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 6422 Wednesday 7/8/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6422 الأربعاء 6 من ذي القعدة 1440 هـ 7 من آب (أغسطس) 2019 م

الفنانة المليارديرة تحتفل بعيد ميلادها فوق أغلى اليخوت

كاليفورنيا –الزمان

استأجرت نجمة تلفزيون الواقع، المليارديرة كايلي جينير يختًا بقيمة 250مليون دولار، استعداداً للاحتفال بعيد ميلادها الـ 22خلال الأيام القليلة المقبلة.

ويعرف اليخت الذي قامت باستئجاره باسم Tranquility ويبلغ طوله 90مترا ويتضمن 22 غرفة بما في ذلك جناح رئيسي وثلاث غرف لكبار الشخصيات وستقيم عليه كايلي الاحتفالات الخاصة بعيد ميلادها.

كما يحتوي اليخت أيضًا على سينما وغرف علاج بالمياه المعدنية وحمام سباحة وصالون تجميل وصالة ألعاب رياضية وبار في الهواء الطلق ومهبط للطائرات. وحصلت كايلي على لقب (أصغر مليارديرة عصامية) في وقت سابق من هذا العام، وذلك لثروتها الكبيرة التي حصّلتها من شركة التجميل الخاصة بها، كما تملك بعض العقارات الخاصة، بالإضافة إلى مُشاركتها في المسلسل الواقعي الشهير . KUWTK

مراهق يلقي طفلاً من الطابق العاشر

□ لندن –وكالات – قالت الشرطة الاثنين الماضي (إن طفلا في السادسة من العمر ألقاه شخص من منصة لمشاهدة معالم المدينة بالطابق العاشر بمعرض تيت مودرن الفني بوسط لندن يرقد في مستشفى في حالة حرجة لكن مستقرة).

وأضافت (أن بلاغا أفاد بأن الصبي أُلقي من منصة الطابق العاشر المخصصة للاستمتاع بمشاهدة معالم المدينة بعد ظهر يوم الأحد وعُثر عليه على سطح بالطابق الخامس. ونقلته طائرة هليكوبتر إلى مستشفى على وجه السرعة. وسمع شهود أمه تصرخ أين ولدي، أين ولدي؟). وقالت الشرطة في تصريح (الطفل البالغ من العمر ست سنوات والذي أصيب في تيت مودرن يرقد في المستشفى في حالة حرجة لكنها مستقرة).وأضافت (أنها اعتقلت شابا عمره 17 عاما للاشتباه في شروعه في قتل الطفل. وظل المراهق بالطابق العاشر بعد سقوط الطفل). وقالت الشرطة (لا يوجد ما يشير إلى أنه معروف للضحية).

وبحسب رابطة مقاصد جذب الزوار الرائدة، كان معرض تيت مودرن، الواقع بمحطة سابقة لتوليد الطاقة بجانب نهر التيمز، المقصد الأكثر استقبالا للزائرين في بريطانيا في عام 2018 إذ زاره نحو ستة ملايين شخص.

مكاتيب عراقية

مطاردة قصصية ثالثة

رشْقَةُ حنين من بغداد . بغداد أُمّ البلاد . البلادُ عليلةٌ حتى الآن . الآن أسوأ من البارحة . البارحة أحسن من بكرة . بكرة سأنزل وسط المدينة . المدينة لها عيون . عيون المها بين الرصافةِ والجسرِ . الجسر هرب من الذاكرة . الذاكرة استيقظتِ الليلة . الليلة مكتظة بالأسى . الأسى يأكل الكبدَ . الكبد مدفن العلة . العلّةُ تغزو الشاشةَ . الشاشة حمراء على سخام . سخام

الكأس أوشالها دانية . دانيةٌ كانت قطوف العنب . العنبُ فخُّ الشحارير . الشحارير مصنع الغناء . الغناءُ دواء الجسد . الجسدُ لغةُ أسماء مصطفى . مصطفى جواد عالمٌ جليل . جليل مات بقصر شيرين . شيرين تغنّي صحبةَ كاظم . كاظم وليلى . ليلى قتلها الأب بوش . بوش يرقص في جهنّم . جهنم تصرخ هل من مزيد . مزيد الشيء مثل النقص . النقص في الطعام خيرٌ من النقص في الضمير . الضمير مستترٌ بالعفّن . العفنُ بضاعة المزاد . المزاد يقتل الشعراء . الشعراء يتبعهم المريدون . المريدون يسوّرون سجّادة الدرويش . الدرويش يسكر بكأس الحروف . الحروف لعبة الفقراء . الفقراء يغنّون يا ليل . يا ليل الصبّ متى تأتي .

تأتي الرياح بما لا يشتهي القلبُ . القلبُ مفتاح العقل . العقلُ جحيم الكائن . الكائن بحجم ميلانِ كونديرا . كونديرا أكلَهُ الزمان . الزمان جريدة كلَّ يوم . يومٌ لكَ وشهرٌ عليك . عليك مني سلام الله يا أبي . أبي تنّورٌ من غيض . غيض أخت فيض . فيضٌ يلبط بماعون . ماعون الزاهد يُطعمُ عشرة . عشرة على الشجرة أسوأ من واحد في اليد .

انتهت اللعبة اللذيذة الآن ، وهي مثلٌ أختها القديمة التي كنا نمارسها في المدرسة ، وكانت تسمى المطاردة الشعرية ، حيث يتقابل فيها فريقان من الحفَظة الأذكياء ، يأتي أحدهما ببيت شعر معروف ، ينتهي بحرف غير معلول ، فيجيب الفريق الثاني ببيت ، يبدأ بالحرف الذي انتهى إليه بيت الفريق المضاد .

علي السوداني

الشوكولاته الداكنة تحارب الإكتئاب

لوس انجلس - الزمان

كشفت دراسة حديثة أن تناول الشوكولاته الداكنة يؤثر بشكل إيجابي على الحالة المزاجية وتخفيف أعراض الاكتئاب.

وتعد الدراسة التي أجريت في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس – ونشرت في مجلة (الاكتئاب والقلق) – أول دراسة لفحص الارتباط بالاكتئاب وفقًا لنوع الشوكولاتة المتناولة وتم أخذ مجموعة من العوامل الأخرى بما في ذلك الطول والوزن والحالة الزواجية والتعليم ودخل الأسرة والنشاط البدني والتدخين والمشاكل الصحية المزمنة في الاعتبار لضمان أن الدراسة تقيس فقط تأثير الشوكولاتة على أعراض الاكتئاب.

وبعد ضبط هذه العوامل، وجد أن الأفراد الذين أبلغوا عن تناول أية شوكولاتة داكنة في فترتين مدة كل منها 70ساعة لديهم احتمالات أقل بنسبة 24 بالمئة للإبلاغ عن أعراض الاكتئاب ذات الصلة سريريًا من أولئك الذين أبلغوا عن عدم تناول الشوكولاتة على الإطلاق.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

معمرة : سر حياتي الطويلة عدم الزواج

نيويورك - الزمان

قالت سيدة تبلغ من العمر 107أعوام من (برونكس) في نيويورك إن سر حياتها الطويلة يكمن في أنها لم تتزوج أبداً. احتفلت لويز سينيوري، المولودة العام 1912في منطقة هارلم، بعيد ميلادها المميز الأربعاء الماضي بحفل في مركز بارتو المجتمعي في (كوب سيتي) وبحضور 100ضيف. وخلال حديثها إلى شبكة (سي بي إس) الإخبارية، كشفت سينيوري عن بعض نصائحها للعمر الطويل، ومن بينها الرقص ولعب البنغو وتناول الطعام الإيطالي. وقالت: (يجب أن أمارس التمارين الرياضية... ما زلت أرقص قليلاً. وبعد الغداء، ألعب البنغو). وتابعت سينيوري كلامها موضحة اعتقادها أن بقاءها عزباء قد ساعدها على العيش لمدة أطول. وقالت: (أعتقد أن سر وصولي إلى سن 107سنوات هو أنني ... لم أتزوج أبداً)، وتابعت مؤكدة: (أعتقد أن هذا هو السر). تقول أختي: (أتمنى لو أنني لم أتزوج أبداً!).

بقية الخبر على موقع (الزمان)

البصل لتعزيز مقاومة الجسم

مخاطر كثيرة للإستغناء عن الكاربوهيدرات

برلين - الزمان

قالت خبيرة التغذية الألمانية جابرييلا كاوفمان، إن الاستغناء التام عن الكربوهيدرات من أجل إنقاص الوزن والتمتع بالرشاقة ينطوي على آثار جانبية تهدد الصحة. وأوضحت كاوفمان أن الكربوهيدرات تمثل مصدر الطاقة الرئيسي للجسم، حيث يستمد الجسم طاقته من الجلوكوز الموجود في الكربوهيدرات.

وفي حال الاستغناء عنها، يلجأ الجسم إلى حرق الدهون لتحويلها إلى طاقة، وهي عملية شاقة وتستغرق وقتاً طويلاً، الأمر الذي يتسبب في الشعور المستمر بالتعب والإرهاق وضعف التركيز.

كما أن عملية تحويل الدهون إلى طاقة تكون مصحوبة بزيادة إنتاج ما يعرف (بالأجسام الكيتونية)، الأمر الذي يتسبب في انبعاث رائحة كريهة من الفم.

وبالإضافة إلى ذلك، يتسبب الاستغناء التام عن الكربوهيدرات في حرمان الجسم من الألياف الغذائية المهمة لعملية الهضم، ومن ثم يعاني المرء من مشاكل الهضم كآلام البطن والإمساك.

لذا شددت كاوفمان على أهمية احتواء النظام الغذائي على الكربوهيدرات وتناولها باعتدال، محذرة من الاستغناء التام عنها دون استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية.

جدير بالذكر أن مصادر الكربوهيدرات تتمثل في الخبز والأرز والمعكرونة والسكر والفواكه والخضروات. فيما من جهة اخرى يظن البعض أن دور البصل يقتصر على إضفاء نكهة لذيذة على الطعام، إلا أن خبراء التغذية يؤكدون أن لهذا النبات العشبي فوائد كثيرة في مكالحة العديد من أمراض هذا العصر.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

هل يمكن تحويل الهاتف الذكي القديم إلى كاميرا مراقبة؟

نيويورك - الزمان

حين نشتري هاتفا جديدا، فإننا نهمل الجهاز القديم في الغالب أو نقوم ببيعه بثمن رخيص، دون أن ندري أنه بوسعنا أن نستفيد منه بعدة طرق، كأن نجعله بمثابة كاميرا مراقبة داخل البيت.

وبحسب موقع cnetفإنه من الممكن أن نحول الهاتف الذكي إلى كاميرا مراقبة، داخل البيت، من خلال الاستعانة بتطبيقات ذكية، دون الاضطرار إلى دفع المال مقابل الاستفادة من هذه الميزة.

وأول ما يتوجب القيام به، في هذه الحالة، هو تنزيل تطبيق (كاميرا المراقبة) على هاتفك، وأغلب التطبيقات تتيح خدمات مثل التخزين السحابي والتسجيل ورصد الحركة وإصدار التنبيهات.

وبعد العثور على التطبيق المناسب لهاتفك، مثل Alfred الذي يعمل على هاتفي سامسونغ وآيفون، في الوقت نفسه، ستكون قادرا على الاستفادة من خدمات مهمة، وفي حال أردت دقة أكبر في الصورة، تحتاج إلى الترقية لـ(ألفريد برميوم).

أما الخطوة الثانية، فهي أن تختار المكان الذي تريد مراقبته، فإذا كنت حريصا على تتبع ما يقوم به الابن الصغير، مثلا، بوسعك أن تضعه في الغرفة، أما إذا أردت متابعة ما يجري في عدة أركان من البيت، فأنت تحتاج إلى عدة أجهزة قديمة.

وفي حال أردت أن تلتقط زاوية أكبر، فأنت مطالب بشراء عدسات يمكن تركيبها على الهاتف وسعرها لا يتجاوز 20 دولارا، كما أنه من الأفضل أن تضع الجهاز في وضع آمن حتى لا يسقط وينكسر على الأرض.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

توقيع

فتنة (إيرانية) بين العمالقة

ما قالته صحيفة أمريكية أمس هو أمر متوقع وهو توصيف لورقة مهمة بيد طهران تلعب بها في حرية كبيرة ، إذ قالت نيويورك تايمز أنّ الصين تستورد النفط الايراني غير مكترثة بالعقوبات الامريكية.

وحسب الصحيفة التي تابعت حركة سبعين ناقلة ايرانية، فإنّ 12منها على الاقل أوصلت شحنات من النفط، ست منها الى الصين وست لزبائن آخرين على ساحل البحر المتوسط يرجح أن يكونوا في تركيا او سوريا .

ويرجح أن يكون عدد من هذه الناقلات قد أطفأ الاشارات التي تلتقطها الاقمار الصناعية لتحديد موقع السفينة . وتلك حيلة معروفة ولا تنطلي على الامريكان أنفسهم لكنّهم لايمكن أن يواجهوا الدول الكبرى المخالفة لرؤيتهم في فرض العقوبات ، التي تستخدمها واشنطن أحياناً ضد عملاقين هما روسيا والصين .

طرق الاحتيال على العقوبات الامريكية لا تعد ولا تحصى، في بلد كبير ومفتوح الحدود الطويلة مع العراق وباكستان وسواحل الخليج. والعقوبات بهذا المعنى لن تكون كاملة التأثير، لكنّها في المدى الطويل تؤدي الى تآكل الاقتصاد الايراني وتباطؤ نموه بشكل يسحق العملة الوطنية .

في ضوء المراهنة الامريكية على الزمن ، ستقوم ايران بمراهنة مقابلة ومضادة على الزمن أيضاً ، وقد تلجأ الى منح الدول الكبرى كروسيا والصين تنازلات ومغريات ثمينة للاستثمار النوعي داخل ايران وفي مجالات حيوية واستراتيجية ، وربما تحاول ايران أن تتعمد ايصال الروس والصينيين الى سواحل الخليج العربي ، في كسر غير مباشر للتوريع الاستراتيجي لمناطق نفوذ امريكا وحلفائها في الخليج .

هذه هواجس أي مراقب ، ومن ثمّ لايمكن أن يغفل عنها المعنيون بملفات الصراع المستمر في الخليج.

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

صدر حديثاً

قطارات تصعد نحو السّماء

قصص

فاتح عبدالسلام

الدار العربية للعلوم ناشرون - بيروت

يطلب عبر الانترنت من موقع نيل وفرات

www.neelwafurat.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