

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

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

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. Issue 6477-6478 Saturday-Sunday 12-13/10/2019

write to:writers@azzaman.com

تويتر تأسف لإستغلال

أرقام المستخدمين

الزمان - السنة الثانية والعشرون العدد 6477 -6478 السبت - الاحد 14 من صفر 1441 هـ 12-13 من تشرين الأول (أكتوبر) 2019 م

زمان جدید

صاحبة السعادة

قُلْتُ: مَا هَذَا الصَّوفُ الذي تَغْزلينَ ومَا هَذَا الْمنْسِجُ الذي تَرْفَعِنَ قَوَائِمَهُ ؟ ومَا هَذَا السَّدَى اَرَهيفُ كَوَتَر اَلَةَ اَلتْشيلُو ومَا هَذَه الخَيُوطُ الْعَاشِقَةُ لِفُسْحَةَ الأَنْوَارِ ربة حَدِّ مَنْ مَنْ مَنْ مَا مَا اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهُ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهِ اللهُ ال وتُغَنِّينَ فَي ذَاتِ الْمَدَى الأَبدِيِّ قَالَتُّ: اِفْتَحْ يَدَيُّكَ واغْمِضْ عَيْنَيْكَ في هَذَا الْمُتَوَارِي

غُنْتُ أَيَّامًا ولَيَالِي الْكُلُمَّة الْمُنْسِانَة وأَغْلَقَتْ عَلَي دَاخَلَ حَجَابٍ لَ لا أَرَى النُّورِ ولا أَرَى الظَّلْمَةَ تَدْعُُونِي لَلارْتُوَاءِ مِنَّ جَبَحٍ عَطَشِهَ لأَسْتَمَرِّ فَي جَسَدُهَا رُوحًا بَاطِنَةً

قَالَتْ: أُخْرُجْ مِنْ حِجَابِ الْمَبْنَى وِالْفِعْلِ واسْئُلْ عَنْ حَجَابَ الْخَالِقِ الصَّمَد. كُلُّ حِجَابِ ظِلْمَةً ونُورٌ ومَسَافَاتٌ طَوِيلَةٌ

مَنْ نَظَّرَ احْتُرَقْ ومنْ وصل لا يرى في الْبَصرِ

لندن - الزمان

كشيفت دراسية حديثة أنه على

البرغم من ارتفاع السبعرات

الحرارية في المكسرات، فإن

تناول مقداراً منها يوميا قُد

سدسلا عن أغذسة ذات فائدة

صحية أقل. وأجرى الباحثون

دراستهم على أكثر من 126 ألفا

من البالغين الأصحاء في منتصف العمر، لمدة تراوحت

ىن 20و 24عاماً، وفي البداية

كان المشاركون يتمتعون بوزن

صحى، أو لديهم زيادة طفيفة

في التوزن، وبنهاية الدراسة

أصبح نحو 17بالمئة من

المشاركين يعانون من السمنة.

وقال الباحثون في دورية الطب

البريطانية إنَّ الأشَّخَاصُ الذين

يزيد مقدار ما يتناولونه من

مكسرات إلى نحو 14 غراماً

بوميا، تقل احتمالات إصابتهم

وأضافوا أن تناول الجوز يوميا

بسبب الانتحار كل عام يفوق

و أضافت بأن الانتحار السبب

قتلى الحروب.

بالبدانة بنسبة كالمئة.



الْقرْشَالُ (1) والْمُشْطُ (2) من بين الآلات التي تستعمل في إعداد الصوف لنسجه بوسائل تقليدية ويدوية.

عبدالحق بن رحمون benrahmoun2030@gmail.com

محمد صلاح يثير الجدل في صورته مع عارضة برازيلية



ليفربول الإنكليزي، محمد صلاح تداول على مواقع التواصل ،على هامش حصوله على جائزة الاجتماعي ،الجمعة ،صور مثيرة رجل العام في الشرق الأوسط.

للاعب منتخب مصرونادي وظهر صلاح مع اللاعب

برازيلية، وتعد من أغنى عارضات الأزياء في العالم حيث

دراسات حديثة الكثير من

الفوائد الصحية للخل يأنواعه

كافة ، مثل الخل الأبيض وخل

التفاح وخل التمر وخل العنب

الأحمر وخل العنب الأبيض

وخل جوز الهند وخل الأرز

وغيرها. ولكن للخل الأبيض

فوائد عدة ومهمة، فهو يعد

مطهرا قويا، إذ يمكن استخدامه

المصري أليساندرا كورين ماريا تكسب 6 ملايين دولار في العام أمبروسيو وهي عارضة أزياء الواحد. وحاز محمد صلاح على جائزة رجل العام 2019 من قبل النسخة العربية من مجلة GQ

الشهيرة، حيث ظهر صلاح على غلاف النسخة العربية من المجلة المذكورة في ديسمبر .2018

التعويض لكن المتضررين لهم القضاء دائما لاستما الشركات

يويورك -الزمان

الإلكتروني، أو أرقام الهواتف لأغراض البسلامية أو الأمان،

ربما استخدمت هذه السانات أصدرت شركة تويتر، اعتذاراً الدعاية). وأوضحت (كان هذا بسبب استخدامها (عن غير قصد) أرقام هواتف وعناوين بريد إلكتروني في أغراض تُشارك أي بيانات خارجياً مع الغير، وعلى حل المشكلة بداية

وقالت: (أسفون للغاية لهذا قُدمتم عناوين بريدكم واتخذنا خطوات للتأكد من أننا لن نرتكب خطأ من هذا

القبيل مرة أخرى).

رحيل أشهر ممثلات فرنسا في نصف قرن

جُورِي نات التي شاركت في ﴿ رُوايةٌ مُولود مغمري سُـ فيلم الأفيون و العصا بدور ﴿ 1969 . . فروجة امس الاول بباريس عن طويلٌ ضيّد المرض، حسب أعطنت عنه وسائل الأعلام الفرنسية. ووصفت فيغارو وليبراسيون الممثلة بأنها نصف قرن .

ولدت ماري جوزيت بن حلاسة كورسيكا سنة 1940و تدأت مسيرتها الفنية سنة 1956 في فيلم للمخرج جورج crimes et châtiments قَعْل أن تشارك



في رائعة المخرج أحمد راشدي

إثنا عشر نوعاً من الأغذية تزيل الدهون حول الخصر

علماء: المكسّرات تسهم في خفض الوزن

15بالمئة، بينما يرتبط تناول مكسرات مثل الكاجو واللوز بانخفاض احتمالات الاصابة بالسمنة 11بالمئة. وقالت ديردري توبايس، الإستاذة بكلية يسساهم في الحد من زيادة الطب بجامعة هارفارد في الوزن، لا سيّما عندما تكون بوسطن، والمشرفة على الدراسة ا إن زيادة نسبة المكسرات في الغداء اليومي قد يساعد فيَّ الحفاظ على وزن صحى بعدة طرق. وأضافت في رسالة عبر البريد الإلكتروني: (احتواء المكسرات على نسبة عالية من الدهون الصحية والألياف يعطى إحساسا بالشبع لفترة أطول مقارنة بتناول الكربوهيدرات المعالجة وغيرها من الأغذية المكسرات المغطاة بالملح أو

السكر للحصول على أفضل فائدة غذائية.

وتبين أن المشاركين زاد وزنهم تمعدل 0.32كيلوغرام على نحو سنوي، طيلة فترة الدراسة، لكن تراكم الدهون. كل نصف مقدار من المكسرات بكمية مماثلة، يرتبط بانخفاض كان يضاف للغذاء اليومي ارتبط خطر الإصابة بالسمنة بنسبة بانخفاض نسب زيادة الوزن. والدهون الصحية التي تمنح

البيض من الأطعمة الغنية بالبروتين والمغذيات، وهو مثالي للإفطار. - الشوكولا الداكنة (نسبة للدهون الصحية التي تمنح الطاقة والشعور بالامتلاءً. سهلة الهضم). ونصحت بتجنب - زبدة الفول السوداني مع التفاح وجبة خفيفة غنية

بالمغذيات، ويمكنك تناول كمية معتدلة منها كإفطار. - احرص على استخدام الثوم في إعداد معظم أطعمتك فهو يحتوى على عناصر نباتية تمنع

وجبة خفيفة رائعة. - السلمون مصدر رائع للبروتين

السليمة، وعدّلت قائمة الأطعمة التي تتواجد على مائدتك. وللتَّخلُص من دهون البطن يساعد على ضبط الوزن. احرص على تقليل الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون والسكريات، وتناول الأطعمة الدهون الثلاثية الزائدة.

- توفّر أسماك المكاريل والتونة

الضار.

مالألداف وفيتامين سي. - الفول من أكثر الأطعمة التي

الدهون الزائدة حول الخصر في زيادة الوزن. أمر ممكن إذا اتبعت الإجراءات - الكرز فاكهة غنية بالألياف والمغذيات، وعلى الرغم من احتوائه على السكر إلى أنه - التوت بالوانه والفراولة (الفريز) فواكه غنية بمضادات الأكسدة والالتهابات والألياف، وتساعد على التخلص من

- الجبن القريش من أفضل الأطعمة للتخلص من دهون البطن، فهي غنية بالبروتين الكاكاو 70بالمائة) مصدر رائع والمغذيات، وقليلة الدهون

البروتين والدهون الصحية والكولسترول الجيد الذي يطرد - الفلفل الأحمر والأخضر والأصفر من أغنى الخضروات

. - البطاطّا الحلّوة مصدر غنى سالألساف وفيتامين (أ) وهي

بالماء المضاف إليه الخل. كما أنه تمنح الإحساس بالشبع وتساعد والمكاتب والأرضيات وتطهيرها على ضبط الشهية. كما أثبتت والقضاء على الروائح الكريهة يزيل الترسبات الجيرية عن الأواني، ويعمل على تلميع والجراثيم. كما أن الخل الأبيض الأوانيّ الفضية والنحاسية، يعد عنصرا فعالا في إزالة البقع ويستاعد في التخلص من من الملابس، مثل بقع الحبر والعرق والعلكة والشمع، كما الحشرات المزعجة، مثل النمل. يساعد في التخلص من رائحة وتطرد رائحة الخل الأبيض النفاذة القطط والكلاب، كما أنه التصيرف التصبحي والتدخيان يساهم في تخفيف ألم لدغات والتبغ. وفي المطبخ، يمكن للخل أن يقوم بدور هام، مثل قتل الحشرات، ويمنع تهيج الجلد الميكروبات في الخضراوات ويساعد في علاج الطفح في تنظيف الأواني والأسطح والفواكه الطازجة عند غسلها الجلدي.

يوقسيع

قطع الأنترنت.. الوهم اللذيذ

تصميم عمل الشركات في جميع أنحاء العالم يقوم على شبكة الانترنت ، فألمنتجات تعرض وتروج بالدعايات التى واسطتها الانترنت عبر مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الاخبارية والمنشورات المختلفة ، وتقديم الخدمات مجاناً أو بالمقابل المادى يستند الى الانترنت ، من حيث بيع حجوزات السفر فى النقل الجوى والبحرى والبرى أوالاتصالات والفنادق والمطاعم والبنوك والستشفيات، وفي الدول المتقدمة يرسل المعلمون الواجب البيتي للتلاميذ عبر حساباتهم الالكترونية. بل انَّ الحكومات الالكترونية باتت تقوم بتصريف اكثر من نصف شؤون واعمال المواطنين في معظم البلدان.

حتى البلدان التي لها قدم في التاريخ وقدم خارج التاريخ ، اضطرت لتمشية معظم احوالها بالانترنت ، وهنا التوصيف لا ينطبق على العراق المتصدر

حين يتم قطع الانترنت فجأة عن معاملات الملايين ومسارات سير حياتهم ، تتغير معالم البلد في خلال أيام ، كل شيء مشلول ومعطل ومعزول عن العالم ، وفي النهاية لا تنفع هذه الاجراءات الاحترازية وهي قسرية، خارج حقوق الانسان، في تحقيق أهدافهاً. لكنها تبقى من الاجراءات الامنية الاسبهل اتباعها في أوقات الازمات وسوف تتكرر ولا ضمان لغير ذلك. لاتبدو الازمات لها نهاية في معظم بلداننا لذلك على الشركات أن تضع لنفسها بدائل بدائية لتصريف شؤونها ، في حال واجهت قطع الانترنت.

سمعنا عن دول تقطع خدمات فيسبوك وتويتر ويوتيوب وانستغرام ،جميعها أو بعضها ، للاسباب الامنية والسياسية ، لكن أن يتم قطع كلِّ شيء عن أى شيء ، فإنَّ هذا يوحى بأنَّ متخذ القرار لآيعرف يفتح بريداً الكترونياً لنفسه ، وان مفهومه للعالم الالكتروني الذي يقوم عليه وجود القرن الحادي والعشرين يستدعي ان يلزم كل المسؤولين في البلد الاطلاع على ان هذه الخدمة العجيبة لاجدوى من قطعها، لأنّ الذي ابتكرها وصنعها يستطيع أن يفتحها من مكانه ساعة يشاء ويغلقها ساعة يشاء، بما يمتلكه من تكنولوجيا لم يسمع عنها المسؤولون

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

حصائية: عدد المنتحرين يفوق قتلى الحروب والكوارث الذين تتراوح أعمارهم بين 15٪ والمتوسطة حيث تكون نسبة

روما - الزمان أكدت منظمة الصحة العالمية، و 29عاما، وثاني أكبر سبب لوفاة الفتيات اللواتي تتراوح أعمارهن بين 15و 19عاما تزامنا مع اليوم العالمي للصحة النفسية الذي صادف امس، أن هناك شخصاً يتوفى بعد الأمور المتعلقة بالحمل كل 40 ألتية عن طريق والولادة.

و أشارت إلى أن الانتحار لا وأوضحت المنظمة، في بيان يحدث في البلدان المرتفعة الدخل فحسب، بل هو ظاهرة لها امس، أنها توصلت إلى أنه هناك شنخص واحد يضع عالمية في جميع أنحاء العالم، حدا لحياته كل 40ثانية على موضحة أن النسبة الأكبر لحالات الانتحار (79في المئة) مستوى العالم، أي أن 800 ألف شخص يموتون كل عام تقع في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. بسبب الانتحار، مشددة على أن عدد من يفقدون أرواحهم

الذين يقدمون على الانتحار في الدلاد الغنية يقارب ثلاثة أمثال عدد النساء، على عكس الثانى للوفاة لدى الشباب البلدان ذات الدخول المنخفضة

بالعزلة بقوة.

ومن بين الأساليب الأكشر شبوعا للانتحار على مستوى العالم، ابتلاع المبيدات الحشرية والشنق والأسلحة النارية، في حين تعود أسحاًت هذاً الظّاهرة إلى الاضطرابات النفسية والاضطرابات الناحمة عن تعاطى الكحول، وعدم القدرة على ألتعامل مع ضعوط

متساوية بشكل أكثر.

الحياة مثل المشاكل المالية وقالت المنظمة إن عدد الرجال وفشيل علاقة ما والألم والأمراض المزمنة، و النزاعات والكوارث والعنف وسوء المعاملة أو الفقدان والشعور

