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 6551-6552 Monday-Tuesday 6-7/1/2020
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6551 -6552 الإثنين– الثلاثاء 11 من جمادى الأولى 1441 هـ 6-7 من كانون الثاني (يناير) 2020م

فواكه تخفّض ضغط الدم ومشروبات الحمية تزيد الوزن

لندن - الزمان

أثبتت دراسات بريطانية أن للتفاح والتوت الأزرق والموز تأثيراً إيجابياً على قراءات ضغط الدم، حيث إن التفاح يخفض ضغط الدم لأنه مصدر مهم للكيرسيتين، الذي يدعم الأوردة ويخفض ضغط الدم بشكل طبيعي. ويحتوي التوت الأزرق على الفلافونويد، الذي يساعد على خفض ضغط الدم. أما الموز فيخفض ضغط الدم المرتفع باعتباره غنياً بالبوتاسيوم.

فيما توصل عدد من الباحثين إلى أن استهلاك مشروبات الحمية قد يؤدي إلى جعل الناس أكثر عرضة لزيادة الوزن. وذكرت دراسة حديثة لأكثر من 5آلاف شخص في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يختارون المشروبات الغازية المخصصة للحمية، ربما يخدعون أنفسهم.

ووجدت النتائج أن أولئك المشاركين يميلون في الواقع إلى تناول الكثير من السكر مثل أي شخص آخر، وهذا قد يكون ناتجا عن شعورهم بأنهم يستحقون ذلك بعد استهلاكهم مشروبا خاليا من السكر، وفقاً لروسيا اليوم.

وقد تغير المواد الكيميائية الموجودة في المحليات الصناعية البكتيريا في الأمعاء وتجعل الناس أكثر عرضة لزيادة الوزن أو الإصابة بمرض السكري.

وتضاف هذه النتائج إلى مجموعة متزايدة من الأبحاث التي اكتشفت آثارا صحية ضارة مرتبطة بمشروبات الحمية، بينها من ربط هذه المنتجات بزيادة خطر الإصابة بالخرف أو السكتة الدماغية.

وقال البروفيسور بيتر كليفتون، من جامعة جنوب أستراليا إن مستهلكي المحليات الصناعية لا يقللون من تناولهم للسكر، لاعتقادهم أن المحليات منخفضة السعرات الحرارية، لكنها في الواقع (تغير بكتيريا الأمعاء ما قد يسبب زيادة الوزن وخطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري).

وتوصلت النتائج إلى أن مشروبات الحمية التي تمت دراستها تحتوي جميعها على مواد التحلية الكيميائية (أسيسلفام البوتاسيوم و(الأسبارتام)، من المرجح أن يكون لها تأثير معاكس وتجعل مستهلكيها أكثر بدانة.

وعلى الرغم من أن نتائج الدراسة الحديثة لا تظهر أن المحليات الصناعية تتسبب بشكل مباشر في زيادة الدهون، إلا أنها تمثل تحذيرا لمستهلكيها، من الآثار الصحية الضارة التي قد تنجم عن استهلاكها. وقال البروفيسور كليفتون: (الخيار الأفضل من المحليات منخفضة السعرات الحرارية هو التمسك بنظام غذائي صحي يحتوي على الكثير من الحبوب الكاملة ومنتجات الألبان والمأكولات البحرية والبقوليات والخضروات والفواكه والماء العادي).

كلام صريح

سهرة الصعاليك

يا إلهي...

كُلُّهم كانوا معي ليلة رأس السنة في مهجري التعيس، أصدقائي الذين رحلوا إلى السماء منذُ سنوات، طرقوا بابي تباعاً في هذه الليلة العجيبة ليسهروا معي. يوسف الصائغ وگزار حنتوش وجان دمو وعقيل علي وهادي السيد وصباح العزاوي وحامد الموسوي وعبد اللطيف الراشد وخليل الأسدي وفهد الأسدي وإبراهيم الخيَّاط.. آآآخ.. أشعرُ بالحرج؛ فخمري شحيح وأصدقائي يريدونَ المزيد، لم يبق عندي سوى دمي، لو تجعلهُ يا الله نبيذًا لهم كي لا يزعلون.

من حديث الجلسة:

يوسف الصائغ: أنا لا أنظر من ثقب الباب إلى وطني.

فهد الأسدي: الوطن أصبح لوحة سريالية.

جان دمو: إنهم يقتلونَ القصائد أليس كذلك؟

گزار حنتوش: رسميَّة قوديني كخروف ضال نحو ربيعك.

عقيل علي: مازلت مرتحلاً، وستظل داخل روحك.

خليل الأسدي: بطل عرق في الوطن؛ ولا أنهار خمر في السماء.

صباح العزاوي: نوارس دجلة التي كانت تأكل أحزاني وتشبع؛ صارت تأكل دخان القنابل لتموت.

حامد الموسوي: بغداد موحشة؛ مجانينها ماتوا.

عبد اللطيف الراشد: شوربة الميدان أطيب من أطعمة الجنَّة.

إبراهيم الخيَّاط: أين شجرة البرتقال في اتحاد الأدباء؟

هادي السيد: عهداً سأرسم ثورة تشرين بخمر الجنَّة.

آراؤهم عن رئيس الوزراء القادم:

صباح العزاوي: فائق الشيخ علي مجذاف بلا قارب.

حامد الموسوي: محمد علاوي أغنية لسعدي الحلّي.

خليل الأسدي: عبد الغني الأسدي إذا صار رئيس وزراء سيصبح عبد الفقير الأسدي.

عبد اللطيف الراشد: الساعدي بلا ساعد؛ لأنَّه بلا سند أمريكي وإيراني.

جان دمو: حتى جبرائيل لا يصلح رئيس وزراء للعراق.

عقيل علي: ليس هناك رئيس وزراء يليقُ بالعراق غير شاعر.?

فهد الأسدي: أخشى أنْ أقترح أحد الشيوعيين وعندما يجلس على الكرسي يضع عمامة على رأسه.

گزار حنتوش: أي سائق تكتك يصلح لرئاسة الوزراء.

يوسف الصائغ: عليكم بمنْ يشبه المسيحْ.

لم أجد فرصة لأقول وجهة نظري برئيس الوزراء، إذْ كنتُ منشغلاً بكتابة ما قالوا.

شذرات متفرقة من الجلسة قال فهد الأسدي: شهداء ثورة تشرين يلتمسونَ من الله لكي يعودوا إلى ساحات التظاهر، في حين قال يوسف الصائغ: حتى تكونَ شاعراً، كُنْ بريئاً وشجاعاً ولا بدَّ أنْ تكون على جنون.

لا لا لا أرجوكم..

آآآخ..

ها هم يغادرون مرَّةً أخرى إلى السماء

لقد دخلوا المنزل يمشون على أقدامهم

ورحلوا تباعاً من مشكاة انفتحتْ

لهم في سقف الغرفةً فجأةً،

نشروا أجنحتهم وطاروا

يبتسمون، وتركوني وحدي في

قبري البعيد.

حسن النواب
hassanalnawwab@yahoo.com

فوائد طبية متنوعة للزعفران

لندن - الزمان

يعد الزعفران من التوابل الأساسية، التي تُستخدم في الطبخ بشكل كبير، ويعد من أغلى التوابل في العالم واسمه العالمي هو (كيسار) والعديد من الدول مثل إيران، اليونان، المغرب، إسبانيا، كشمير وإيطاليا تُنتج الزعفران بشكل كبير.

وبحسب ما نشرته صحيفة (بينك فيلا)، فإن للزعفران فوائد كثيرة للجهاز التنفسي وصحة الجهاز الهضمي وعمل خلايا الجسم، والعديد من الفوائد الصحية الأخرى:

يعد الزعفران منشطاً رائعاً وفعالاً للجسم، ويعمل بشكل رائع لعلاج نزلات البرد والحمى، فعند خلط الزعفران بكمية من اللبن، وتوضع على الجبهة فذلك يؤدي لسرعة الشفاء من البرد والحمى المترتبة عليه.

تعزيز الصحة العقلية:

تشير الأبحاث العلمية إلى أن مستخلص الزعفران مفيد في علاج حالات الضعف العقلي التي تصيب الإنسان مع تقدم العمر، وتعتبر اليابان من الدول الرائدة في استخدام الزعفران في علاج مرض باركنسون وفقدان الذاكرة والالتهابات.

تعزيز صحة القلب:

يقلل الزعفران من خطورة الإصابة بالأمراض القلبية، حيث له دور فعال في تنشيط الجهاز الدوري فهو غني بمواد نشطة مثل بالثيامين والريبوفلافين، التي تعزز صحة القلب وتقيه من أمراضه المختلفة، بالإضافة إلى كونه مضاداً للأكسدة فيحافظ على صحة الشرايين والأوعية الدموية.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

العثور على زهرة الوحش الأسوأ في الرائحة

لندن - الزمان

عثر مسؤولو الحياة البرية في إندونيسيا على نوع عملاق من (زهرة الوحش)، وهي أكبر زهرة مسجلة في العالم حاليا.

والزهرة بقطر يتجاوز المتر ومواصفات غريبة ونادرة في عالم النباتات،

وعادة ما يشار إلى زهرة رافليسيا باسم (زهرة الوحش)، بسبب خصائصها الطفيلية ورائحتها الكريهة، وهي الزهرة التي عثر عليها في غابة وسط جزيرة سومطرة، وفقا لموقع (سي إن إن).

ويبلغ قطر الزهرة حوالي 1.2 مترا، وازدهرت مؤخرا في الغابة الإندونيسية، مما يجعلها أكبر زهرة تم تسجيلها على الإطلاق، وفقا لمركز الموارد الطبيعية في غرب سومطرة. ومن الغريب أن نفس الغابة أنتجت أكبر زهرة رافليسيا تم تسجيلها على الإطلاق في عام 2017 لكن (زهرة الوحش) الجديدة تفوقت على سابقتها بـ4 بوصات.

ولا تمتلك الزهرة جذورا لأنها طفيلية، وتتغذى على نبات مضيف، حيث تمتص منه الماء والعناصر الغذائية، قبل أن تزهر بشكل كامل وتكشف عن (فمها) الكبير.

ويبعث الفم المفتوح للزهرة برائحة كريهة تشبه رائحة اللحوم المتعفنة، مما جعل البعض يلقبها بـ(الزهرة الجثة)، علما أن تلك الرائحة تجذب الحشرات التي تساعد على تلقيحها.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

بحث تغليظ العقوبة على المتحرشين في مصر

القاهرة - مصطفى عمارة

تصاعدت ردود الفعل القاطبة على واقعة التحرش بفتاة المنصورة والتى وقعت منذ عدة ايام فى احد شوارع المنصورة بواسطة عدد كبير من الشباب ولم يتم انقاذها الا بواسطة عدد من الشباب اقتادوها بسيارة بعيدا عن المتحرشين، ونظرا للضجة التى احدثتها تلك الواقعة والتى تم تداولها عبر فيديوهات عرضت على مواقع التواصل الاجتماعى فلقد اجتمع عدد من اعضاء البرلمان لتشديد العقوبة على المتحرشين .

وكشفت مصادر برلمانية ان هناك اجتماع برلمانى على ضرورة تعليق عقوبة المتحرش لتصل الى نصف مليون جنيه فضلا عن الحرمان من الالتحاق بالوظائف الحكومية.

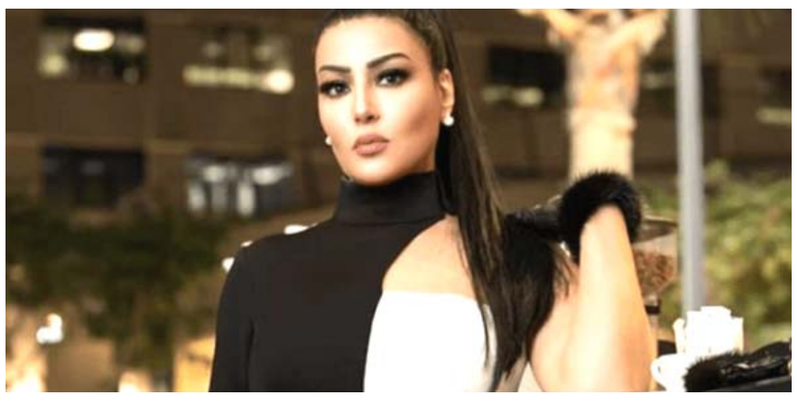
واكد النائب محمد اسماعيل عضو البرلمان فى تصريحات خاصة ان العقوبة بالنسبة للمتحرش تصل حاليا الى السجن المؤبد وهو اقصى عقوبة الا ان تكرار عمليات التحرش تحتم تغليظ العقوبة لتصل الى نصف مليون جنية وفى السياق ذاته ايد عدد من الحقوقيين تغليظ العقوبة الموقعة على المتحرش.

فيما اكد اساتذة علم النفس ان التحرش الجنسى مرض نفسى وان مرتكبوة فى حاجة الى العلاج .

وقالت د. هدى زكريا استاذة علم الاجتماع ان التحرش الجنسى مرض نفسى ينتاب بعض الرجال وان المتحرش يحاول ممارسة هذا الفعل كنوع من العنف تجاه الجنس الاخر واوضحت ان الخيال المريض للمتحرش يتفاقم فى المجتمعات المغلقة التى تخلق له رؤية مرضية تجاه الجنس الاخر.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

ممثلة مصرية تنجو من السجن بسبب شيك من دون رصيد



القاهرة - الزمان

نجت ممثلة مصرية، أمس، من حكم بالسجن 3 سنوات، في قضية شيك من دون رصيد لصالح طليقها، المطرب المصري، أحمد سعد.

وقضت محكمة جنح مستأنف الدقي، بإلغاء الحكم الصادر بحق الممثلة سمية الخشاب، بحبسها 3سنوات، وكذلك بانقضاء الدعوى الجنائية للتصالح، بحسب صحف مصرية محلية.

وقدمت سمية الخشاب عن طريق محاميها شيك مصرفي مقبول الدفع بمبلغ مليون جنية إلى وكيل أحمد سعد، مما دعا المحكمة إلى إلغاء الحكم الصادر بحبسها لمدة 3 أعوام، في جنحة شيك بدون رصيد بجلسة 2/11/2019 .

يشار إلى أن محكمة جنح الدقي قضت بحبس سمية الخشاب غيابيا لمدة 3سنوات، في اتهامها بجنحة تحرير شيك بدون رصيد، في الدعوى التي أقامها طليقها أحمد سعد، وشمل الحكم إلزامها بدفع كفالة 50ألف جنيه لإيقاف تنفيذ الحكم، وهي القضية المقيدة 17590لسنة 2019 .

وعلقت سمية الخشاب، في تصريحات صحفية وقتها، على الحكم بحبسها، بأنها لن تترك حقها منه (زوجها) أبدا، كما أنها تثق في القضاء المصري النزيه وأنها ستحصل على حقوقها بالقانون.

وأوضحت أن أحمد سعد اتفق معها على أن تتنازل عن مؤخر صداقها ونفقتها نظرا لعدم قدرته على دفعها، وبناء عليه كان الاتفاق على أن تتنازل عن المؤخر والنفقة، وألا يصرف الشيك إلا بعد إمضاء عقود التنازل، ونظرا لسفرها المفاجئ، طلبت منه الانتظار لحين عودتها وإمضاء العقود وقيامه بصرف الشيك، إلا أنه استغل غيابها ليحصل على حكم غيابي ضدها.

وأعلن أحمد سعد، انفصاله عن الممثلة المصرية سمية الخشاب، في أواخر شهر مارس/ آذار، وكتب عبر صفحته الرسمية بموقع (إنستغرام)، أنه قرر الانفصال عن الفنانة سمية الخشاب، وأنه يتمنى لها السعادة والتوفيق.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

توقيع

اللقاء السنوي للمبدعين.. متى وأين وكيف؟

تعدّدت موجات الهجرة ومواسمها، وكان للأدباء والفنانين العراقيين النصيب الأوفر منها في مختلف الازمان.

غير انّ السنوات التي تلت الحروب الكبرى في البلاد كانت الاكثر اقتلاعاً للطاقات الابداعية من الارض التي كانت مصدر الهامهم الاول .

هناك ادباء وفنانون لم يعودوا للعراق مطلقاً منذ غادروه، حتى لمجرد الزيارة العائلية، وهناك بينهم يسافرون بين وقت وآخر الى العراق، ويديمون الصلة مع الحركة الادبية والثقافية في الداخل، معتبرين انّ أسباب هجرتهم وهنت، وباتوا أقرب للعودة منهم الى المنافي .

والمبدعون العراقيون وجدوا فرصا للنشر والانتشار والانفتاح والتلاقح مع الثقافات أغنت نتاجهم ، ولو بقوا في بلادهم لربّما ما اكتسبوها ، غير انّ الذي لم يكن منهم منبته الابداعي أرض العراق، بقي مثل طائر من دون ريش .

وعبْر الاعوام وتقلباتها، تكوّن واقع ثقافي وابداعي جديد للعراقيين في المهاجر، وأصبحت لبعضهم بصمات لا يمكن ان تتجاهلها العين ، وبات المبدعون العرب في المهجر يشيدون بها أيضاً .

وبرغم ذلك، انسحبت عليهم احيانا بعض الامراض المستوطنة في الواقع السياسي للعراق ، وانساق بعضهم وراء اهواء تنابذية استفزازية لاتمت بصلة للابداع ، ودخلت في ميدان التجاذبات. وربما يعود السبب في ذلك الى إنّ بعض المبدعين كانوا سياسيين أو كانوا معقدين من السياسة في الماضي، وانّ حواضن (سياسية) في المنافي احتفت بهم من البداية ، فأصبحوا جزءاً منها أو في فلكها.

لكن المبدعين الأصيلين المخلصين لقيم الفن لم يتأثروا كثيراً ، لاسيما بعد اكتساب الخبرات وتفتّح الوعي على مدارك أوسع من حيطان تلك الحواضن المتحجّرة . أليس المبدعون العراقيون بهم حاجة أكيدة اليوم لتنظيم لقاءات سنوية تجمعهم ، ليكونوا أكثر قرباً من بعضهم ولشد الصلة بين الجديد والقديم بعد تعدّد أجيال المنافي.

مَن يستطيع أن يبدأ بالتفكير في هذا اللقاء السنوي ،الذي لا مظلّة له سوى الابداع ، من دون ايحاءات خارجية مقحمة من أية عوامل، ربّما كانت هي نفسها سبباً ذات يوم في هجرتنا .

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

الإكتئاب يتفاقم في الشتاء والنوم الطويل أحد أسبابه

برلين - الزمان

في بعض الأحيان ينتاب المرء حالة مزاجية سيئة خلال فصل الشتاء، تجعله فاقد الرغبة في الاختلاط بالآخرين ومنزويا في ركن بعيد؛ ما يعزز لديه احتمالية الإصابة بالاكتئاب.

مجلة (فرويندين) الألمانية قدمت بعض النصائح للمساعدة في التغلب على هذه الحالة، منها:

ممارسة الرياضة

من الصعب الاستيقاظ لممارسة الرياضة مبكرا خلال فصل الشتاء، خاصة إذا كانت في الهواء الطلق، لكن الأمر يستحق هذا العناء.

تسهم ممارسة الرياضة في التقليل من التوتر وتساعد الجسم على إفراز هرمونات السعادة التي ترفع من الحالة المزاجية بشكل ملحوظ، ويتم تعزيز هذا التأثير عند ممارسة الرياضة في الهواء الطلق، بسبب الحصول على الكثير من الأوكسجين النقي.

مقابلة الأصدقاء

يميل الأشخاص ذوو الحالة المزاجية السيئة إلى الانعزال في المنزل والبعد عن الاختلاط، لذلك نصحت المجلة الألمانية بمقابلة الأصدقاء والمعارف وكل من يشعر معه الشخص بالراحة والسعادة.

تجريب أشياء جديدة

إن البدء في تجارب جديدة يمنح المرء الشعور بالمتعة، لذلك ينبغي تجريب الأمور الجديدة والاستمتاع بالمعايشات المختلفة.

الاستيقاظ مبكرا

رغم صعوبة الاستيقاظ والابتعاد عن السرير في الصباح، فإن النوم لفترات طويلة يزيد من خطر الاكتئاب، وفقا لما أكدته دراسة لمجلة (سليب).

ونصحت المجلة الألمانية بضرورة الالتزام بفترات نوم منتظمة، ليتمكن المرء من الاستيقاظ مبكرا في الصباح بصورة أسهل.

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