



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



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



write to: writers@azzaman.com



الخيار حليف جمال النساء في الصيف



باريس - الزمان
يتميز الخيار بادنوار كثيرة في مستحضرات التجميل، بفعاليتها في مجال تنظيف البشرة، وترطيبها، وتنعيمها، وتهدئتها مما يجعل منه حليفاً طبيعياً مثالياً لجمالنا خاصة في فصل الصيف. تعرفوا فيما يلي على 6 أفضة تجميلية تعتمد على الخيار لحل مشاكل البشرة نظراً لغناه بمضادات الأكسدة، ومضادات الالتهاب، إضافة إلى البيوتاتسيوم، والبيوتين، والفيتامينات من فئة A، B1، و C.

1 - كمادات الخيار الباردة: هي العلاج الطبيعي الأكثر شيوعاً في مجال إعاش البشرة ومحااربة الجيوب والتهالال الداكنة المحيطة بالعينين. يكفي تقطيع الخيار إلى رقائق دائرية وتوضع في الثلاجة لمدة 5 دقائق ثم تطبق على البشرة لربع ساعة، مع الحرص على الاسترخاء خلال وضع هذه الكمادات. يمكن تكرار استعمال هذا العلاج الجميلي بشكل يومي للحفاظ على بشرة ناعمة وشابة لأطول فترة ممكنة.

2- قناع عصير الخيار: يعمل عصير الخيار على محاربة شيخوخة البشرة بشكل فعال، وهو مثالي للاستعمال على بشرة الوجه، والعنق، وأعلى الصدر. لتحضيره يكفي تقشير الخيار وتقطيعه، ثم هرسه في محضرة الطعام وتصفيته للحصول على عصير يتم تطبيقه على البشرة بعد تنظيفها جيداً.

3- قناع الخيار والصابون: عندما تجتمع فوائد الخيار مع فوائد الصابون نحصل على مستحضر تجميلي طبيعي يعد بالحصول على بشرة مشرقة وشابة. يكفي هرس حبة من الخيار وإضافة ملعقتين كبيرتين من جل الصابون إليها للحصول على قناع يطبق على الوجه والعنق، وأعلى الصدر لمدة 15 دقيقة قبل إزالته بالماء.

4- قناع الخيار واللين: يناسب هذا القناع صاحبات البشرة الجافة والحساسة، فهو يخفف من احمرارها وتهيجها، كما يؤمن لها الترطيب والحماية التي تحتاجها. يكفي هرس حبة من الخيار ثم خلطها مع ملعقة كبيرة من اللبن قبل توزيعها على بشرة الوجه لمدة ربع ساعة ثم شطفها بالماء.

5- قناع الخيار وماء الورد: ينعش هذا القناع لون البشرة ويساعد على توحيد، لتحضيره اهرسوا حبة من الخيار ثم اخلطوها مع ملعقتين كبيرتين من ماء الورد. وزعوا القناع على بشرة الوجه والعنق، وأعلى الصدر وتركوه لمدة 15 دقيقة قبل إزالته بالماء.

تحذير من المشروبات الغازية الخالية من السكر

نيويورك - الزمان
كشفت دراسة أمريكية عن نتائج عكسية للمشروبات الغازية الخالية من السكر، وأوضحت أن هذا النوع من المشروبات يعمل على زيادة الوزن ويسبب الخرف والسكريات الدماغية. كما بينت الدراسة أن هذه المشروبات تعمل على زيادة معدلات الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. وقد فسر البحث هذه الظاهرة بأن المحليات الاصطناعية تغير وظائف بكتيريا الأمعاء، بحيث تجعل الشخص معرضاً للإصابة بالسكري وارتفاع سكر الدم. ولا يقتصر تأثير تلك المشروبات على زيادة الوزن وخطر السكري بل ترفع أيضاً خطر الإصابة بنوبات قلبية بمعدل يتجاوز أربعين في المئة!

ويؤكد خبراء الجمعية الأمريكية للقلب على أن تناول حتى علبة واحدة في اليوم من هذه المشروب، التي يفترض أنها خالية من السكر، يزيد من خطر احتمال إصابة الشخص بالجلطة الدموية بثلاثة أضعاف، ومن خطر الإصابة بالخرف بـ2.9 مرة.

معركة في أروقة القضاء بشأن لوحة المثل بيكاسو

باريس - الزمان
سيظل الفنان العالمي بيكاسو مثيراً للجدل في أعماله لسنوات طويلة، حيث لم تنته المعركة القانونية حول لوحة (المثل) (1904 - 1905) للمبدع الإسباني بابلو بيكاسو، والمعلقة حالياً في متحف المتروبوليتان للفنون بمدينة نيويورك الأمريكية، فقد استأنف المسؤولون عن أملاك (اليس ليفمان) زوجة مؤسس الجمع اليهودي الألماني بول ليفمان، الحكم الصادر أمام محكمة نيويورك الفيدرالية برفض اعتبار أن اللوحة بيعت بالإكراه إلى متحف المتروبوليتان خلال الحقبة النازية، مؤكداً على ملكية اللوحة.

(بقية الخبر على موقع الزمان)

مي سليم تتحدث عن سبب طلاقها السريع



بيروت - الزمان
ردت الفنانة الأردنية مي سليم، للمرة الأولى، على الأخبار التي نشرت بعد انفصالها عن زوجها السابق الفنان وليد فواز. وقالت مي سليم، عبر صفحتها الشخصية في موقع (إنستغرام): (سبب الطلاق مش البنت كل الكلام دة مش حقيقي (لي لي) كانت كويسة، النصب). وجاء رد مي سليم، بسبب تعليق إحدى معجباتها على صورة قامت بنشرها عبر صفحتها الشخصية بموقع (إنستغرام)، قالت فيه إن سبب انفصال مي سليم عن وليد فواز هو بسبب ابنتها لي لي لأنها تغار على والدتها.

كما ذكرت بعض الأخبار مؤخراً أن مي سليم، انفصلت عن وليد فواز بسبب تهديد زوجها السابق لها بأخذ حضنة ابنتها منها، وهو ما نفتته مي بتعليقها.

يذكر أن وليد فواز، مي سليم، انفصلا بعد أقل من شهر على زواجهما ولم يكشف الطرفان عن أسباب الانفصال.

ولادة نادرة في بريطانيا



لندن - الزمان
اكتشفت البريطانية جنيفر أشوود أنها حامل في توأم عبر رحمتين في جسدها، وهي حالة لا تحدث إلا مرة بين 500 مليون سيدة، بحسب تقرير في صحيفة (ديلي ميل). وعلى مستوى العالم، لا يزيد عدد من عرف لديهم هذه الحالة عن عشرات، بينما لا يتجاوز في بريطانيا بضع حالات. ومعظم النساء الحوامل اللواتي لديهن حالة السيدة

أشوود، والمعروفة باسم الرحم ثنائي القرن، يحملن رضيعاً في جانب واحد فقط واكتشفت السيدة أشوود وزوجها أندرو الذي عمل رجل إطفاء، في الحمل الأخير من خلال التصوير بالموجات الصوتية أن لديها طفلاً في كل رحم على حدة. ولا تتسبب هذه الحالة في مشاكل إضافية للحامل، لكن احتمالية الولادة المبكرة أو الإجهاض تكون مرتفعة قليلاً. وأنجبت أشوود بعد 34 أسبوعاً من الحمل، ابنتها

أسطورة متسابقى السيارات يخضع لعملية زرع رئوية ناجحة



□ فيينا - (أ ب): خضع بطل العالم السابق في الفورمولا واحد النمساوي نيكو لاودا لعملية زرع رئوية ناجحة، بعد إصابته بالتهاب بحسب ما أعلن الجمعة مستشفى فيينا العام. وأشار المستشفى في بيان مقتضب (تمت الزراعة بنجاح). واضطر لاودا (69 عاماً)، بطل العالم ثلاث مرات ورجل الأعمال، إلى ترك عطلته في أيبسزا (إسبانيا) الأسبوع الماضي لتلقي العلاج في فيينا بعد إصابته بفيروس رئوي، بحسب بومبة أوسترايش النمساوية. وكان

العودة إلى السباق الذي يشغل منصب الرئيس غير التنفيذي في فريق مرسيدس، شطاً في مجال النقل الجوي. اشترى في كانون الثاني/يناير الماضي شركته القديمة نيكو، وباع 75 بالمئة من رأس المال إلى شركة الكلفة المنخفضة راين إير بعد أن أعاد تسميتها لاوداموشون وبقي أحد مديريها. وتعرض لاودا الذي توج بطلا للعالم للمرة الأولى في 1975 لحسابات خطير في أبن/أغسطس 1976 في نوربرغرينغ خلال جائزة ألمانيا الكبرى، لكن ذلك لم يمنعه من

العودة إلى السباقات وإحراز اللقب العالمي في 1977 و 1984. وأدت الغازات السامة التي استنشقتها خلال حادث إيقاعه لدقيقة قبل سحبه من سيارته المشتعلة، إلى هشاشة في رئتيه. وعاب لاودا المواجه عادة على حلقات الفورمولا واحد، عن سباق هوكنهايم الأخير في ألمانيا في 22 تموز/يوليو الماضي ثم جائزة المجر الكبرى الأسبوع الماضي بسبب إصابته. ونتيجة لحادثه الخطير، خضع لاودا لعملية زرع كلي في 1997 و2005. وهو والد الأربعة أطفال من زواجه.

توقيع

الشعب خرج... ولم يعد

في العراق، نسمع من مواطنين بسطاء أين هي المشكلة مقترحين حلولاً وإن بدت صعبة التحقيق كتغيير النظام من برلاني إلى رئاسي إلا إنها تنطلق من قناعاتهم كأصحاب قضية ليس لأحد سواهم من يقرر مصيرها، لكن الأحزاب الحاكمة والمتنفذة لا تقول شيئاً يفيد في حل الأزمات المتراكمة، هروب متكرر للأمام ونحو المهول. يتوهم بعضهم أنه بتغيير وزير معين وتحمله بشكل أو آخر أزمة بلد كامل، تكون القيادات في منأى عن المسؤولية، وكأن الهتافات في الشوارع لا تستهدف تلك القيادات. هنا الأمر محسوم هو عدم الرضا على الوضع السياسي كله، والخدمات ليست نهاية المطاف، والعراقيون حسوماً تشخيصهم للعلل وانتهى الأمر. لكن هناك تفاصيل لابد من المرور بها.

إذا جاء وزير جديد للكهرباء فإن مصيره الفشل حتى لو كان عبقرياً. فالمسألة ليست بهذا التبسيط الذي توهمنا به الطبقة السياسية الحاكمة، فالنظام السياسي برمته مطالب بالاجابة على أسئلة تخص العجز في كل شيء، من بينها سؤال، لماذا جميع الدول العربية الفقيرة بالموارد لا تعاني مشكلة الكهرباء، في حين إن العراق النفطي يتخبط بطريقة مخزية في مستنقع اللالول، وتستمر مشكلة الكهرباء تتوالد بقوة وروسوخ أكبر مع كل تغيير وزاري.

أولاً نحتاج الإجابة الدقيقة الموثقة من أفضل الشركات بالعالم، كم يلزمنا لحل مشكلة الكهرباء نهائياً، وقد بددنا أربعين مليار دولار من دون نتيجة. بعد ذلك نضع خط مشروع ونرسم خطة للتحرك بشفافية أمام الاعلام والناس، ثم نحدد من الذي يعوق تنفيذ المشاريع العملاقة لتوفير كهرباء مستقرة، ونبلغ القضاء والاعلام بهم.

ندرس بدائل التيار من خلال الطاقة الشمسية، نحدد حاجتنا منها، هي طاقة متوافرة في العراق أكثر مما يملكه تسعون بالمائة من البلدان بالعالم. ونحدد أسباب عجزنا في بناء مراكز طاقة شمسية. فالعراق ليس أكبر دولة في المنطقة بعدد السكان ولا في استهلاك الطاقة لأغراض صناعية، فالذي يحصل هجرات متكررة للخارج ونزيف مستمر للبشر، واستيراد أنهى أي مستقبل لقيام صناعة وطنية، فأين هو الصرف الزائد للتيار الكهربائي خارج الحاجات العادية له؟

هناك وعود وهناك مقابل ذلك شعب خرج من حالة التصفيق وتبويس الأيدي ولم يعد.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com