإصابة بالتسوس فحص الباحثون نسبة تكرار

ملبورن - وكالات- تشير دراسة أجريت على توائم في أستراليا إلى أن العوامل البيئية تبدو مسؤولة بشكل أكبر من الجينات إصابة أسنان الأطفال بالتسوس. وإجراء الدراسة تابع الباحثون 345 من التوائم منذ مرحلة الحمل عند 12 أسبوعا وحتى بلوغهم



## المنتقمون يتصدر شباك السينما الأمريكية

**لوس انجلوس - الزمان**  
تصدر فيلم (أفينجرز إند غيم) (المنتقمون: نهاية اللعبة) المنافسة في شباك التذاكر الأمريكي محققا عددا من الأرقام القياسية غدا عرضه. أعلنت شركة (والث ديستري) ان الفيلم الذي بدأ عرضه محليا الجمعة سجل 156.7 مليون دولار حتى الآن، متفوقا على (سنتار وورز: ذي فروس أوكينز) (حرب النجوم: القوة المستتغيب) الذي سجل 119 مليون دولار عام 2015 رغم عرضه على شاشات أقل، (أفينجرز: إنفينيتي وور) (المنتقمون: الحرب الأبدية) الذي سجل 106 ملايين دولار عام 2018.

## توقيع صندوق سيادي للعراق

أسعار النفط تنهت لارتفاع، في ضوء استمرار التصعيد في التصريحات الثارية حول إمكانات أكثر من دولة على غلق مضيق هرمز . والعراق برغم مصاعبه الاقتصادية وديونه ، سيزداد دخله لاسيما بعد كلام وزير النفط العراقي الاخير عن الطفرة النوعية في الانتاج والحصر الذهبي للنفط.

ومعظم الدول النفطية الغنية لها صناديق سيادية استثمارية مستقرة ، تدعم اقتصادياتها وتمنح أملاً للأجيال المقبلة. وبات من الضروري أن يقبل الحكم في العراق على خطوة مثل هذه في انشاء صندوق سيادي ، مهما كانت المعوقات كبيرة .

أعرف أن الفساد كائن كبير يعيش في جميع الأوساط ، ولن يمنح البلاد مثل هذه الفرصة بسهولة ، ولكن هي معركة الرجل الوطني المنتسب للعراق قبل أي شيء آخر، ولعلها أبرز معايير الوطنية في ترسيخ دعائم القوة الاقتصادية للبلد.

إن الصندوق السيادي يمنح المواطنين ثقة أكبر ببلدهم ويقوي وطنيتهم التي جرفها الفاسدون واللصوص . فهو ضرورة وطنية قبل أي توصيف آخر .

من دون شك أن الصندوق السيادي يحتاج الى تشريع من البرلمان الذي طالما غرق بدهالين مواضيع رثة ، وحن الوقت للبحث في أمور مصيرية والابتعاد عن المباحكات والمعارك اللفظية والدوران في دائرة الحقد على الماضي وسوى ذلك من الترهات.

البرلمان أمام مسؤولية اتخاذ قرار كبرى في تشريعات تضمن مستقبل البلد، في الأقل في المستقبل المنظور .

## فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

## غوغل تحذف تطبيقات صينية بشبهة تدبير هجمات إلكترونية



**نيويورك - الزمان**  
حذفت شركة غوغل بشكل مفاجئ تطبيقات الشركة الصينية DO Global (بلاي ستور) - الهواتف العاملة بنظام أندرويد كما لو ان الحرب التجارية بين البلدين وصلت لتطبيقات الإنترنت. وادعت غوغل الأمريكية أنها حذفت عددا من التطبيقات التابعة للمطور الصيني من متجرها، لاشتباهها في تورط تلك التطبيقات في الهجمات الإلكترونية الضارة وإسكان خرق بيانات المستخدم.

ووفقا لموقع (ذا فوج)، فإن عدد التطبيقات التي تمت إزالتها وتطبيقات وصل إلى 100 تطبيق شهير، تم تنزيلها أكثر من 600 مليون مرة، بزعم ارتكاب عملية احتيال في الإعلان وإساءة استخدام أذونات المستخدم لإنتاج نقرات إعلانية وهمية للحصول على إيرادات. وأعلنت غوغل في بيان رسمي، أن قرارها بإيقاف تلك التطبيقات يأتي لحماية المستخدمين والمعلنين من التحاليل، مؤكدة ضرورة الاستثمار في الأدوات والموارد لمكافحة الاحتيال وإساءة الاستخدام على مستوى العالم، كما تضمن بيان الشركة تأكيدها على التحقيق في أي سلوكيات خاطئة، وأن المطور الصيني الشهير لجأ إلى تسهيل تطبيقه وتزييف عدد المستخدمين من خلال AdMob. وأعاد تقرير شهره BuzzFeed? بأن نحو 6 تطبيقات من تلك التي تقوم الشركة بطرحها على المتجر تتضمن رموزا برمجية تظن أن المستخدم قد نقر على

## أرقام مثيرة لمثلث الرعب في الدوري الانكليزي

**لندن - الزمان**  
كشفت الإحصائيات مع تصدر ليفربول لجداول الدوري الإنجليزي الممتاز، ولو بشكل مؤقت، أرقاما مثيرة لمثلث الرعب القوي. المكون من محمد صلاح وساديو ماني وروبرتو فيرمينو. ويتصدر صلاح قائمة هدافي الدوري الإنجليزي بـ 21 هدفا، يليه ماني في المركز الثاني بـ 20 هدفا، فيما هز فيرمينو الشباك 12 مرة، ليكون مجموع ما سجله اللاعبين الثلاثة مجتمعين 52 هدفا. ويكشف هذا الرقم أن (مثلث الرعب) في ليفربول، سجل أكثر مما سجله 14 فريقا في الدوري الإنجليزي الممتاز هذا الموسم، والفرق الـ 14 التي تفوق عليها

# تهنئة

## نهني شركة المشاريع النفطية

احدى تشكيلات وزارة النفط

**بحصولها على درع الابداع والتميز**

**عن مشاركتها الفاعلة والتميزية في معرض ومؤتمر**

**الطاقة السادس والمقام على ارض معرض بغداد**

**الدولي بمشاركة العديد من الشركات المحلية**

**والعالية في مجال الطاقة**

شركة المشاريع النفطية  
SCOP  
OIL PROJECTS COMPANY