

رحيل الفنان المصري طلعت زكريا

القاهرة - الزمان
كشفت الفنانة المصرية نهال عنبر، رئيسة اللجنة الصحية ببنقابة المهن التمثيلية، تفاصيل المرض الذي أودى بحياة الفنان الراحل طلعت زكريا.

نهال قالت: (دخلنا به المستشفى من أسبوع، بسبب إصابته بالتهاب رئوي حاد، ثم اكتشفنا أن الحالة الصحية تدهورت وأجهزة الجسم ارتبكت، من بينها الكبد والكلى).

الفنانة المصرية أضافت، في تصريحات صحفية، أن طلعت زكريا توفي بعدما توقفت جميع أجهزة الجسم عن العمل.

وكان الفنان المصري طلعت زكريا قد وافته المنية عصر الثلاثاء 8 أكتوبر، عن عمر ناهز 58 عاماً، بعد صراع مع المرض.

يذكر أن الفنان المصري طلعت زكريا قد تعرض لأزمة صحية شديدة مؤخراً، نقل على إثرها إلى أحد المستشفيات، وقد تدهورت حالته صباح الثلاثاء 8 أكتوبر، وهو ما دفع ابنه عمر وابنته الفنانة إيمي طلعت زكريا لمطالبة جهوره بالدعاء له بالشفاء العاجل.

إيمي كتبت، على حسابها الخاص على موقع (انستغرام):

(اللهم احفظ أبي بعينك التي لا تنام.. ربنا يشفيك يا نور عينيه الرجاء الدعاء لأبي بالشفاء يارب من فضلكم).



طلعت زكريا

أنجلينا جولي تروج لفيلمها في روما



روما - الزمان
خطفت النجمة والممثلة الأمريكية أنجلينا جولي الأنفاس خلال الترويج لفيلمها الجديد: Maleficent Mistress Of Evil

في مدينة روما الإيطالية مع الممثلة ميشيل فايفر التي تشاركها في بطولة الفيلم النجمة العالمية أنجلينا جولي، ارتدت بلورة فراشة من تصميم دار أزياء Gi-venchy وظهت النجمة العالمية وهي تلوح بايديها للجماهير والابتسامة تملأ وجهها.

وتسود أحداث الفيلم حول تعدد (مالفيسنت) على عائلة الأميرة التي شكت في البداية بتسوط والدته بالسحر وأعمال السحرة، وهو ما تسبب في إسقاطها قبل النهاية من السماء بعد الاعتداء عليها أثناء طيرانها فوق القلعة.

وتحدث المفاجأة المدوية وهى ظهور شخصيات أخرى من الهيئة التي تظهر عليها مالفيسنت في الأحداث، وهو ما يرجح أن يقوموا بمساعدتها في الحرب على الملكة واستعادة الأميرة النائمة بعد تورطها مرة أخرى.

إعلامية مصرية تشن حرباً على السمنة

القاهرة - الزمان
على الرغم من الأزمة التي تعرضت لها بعد مهاجمتها لمرضى السمنة، والتي أدت لوقفها عن العمل الإعلامي، وكانت أثارت الإعلامية المصرية ريهام سعيد الجدل مجدداً، وأعاتات الحديث عن السمنة.

ريهام أكدت أنها ترى أن الموت أفضل من إصابتها بالسمنة، حيث عبرت عن حزنها لانتسابها وزناً زائداً خلال الفترة الماضية بسبب كونها في المنزل وعدم انتظامها في الريجيم.

الإعلامية المصرية كتبت، على حسابها الخاص على

موقع (انستغرام): (بلغبط لغبطه السنين في الدايت يا لهوي يا لهوي.. الي يزعل هو حر الموت أحسن من لوقفها عن العمل الإعلامي، وكانت أثارت الإعلامية المصرية ريهام سعيد قد كشفت مؤخراً تفاصيل حياتها بعد اعتزالها العمل الفني والإعلامي، حيث قالت إنها حالياً ليست إعلامية، ولكن أصبحت ربة منزل عادية جداً مثل باقي السيدات، لافتة إلى أن الجلوس في المنزل له مميزات وعيوب.

وأضافت: (أنا دلوقتي ست مصرية عادية جداً قاعدة في البيت دي لها قاعدة في الروم). (بلغبط لغبطه السنين في الدايت يا لهوي يا لهوي.. الي يزعل هو حر الموت أحسن من لوقفها عن العمل الإعلامي، وكانت أثارت الإعلامية المصرية ريهام سعيد قد كشفت مؤخراً تفاصيل حياتها بعد اعتزالها العمل الفني والإعلامي، حيث قالت إنها حالياً ليست إعلامية، ولكن أصبحت ربة منزل عادية جداً مثل باقي السيدات، لافتة إلى أن الجلوس في المنزل له مميزات وعيوب.



زمان جديد علاجات بديلة

ان تناول الدواء بهدف التخفيف من مرض ما قد يعطي مفعولاً على المدى القصير ، على ان الشفاء يتطلب التعامل مع الاسباب الحقيقية التي تقف وراء المرض ، وتتميز العلاجات انها تستهدف اصل المرض دون ان تترك اثاراً جانبية ..

تقدم لكم اقتراحات بديلة لعلاج بعض الحالات المرضية الشائعة . ويشار الى اهمية ان يتم مناقشة الطبيب بشأن استعمال العلاج البديل –

الصداع المزمن –يقوم العلاج التقليدي على تناول المسكنات المختلفة كالاسبرين والايبوبروفين ، وتؤدي هذه الادوية بطانة المعدة الداخلية والتي تسمى جدران المعدة من الاحماض الهاضمة ، كما انها قد تجعل الام يتكرر مع الاستعمال المطول

المغسسيوم –يشير تكرر الصداع الى انخفاض كمية المغسسيوم ، الذي يساعد في استرخاء الاوعية الدموية ، فتشنج الاوعية الدموية في الراس يؤدي الى الصداع ، وطعامنا بشكل عام فقير بالمغسسيوم ، لذلك فالحصول على النسبة المطلوبة والتي تصل الى 320 ملغ تقتضي تناول الفيتامينات المتعدد أو حصص المغسيوم المضافة . متلازمة ما قبل الطمث –يقوم العلاج التقليدي على استعمال المسكنات والتي تفشل في التخفيف من الم الصدر او تقلبات المزاج التي تميز هذه الفترة من عمر المرأة، فضلاً عن تأثيرها السي على بطانة المعدة..

مشكلات المجرى البولي –ان علاج الالتهاب يتم بتناول المضادات الحيوية التي تقتل البكتريا المسببة للالتهاب، الا ان كل هذه تقتل معها البكتريا الجيدة التي تكافح نمو الفطريات ، وبالتالي قد يصاب المرء بداء فطري .. العلاج البديل –التوت البري تمنع المواد الكيميائية الموجودة في التوت البري من تراكم البكتريا على جدران المثانة ، لذلك ينصح بشرب عصير التوت بشكل يومي عند الإصابة بالالتهاب .

الوخز بالأبر –الطريقة الصينية ..تعمل الأبر الصغيرة على تحريرمسارات الطاقة عند غرسها في مناطق معينة من الجسم وتشير دراسة الى ان الالتهاب يخف كثيراً عند متابعة الوخز بالأبر الصينية على مدى شهر ... الاكتئاب الخفيف والمتوسط : يقوم العلاج التقليدي على استعمال الادوية المضادة للاكتئاب ، وتحديد النشاطات الانتقائية لاعادة امتصاص السيروتونين والتي ترفع نسبته ، ولكن هذه الادوية تسبب الغثاس وتقلل الدافع الجنسي ...

الحمض الدهني ، اوميگا 3 يتواجد هذا الحمض بكثرة في سمك الاسقمري والسلمون ، ويحافظ على سلامة التوصيل بين الخلايا العصبية ...

تعليمات جديدة بشأن فيتامين D بعد ان كانت نصائح الخبراء تتجه بتحديد الحاجة اليومية من فيتامين D ما بين 200 الى 600 وحدة دولية ، صار البعض يعتقد بانه من الضروري ان تصل الكمية الى 1000 وحدة يوميا تتوزع ما بين مصادره الطبيعية من السمك والالبان المعززة بالفيتامين .ويين التعرض اليومي لاشعة الشمس لفترة 10 الى 15 دقيقة وتناول اليوب التكميلية ، وتشير ابحاث حديثة الى ان فيتامين D فوائد كثيرة تتجلى ..

التخفيف من الام الظهر : بيثت تجربة 95 بالمئة منهم استفادوا من تناول فيتامين D بشكل مستمر على مدى ثلاثة اشهر .

عبد الوهاب الجبوري

طبيب استشاري – هولندا



إكتشاف سمكة قرش عمرها 350 مليون سنة في المغرب

ثعبان السمك تقريباً) وجمجمة مسطحة وفك طويل). وأشار كلوغ إلى أن (الإنسان المسننة لأسماك القرش الحديثة تنح لها قطع فرائسها قبل تناولها، على البحار، مع فروق في شكل الأسنان، فأسنان سمكة القرش القديمة كانت مدببة، بدلاً من الفرائس ثم ابتلاعها بالكامل).

وهيكلاً عظيماً شبيه كامل سمكتين من نوع (فويبودوس) أثناء العمل في شرق المغرب. وقال الباحث كريستيان كلوغ، من جامعة زيوريخ، إن دراسة الهيكل العظمي المتحجر أظهرت أن (سمكة القرش القديمة، كان لها جسم طويل نحيف (يشبه



الفاصوليا تقاوم السكري والكوليسترول

خبير تغذية يكشف الطريقة الصحيحة لتناول الأجبان

اما بالنسبة إلى تجميد منتجات الأجبان لحفظها لفترة أطول، يقول هانكوك إن الأجبان الطرية والرطبة ستختلف، أما الأجبان القاسية فقد يبدو مظهرها جيداً، إلا أنها ستكون مسلوية من كنهتها المعقدة. وهو ينصح بإبقاء القشرة الخارجية للأجبان وعدم إزالتها إلا عند تناول الجبن، والاستعداد عن الأجبان المبشورة، ذلك أنه باستثناء البراميزان، يضاف للأجبان مواد لضمان عدم التصاقها معاً، حسب قوله، مؤكداً أن تناول الجبن أفضل بعد تقطيعه للمرة الأولى.

إلى ذلك تمتاز اللوبيا (الفاصوليا) البيضاء بكمية المعادن والألياف والبروتين التي توفرها للجسم، كما أنها معتدلة من حيث الكربوهيدرات، ولا تحتوي على كوليسترول أو دهون، لذلك هي مناسبة تماماً للنظام الغذائي للسكري والقلب وفقاً لموقع (هيلث ساينس).

وتحتوي كل 100 غرام من اللوبيا البيضاء على 67

فلا بد أن يبقى طعم منتجات الأجبان لذيقاً أطول فترة ممكنة). يوضح أن المشكلة الأساسية في حفظ الأجبان تكمن في التوازن ما بين (تجفيفها) و (تعريقها) فإذا جفت الأجبان تجف، والابتعاد عن الجبن المبشور، وشراء الحاجة من الأجبان وما يمكن تناوله منها، واستخدام سكاكين مختلفة لأجبان مختلفة للحفاظ بالمذاق. وبدلاً من الغلاف البلاستيكي، يشير إلى وجود لفائف مخصصة لحفظ الأجبان، أو استخدام لفائف شمع العسل لأنها تسمح للأجبان في التنفس وخروج بعض الرطوبة. كما ينصح قبل تقديم الأجبان بإبقائها خارج

الطعام، بما في ذلك الوجبات الجاهزة. يقول مؤسس «ذا تشينغيك» إدوارد هانكوك، لـ (ديلي ميل): (بالنسبة إلى المستهلكين، تقع المسؤولية في حفظ الجبن بشكل صحيح وتناوله بسرعة، أما بالنسبة إلى محبي الجبنة،



بنتناول الأجبان مباشرة من الثلاجة. ويعتقد الخبراء أن هؤلاء يفسدون الطعم حتى قبل أن يباشروا بإعداد الطعام، مشيرين إلى عدد من طرق الحفظ الخاطئة التي تؤدي إلى فقدان الأجبان جودتها في

لندن - الزمان يرتكب الناس أخطاء كثيرة في طريقة تعاملهم مع الأجبان، إذ يعمد كثيرون إلى لفها بغلاف بلاستيكي لاصق مما يفسد طعمها، فيما يشتري غيرهم شرائح الجبن المبشور الذي يحوي على مواد مضافة، أو

انتخابات مبكرة .. لمن ؟ ومن أجل ماذا ؟

سمعت في ايام الازمة الاخيرة وتساعد الاحتجاجات في العراق ، دعوات زعامات سياسية للذهاب الى انتخابات مبكرة . ويبدو انها رمية من غير رام ، لا هدف لها سوى امرين ، الأول ايهام الشارع العراقي المنتفض بأن هذه الانتخابات هي الحل المنشود فيهدأ برهة ، يمكن خلالها التقاط انفاس اصحاب العملية السياسية التي ترنحت بشكل مثير للضحك ..

والأمر الثاني ، هو اقالة الحكومة الحالية التي ولدت متعسرة أصلاً ، وكان بعض مناصبها كحلول وسط وترضية ، فيما لازال هناك حقبة ضائعة برغم مرور سنة على اعلان الحكومة تشكيلتها. والاقالة في وقت الفوضى تعني مزيداً من الفوضى في بلد مثل العراق مضطرب سياسياً وأمنياً في التقويم العام بين بلدان العالم ، بغض النظر عن اعلانات الحكومة واتباعها واعلامها .

اقالة الحكومة هي حل عند البلدان التي لها تقاليد سياسية راسخة ، ولا وجود لقتاصيين مهولين على أسطح بناياتها عند قيام الشعب بتظاهرات ، تلك مسألة أخرى تماماً .

وكذلك مفهوم الانتخابات المبكرة الذي هو جزء من تقاليد الديمقراطية في البلدان التي لاتزوير فيها ولا محاصصة ولاطائفية ولا سلاح منفلت . حين تتعسر الاحزاب في تشكيل حكومة تذهب الى انتخابات مبكرة بعد تسعين يوماً كما في تركيا مثلاً. أو ممكن أن تظهر دعوة الانتخابات المبكرة حين تواجه الدولة مأزقاً تاريخياً مثل ملف بريكست كما بريطانيا.

في العراق ، تبدو الدعوة لانتخابات مبكرة شيئاً مهلهلاً . وهي نوع من إعادة التدوير السياسي ، وتلك مشكلة ستقود الى انفلات لاسابق له فيما لو تفاعلت تداعياتها.

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com