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/22. Issue 6375 Thursday 13/6/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6375 الخميس 10 من شوال 1440 هـ 13 من حزيران (يونيو) 2019 م

زمان جديد

أشكر الله على صغير رحماته

داهم الصيف العراقيين مرة أخرى والخدمات على وضعها، والبطالة على وضعها، والفساد على وضعه، والساسة الماكرون على وضعهم، يتصيدون المكاسب والمغانم ويدقون الأسافين في الوحدة الوطنية والهوية الوطنية العراقية.

وجاء (فوق الهضايم شيخ جاسم) ، حيث خرجت علينا حليفتنا أمريكا بمشروع طي الاستثمارات الإيرانية في الأسلحة النووية والصاروخية وتسليح وتمويل الأتباع في دول الجوار وقابلتها جارتنا إيران بالإصرار على عدم التخلي عن حلمها في تصدير الثورة وعن إستثماراتها في هذا الاتجاه. وحيث أن في العراق يتواجد البشر اللازم والمال اللازم لخوض الصراع بأقل كلفة فإن صراع تلك الدولتين يهدد أحلام العراقيين بإعادة البناء والاستراحة من الحروب إضافة الى نسف جهود العراقيين من أجل ترسيخ الوحدة والهوية الوطنية العراقية.

تحت هذه الظروف النفسية العصيبة برز في الآونة الأخيرة مجموعة من الشباب والرجال ورتّبوا سفرات سياحية (كروبات) في الداخل (خصوصاً الى إقليم كوردستان) بكلف زهيدة جداً في مقدور الكثير من المواطنين.

كما رتب آخرون، سفرات سياحية أخرى الى الدول التي تقبل العراقيين بأسعار مناسبة جداً في مقدور الكثير من موظفي الدولة والمتقاعدين، مما يسر على هذه الشرائح الواسعة من المجتمع السفر والترويح عن النفس وطرد كابوس الإحباط المسيطر على النفوس.

كنت أيام أسفاري وأنا في الوظيفة عند زيارة بعض المعالم، أُشفق على كبار السن من الأوربيين وهم يهرولون وراء المرشد السياحي الذي يرفع علم المجموعة ويجري من مَعلَم الى مَعلَم وأستغرب كبر المجموعات الأسيوية وهم يهرولون وراء المرشد السياحي من موقع الى آخر. وعليه فإن فكرة الاشتراك في المجموعات السياحية كانت تخيفني بعد التقاعد خصوصاً وقد وهن الحيل بعض الشيء و «سافت بعض البراغي .»ومع ذلك كان للضرورة أحكام فغامرت وقبلت التحدي.

في تلك السفرات، أثلج صدري أن تمخر الباصات عباب جبال أذربيجان وأرمينيا وتركيا وهي تحمل العراقيين بكامل نسيجهم الإثني والديني والطائفي شيباً وشباباً، ذكوراً وإناثاً وهم يتمايلون طرباً ويطلقون الحناجر مع الأغاني العربية الجنوبية والغربية والموصلية ومع الأغاني الكوردية الشجية.

كان لنا موعد في السفرة الأخيرة الى تركيا مع عشاء متواضع وحفلة زاخرة على ظهر العبارة البحرية »ليالي الشام »للمجموعات السياحية العربية . إستُهل الحفل بالعراضة الشاميّة التي حيّا فيها المنشدون العراق مرارا وتكراراً وحيوّا مدن العراق واحدة واحدة وسط تجاوب عارم من العراقيين من كل الأعراق والأديان والمذاهب .... كم أنت عزيز وموحد يا عراق خارج دكاكين ساستك وبعض رجال دينك!

وثمة موعد آخر في سفرة بحرية خاصة بالمجموعة العراقية في بحر مرمرة. حيث صدحت الأغاني العراقية الجميلة على ظهر العبارة وما أن هدرت الموسيقى بأناشيد المعركة ضد داعش، حتى نزل الى الساحة جميع الحضور تقريباً ورفرفت المناديل ودارت السبح عالياً فوق الأيادي ومالت القدود وكأني بهم نخلات عراقية شامخة تتمايل جذلى مع أنسام الصباح.

لم أكن أستطيع المشاركة وإن رغبت حيث إنني عند الحماسة لا أستطيع مقاومة نزول الدمع مدراراً فأدرت وجهي شطر البحر لأستتر وأكتم في جوفي مرارة تفريط غالب سياسيينا بأسباب قوتنا وأكتفي بما جسده الحضور من وحدة الهوية العراقية شاكراً الله على صغير رَحماته.

رَحمات جمع رحمة والمقولة إنكليزية Thank God for little mercies .

عبد الهادي كاظم الحميري

أمل عرفة تعلن إعتزالها الفن وسط تشكيك محبيها

القاهرة –الزمان

أعلنت الفنانة السورية أمل عرفة، اعتزالها الفن نهائيًا وذلك بعد الانتقادات التي تعرضت لها مؤخرًا بسبب مسلسلها الأخير (كونتاك).

وقالت أمل عرفة، عن قرار اعتزالها للفن: (سأتركه لأهله هذا آخر كلام عندي). لكن محبيها شككوا بنهائية قرارها وقالوا في فيسبوك ان الفن يجري في دمها . وأضافت: (أشعر بالقرف النهائي، ربما تعيلني أيّ مهنة أخرى على الحدود الدنيا من الحياة الكريمة، بطريقة أفضل مما يحصل معي في هذه المهنة)، وذلك وفقًا لصحيفة (الأخبار)، اللبنانية.

وكانت أمل عرفة، قد تعرضت لانتقادات واسعة بسبب حلقة الكيماوي في مسلسل (كونتاك)، الذي عرض في رمضان 2019على قناة (لنا)، واعتبره البعض سخرية من ضحايا القصف والهجمات الكيميائية التي ينفذها النظام السوري على المدنيين.

والمشكك في الوقت نفسه بمتطوعي الدفاع المدني المعروفين باسم (أصحاب الخوذ البيضاء).

مسلسل (كونتاك)، من بطولة أمل عرفة، ومحمد حداقي، وغزوان الصفدي، وحسام تحسين بيك، وغادة بشور.

نجم لبناني يحتفل بعيد ميلاده مرتين

بيروت - الزمان

كان عيد ميلاد النجم اللبناني راغب علامة هذا العام مميزاً للغاية، ليس لأنه احتفل به أكثر من مرة، وإنما للمفاجآت التي ارتبطت به. السوبر ستار كان في سهرة مع مجموعة من أصدقائه وأسرته في أحد فنادق بيروت، ليتفاجئ بحفل مميز بتجهيز زوجته جيهان، ونجليه خالد ولؤي وذلك قبل عيد ميلاده بأيام، حيث كان من المقرر أن يطير علامة إلى دبي لإحياء حفل هناك، وهو ما دفع أسرته للاحتفال بعيد ميلاده مبكراً. راغب حرص على مشاركة محبيه أجواء الحفل بصور تجمعه بأسرته وأصدقائه من الحضور، معرباً عن شدة سعادته بهذه المفاجأة، حيث تلقى تهاني الفانز متمنيين له عام جديد ملئ بالسعادة والتوفيق.

أما المفاجأة الثانية، فكانت بتوقيع النجم اللبناني وائل كفوري، حيث كان يشارك علامة في احياء حفله الأخير في دبي، إذ فاجأ كفوري، النجم الذي أكمل عامه الـ 57على المسرح، وغنى له أغنيته الشهيرة (رح طير حمام) احتفالاً بعيد ميلاده، وسط تصفيق حاد من الحضور، في الوقت الذي فاجأ منظم الحفل، علامة، وأحضر قالب كيك مميز ليحتفل النجم اللبناني بعيد ميلاده مع الحضور في أجواء حماسية مشتعلة.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

الكشف عن حقيقة الحالة الصحية لهيفاء وهبي

بيروت - وجدان شبارو

أثيرت الكثير من الشائعات حول مرض الفنانة اللبنانية هيفاء وهبي مؤخراً، وذلك بعد وقت قصير من إعلانها غيابها عن الساحة الفنية بسبب أزمة صحية مرت بها خلال شهر مضى.

محمد وزيري، مدير أعمال هيفاء وهبي، قرر الخروج عن صمته والرد على الأخبار التي نشرت حول إصابتها بالكبد مؤكداً أنها غير صحيحة.

وقال وزيري في تصريحات صحفية لمجلة (سيدتي)، إن صحة هيفاء إلى تحسن، كما أنها غير مصابة بمرض السرطان كما روّجت بعض الشائعات، مهدداً بملاحقة مطلقيها قضائيًا، عندما تستعيد هيفاء عافيتها.

وأكد أنها تتحسن يومًا بعد يوم، وأن عودتها قريبة جداً.

وأوضح أنها تتواجد بالمستشفى بعد إصابتها بارتفاع في درجات الحرارة ويعمل الأطباء على معرفة سببها. وكان الصحفي اللبناني إيلي باسيل، قد كشف عن إصابة هيفاء وهبي بالكبد، وأنها تعاني من حالة صحية حرجة وطالب جمهورها بالدعاء لها عبر صفحت الشخصية بموقع (إنستجرام، الأمر الذي تسبب في صدمة كبيرة جداً لجمهورها. الفنانة اللبنانية قامت خلال الساعات القليلة الماضية بتغير صورة البروفايل الخاصة بتطبيق (واتس اب)، الخاص بها وكتبت عليه جملة: (رجاء عدم الإزعاج).

أضرار تناول الموز على معدة خاوية والكيوي مضاد للأكسدة

برلين - الزمان

نصحت مجلة (فروينديين) الألمانية بعدم تناول الموز على معدة خاوية لما قد يسببه من أضرار صحية بالجسم. وأوضحت المجلة الألمانية أن الموز لا يعد الوجبة المناسبة للإفطار على معدة خاوية، على الرغم من التوصيات الغذائية بتناول ثلاث ثمرات منه يومياً على الأقل بسبب احتوائه على كميات كبيرة من الفيتامينات والطاقة، وذلك للأسباب التالية:

التعب

عند تناول الموز على معدة خاوية يرتفع مستوى السكر في الدم على الفور، ومعه يزيد مستوى الحمض في الجسم، وعلى الرغم من أن الموز من العناصر الغذائية التي تمنح الجسم الطاقة بسرعة، وهذا ما يجعله فاكهة مثالية لمن يمارسون التمارين الرياضية، إلا أن هذه الطاقة سرعان ما تنفد وبعدها يشعر الجسم بالتعب.

الجوع

يتكون الموز من السكر بنسبة تصل إلى 25بالمئة، ويؤدي ذلك عند تناوله على معدة خاوية إلى زيادة مستوى الأنسولين في الدم بسرعة، وبعدها ينخفض بشكل كبير، ثم يعاود الجسم الشعور بالجوع.

الحاجة لمساعدة غذائية

يحتوي الموز على العديد من المواد الغذائية الصحية مثل فيتامين B6والكالسيوم، ولكن هذه العناصر لا يتم امتصاصها من الجسم بشكل جيد إلا عند تناول الموز مع عناصر أخرى مثل الموسلي والمكسرات والعسل، وفي هذه الحالة يصبح الموز مناسباً لوجبة الإفطار. فيما أشارت الجمعية الألمانية للتغذية إلى أن الكيوي يعد من الفواكه، التي تمد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية الهامة، كما أنه يساعد على النوم والوقاية من الأمراض، ويعتبر مقوياً حقيقياً لجهاز المناعة.

وأوضح خبراء الجمعية أن الكيوي غني بمضادات الأكسدة المعروفة بدورها في الوقاية من الأمراض، وفيتامين C ولذلك تنصح الجمعية بتناوله عند الإصابة بنزلات البرد، وتساعد مضادات الأكسدة والسيروتين الموجودين في الكيوي على علاج اضطرابات النوم بحسب بعض الدراسات الحديثة.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

كيف تواجه إمتلاء واتساب بالصور؟

نيويورك - الزمان

يمكن للصور ومقاطع الفيديو في محادثات واتساب أن تحتل مساحة كبيرة من ذاكرة الهاتف الذكي.

وللتغلب على هذه المشكلة يمكن الاستعانة بمصادر تخزين خارجية لتخزين محادثات واتساب وللمساعدة على إخلاء بعض الذاكرة المتاحة على الهاتف.

ويمكن معرفة المحادثات، التي تحتل مساحة كبيرة من الذاكرة، عبر المسار Settings/Data and Storage Usage?حيث يتم فرز المحادثات بحسب الحجم.

وبعد ذلك يتعين على المستخدم أن يقرر أي من هذه المحادثات سيتم تخزينها في مصادر خارجية، ثم يقوم بفتح هذه الدردشات واحدة تلو الأخرى وتحديدها في القائمة More/Export Chat.

ويتعين أيضا على المستخدم تقرير ما إذا كان ينبغي إرفاق الوسائط أم لا، وبعد ذلك يمكن إرسال المحادثات عن طريق البريد الإلكتروني.

صرّاف آلي يطلق حزمة جنيهات في لندن

لندن - الزمان

فاجأت ماكينة صراف آلي للعملة الرقمية »بتكوين« الركاب داخل محطة مترو أنفاق في العاصمة البريطانية، بعدما أخذت تطلق أوراقاً نقدية فئة 20جنيهاً إسترلينياً. وتظهر لقطات فيديو في محطة بوند ستريت بالقرب من شارع أوكسفورد، حراس الأمن وهم يحيطون بالماكينة لمنع الناس من الوصول إلى الأموال، حسبما ذكرت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية.

ورصد الفيديو رجلاً يضع حقيبة أمام ماكينة الصرف، ويدفع النقود بقدميه داخل الحقيبة. من جانبها، قالت الشركة البولندية التي تملك الماكينة، إن الماكينة بدأت في إخراج العديد من الأوراق المالية، بعد أن سجل أحد العملاء سحب مبلغ كبير من المال. كما أصرت الشركة على أن الجهاز لم يعمل بشكل عشوائي في تفريغ سندات بقيمة 20جنيهاً إسترلينياً.

وصرح آدم غراموسكي المالك والرئيس التنفيذي لشركة (بتكوين تكنولوجيز) ، بأن الماكينة كانت تكافح للتعامل مع الأوراق النقدية البريطانية.

توقيع

كردستان العراق

الآن أصبح لإقليم كردستان العراق قيادة تنفيذية جديدة ، في رئاستَي الاقليم والحكومة . وهناك أمل في تطوير هذا الجزء من العراق ، عبر رؤى واجتهادات مضافة ومكتسبة، واعية ونوعية.

انّ القيادتين الجديدتين معروفتان في مناصب متقدمة منذ زمن بعيد ، والشعب في الاقليم الكردي يتطلّع الى الجديد المتوقّع عبر مرحلة أخرى من عمر الاقليم ،بما ينعكس على تنميته واسهامه في بناء عموم العراق أيضاً .

أرى أنّ الاقليم ، وبعد طول فترة تراكم الخبرات السياسية والاقتصادية ، مدعو لأن ينتقل الى حالة من الاكتفاء الانتاجي الذاتي من خلال الثروات الزراعية والطبيعية والسياحية التي ينعم بها ، وتحتاج الى عمليات تفعيل وتجديد وبناء .

كانت هناك تجربة متميزة، برغم كل النقص الذي شابها ، ويمكن التأسيس عليها للانتقال الى المستوى الاعلى في بناء الوطن الذي يشكل الاقليم الجزء المهم فيه ، ومن خلال عقول منفتحة على الآخر ولها قابلية طي الصفحات المظلمة وفتح الصفحات المضيئة لتكتسب مزيداً من شمس الحياة .

اقليم كردستان يعيش في تكوينه المميز سياسياً منذ العام 1991، ودخل مرحلة العمل الدستوري الواضح في العام 2005 من خلال اعلان انبثاق رئاسة الاقليم الأولى . وعبر ذلك تكرست خبرات وتجارب تخللتها نجاحات واخفاقات ، وهي الآن جزء من مسيرة وتاريخ ، ولابدّ من ابتكار المسارات الجديدة وتوسيعها لكي لاتحدث اختناقات في أيّ مجال سياسي أو تنموي او انساني . كل ذلك مرتبط بإعلاء شأن المواطن وتحقيق برامج الاندماج في المجتمع العراقي بما يوازي التطلع للانفتاح على العالم ، ففي النهاية تبقى بغداد هي العاصمة الأقرب للكرد ،مهما حدثت اختلافات ومشاكل .

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