

## تناول اللوز قبل النوم أهم النصائح ليلية هادئة



لندن، الزمان

يمكن أن يكون لدرجات الحرارة المنخفضة خلال فصل الشتاء تأثير كبير على أنماط النوم لدينا، ما قد يؤدي إلى الإصابة بالسمنة وأمراض القلب والسكري، فما الذي يمكن أن نفعل لضمان الحصول على نوم هانئ وعميق؟ ينصح خبراء التغذية بتناول عدة حبات من اللوز قبل النوم، لأن اللوز غني بهرمون الميلاتونين الذي يعمل على تنظيم النوم، والمغنيزيوم الذي يساعد على تحسين نوعية النوم بسبب قدرته على محاربة الالتهابات، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الأرق. كما أشارت الدراسات إلى أن اللوز يساعد في تقليل مستويات هرمون الكورتيزول الذي يتسبب في الاستيقاظ المتكرر في الليل.

وينصح الخبراء بتناول كوب من الحليب الدافئ، أو الشوكولاته الساخنة أو الشاي بالحليب للحصول على ليلة هانئة من النوم في الشتاء، إضافة إلى ما سبق، ينصح الخبراء باتخاذ بعض الخطوات الأخرى مثل ارتداء ملابس دافئة مصنوعة من الألياف الطبيعية كالصوف أو القطن لأنها أكثر دفئاً من المواد الاصطناعية.

ويمثل الحصول على حمام دافئ قبل النوم وسيلة أخرى للشعور بالنعاس والنوم العميق طوال الليل، بحسب ما ورد في صحيفة إكسبرس البريطانية.

## ياسمين الخطيب ترد على تكذيب خالد يوسف لزواجهما بصور خاصة



وكانت ياسمين الخطيب قد كتبت عبر حسابها على موقع (فيسبوك)، بيان توضيحي كشفت فيه عن حقيقة الصورة التي تم نشرها، وقالت إنه منذ سنوات أعلنت زواجها من شخصية شهيرة وتكتمت على الخبر لأسباب شخصية، وتكهن البعض أن تكون تزوجت من رجل أعمال ثري ماله وهذا المهنا جدا.

فتره زواجها، وعلقت عليها بقولها: "مع استغرابي الشديد من هذه الضجة المختلطة، بسبب صورة تجمعت على زوجي السابق خالد يوسف، إلا أن الملاحظ هو اختيار تلك الصورة بالذات، رغم أن اليوم صور هذه الصفحة التي انطوت من حياتي، كان فيه الكثير مما يمكن نشره، مع التأكيد أنني خرجت من هذه المرحلة، غير نادمة عليها ولا معترزة بها."

خالد يوسف بتكذيب كلام ياسمين، مؤكداً أن ما تم تداوله عنه مجرد شائعات، على حسابها على "تويتر": "تعودت على حملات مُهينة وشائعات مُفرضة وأعلنت من قبل أنني لن أرد على هذه الحملات وأنا وعائلتي أكبر من ذلك كله". وقررت ياسمين الرد على تكذيب خالد يوسف ونفيه لزواجها، بنشرها اليوم صور يجعها خلال

القاهرة - الزمان  
انتشرت عبر مواقع التواصل الاجتماعي صورة للإعلامية المصرية ياسمين الخطيب وهي في أحضان المخرج خالد يوسف، وسببت الصورة حالة من الجدل بين جمهور الطرفين متساولين عن طبيعة علاقتهما، وهو ما دفع ياسمين للكشف عن زواجها من خالد يوسف لمدة عامين قبل أن يتم الانفصال، وكانت المفاجأة قيام

## زمان جديد المفاصل مرض العصر

في الحقيقة ان كلمة الروماتيزم هي كلمة عامة تطلق على عدة انواع من الالام التي تصيب المفاصل والاياف والعضلات ، ولعلنا نكون غير دقيقين اذا اعتمدنا هذا التعريف ، فليس كل الم في المفاصل او العضلات روماتيزم لانه ربما يكون الالم بسبب التهاب في الاعصاب ، او ما يطلق عليه بالتهاب التبيسي للعمود الفقري . الى غير ذلك من الاسباب التي لاتدرج مثل هذه الالام تحت اسم روماتيزم ..

مرة اخرى نود ان نميز بين مريض يطلق على كل منهما الروماتيزم ، لكنهما مختلفان تماما . اولهما هو الحمى الروماتيزمية والثاني هو الروماتيد .

وسنحاول ان نشرح كل نوع بين انواع عدة من الالام والاوراج التي تصيب مفاصل والعضلات .. الحمى الروماتيزمية تستجيب بسرعة لمركبات السلسيلات مثل الاسبرين فتخفف الاعراض ويعود المفاصل المصاب الى حالته بسرعة ، لذلك فان الاسبرين تستخدم كاختيار لتأكيد التشخيص . وتعتبر الإصابة بالحمى الروماتيزمية في سن الطفولة وحتى الرابعة عشرة مسألة تنطوي على خطر كبير وذلك خوفاً من امتداد تأثيرها على القلب فتصيب صماماته بضيق او اتساع مما يؤثر على فاعلية عضلة القلب . ومن المثير ان نعرف ان بداية كل ذلك تكون اصابة ميكروبية في الحلق او التهاب اللوزتين وتكرر مثل هذا الالتهاب في سن الطفولة . والطب حتى اليوم لايعرف كنه العمليات الحيوية داخل جسم الانسان التي تجعله يصاب بالحمى الروماتيزمية او مضاعفاتها ، الا انه يقال بان السبب قد يعود الى مايسمى بالحساسية الذاتية لذلك فهي تعتبر من امراض المناعة الذاتية ....

الروماتيد مثله الحمى الروماتيزمية غير معروف السبب الا انه يعزى الى المناعة الذاتية ..

ونود ان نشير الى ان سرعة الترسيب ليست دليلاً قاطعاً على تشخيص المرض ، لان سرعة الترسيب ترتفع مع وجود اي التهاب في الجسم مثل الانفلونزا والدرن ، والتهاب اللوزتين الا انها يمكن ان تستخدم كمؤشر لتابعة حالة المريض من تحسن او عدم تحسن تبعاً لنوع الدواء الذي يتناوله المريض . ويمكننا ان نحدد اعراض الروماتيد ببساطة ، فإضافة الى الورم في المفاصل المصابة يكون هناك ألم يزداد مع الحركة كما يزداد الألم مع التعرض للبرد والرطوبة وعسر الهضم ، كما ان المريض يحس بصوت خاص عند تحريك المفاصل المصاب والفصل عادة يكون متيبساً مؤلماً ويزداد هذا الألم في الليل وفي الرطوبة والجو البارد ، وقد تصاب العضلات فيكون الألم أكثر شدة .. ويكون العلاج بالراحة وتناول مركبات السلسيلات والكورتيزون ، كما يجب على المريض ان يقوم بتدليك خفيف للجزء المصاب لمدة 15 دقيقة ثلاث مرات يومياً ، إضافة الى تغطية الاماكن المصابة بالصوف ، كما يجب ان يعتني المريض بظفاه فان عسر الهضم بسبب نوبة الام الروماتيد فجب مامسك الاقلال من النشويات والسكر والحلويات والبطاطس وتزداد كمية الماء المأخوذ يومياً على ان تؤخذ على معدة خالية ، كما يوصى دائماً لمرضى الروماتيد بان يتناولوا كوباً من الماء الساخن قبل الافطار وآخر عند النوم، ونصف كوب قبل الغداء والعشاء بنصف ساعة ان امكن ، اخيراً فان المشروبات الكحولية كالخمر وغيرها خطيرة جداً لمرضى الروماتيد وافضل مايناسب هؤلاء المرضى هو الجو الدافئ الجاف

### عبد الوهاب

رئيس قسم العلاج الطبيعي  
جامعة الاهلي الدولية - هولندا



## توقيع كثرة الزيارات إلى بغداد

زيارات دولية عالية المستوى تتقاطر نحو بغداد . وهذا لا يحدث للمرة الأولى ، فقد اصبح العراق مقصد زيارات الدول المهمة في العالم منذازالة الولايات المتحدة نظامه السابق عام 2003.

وكثرة الزيارات لم تتناسب مع حصيلة تنمية العراق وإعادة اعمارها ، فهو مهم ليس في حرب طرد تنظيم داعش ، وإنما قبل ذلك بسنوات ، حيث لا توجد حياة مصانع النسيج والسكر والاسمنت ، إلا في حدودها الدنيا كما لم يتم استحداث مصانع جديدة اخرى لانتاج اي شيء ، بمعنى ان العراق خضع لمفهوم انه سيبقى للأبد بلداً استهلاكياً ، حتى صناعة الألبان التي يمكن ان تنتعش لكثرة ابقارنا وخرفانا ، لم تنهض ولانزال نستورد طوعاً أو كرهاً معظم المنتجات الزراعية من ايران وتركيا .

يريد العراقيون ان يسمعو موضوعاً خارج تنظيم داعش والحرب على الارهاب او على نحو ادق، خارج المجال الامني والعسكري والنفطي ، كان قد بحثه مسؤول كبير من فرنسا أو استراليا أو الولايات المتحدة أو ألمانيا أو من أية دولة .

هل جاء اليكم في بغداد زعيم أو مسؤول متهوراً على حالكم بعد ان اظهر التقرير الدولي الاخير، انه لا يوجد تعليم في العراق يمكن اعتباره معترفاً بجودته وعلميته ؟

العراقي لا يريد مسؤولاً يقصد بلاده إن لم يكن وراءه بناء مستشفى كبير وفتح مجالات لفرص عمل جديدة وتطوير الجامعات المتكلسة المتراجعة. هذا وحده يفرحنا وليس التباحث حول المجالات العسكرية التي ليس لنا فيها سوى ارضنا المرتع المفتوح ومجالنا الجوي السائب.

لن يفكر بتتمية أي بلد سوى امله ياترى على أية بقعة نطق من العالم الذي يتطور بالساعات والأيام ، في حين يستهلك العراق نفسه من دون انتاجية في أي مضمار؟

كثرة الزيارات الدولية تدل على ان الاماكن المقصودة قوية ، كما يمكن أن تدل على إنها رخوة أيضاً .

فاتح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com

## فيسبوك تختبر ميزة جديدة للشباب



وقعت ان (فيسبوك) تستهدف بهذه الميزة المستخدمين الشباب بالدرجة الأولى، إذ تظهر تقارير ان الشبكة اصبت تخسر المستخدمين الشباب بسرعة من اي وقت مضى، فبحسب تقرير لشركة "إي ماركتير (eMarketer) حدث في العام الفائت ولأول مرة ان اقل من نصف مستخدمي الإنترنت من الشباب بين 12 و 17 عاماً في الولايات المتحدة بدخول "فيسبوك" مرة واحدة في الشهر.

مشاركتهما، سبب الأصداء ملصقا قلاباً للنشر ضمن القصص يتضمن تفاصيل المناسبة ويسمح لهم بالتفاعل معها، من خلال النقر على "مهتم" ضمن القصة. كما يمكن للأصدقاء النقر على ملصق المناسبة للذهاب إلى الصفحة الخاصة بها، كما توفر الميزة قائمة بالأصدقاء الذي يعترضون حضور المناسبة، بحيث يمكن للمستخدم إنشاء مجموعة دردشة تضم أولئك الأصدقاء.

الميلاد والحفلات وغيرها من اللقائات الحقيقية، وذلك بفضل الرسم البياني الاجتماعي الحالي على "فيسبوك" وحقيقة ان الشركات ومنظمي الأحداث لا يزالون يعاملونه إلى حد كبير كمنصة ترويج بارزة. ومع اختيار مشاركة المناسبات ضمن القصص، سيظهر للمستخدمين خيار جديد باسم "شارك على قصصك (Share to Stories) حين زيارة صفحة اي مناسبة على الشبكة الاجتماعية، وفي حال

### نيويورك - الزمان

قالت شركة (فيسبوك) إنها ستختبر ميزة جديدة تتيح للمستخدمين مشاركة الأحداث التي يهتمون بحضورها في قصصهم، ثم وضع خطط للقاء الأصدقاء الذين يعترضون الحضور أيضاً، فيما يبدو انه محاولة من الشركة لتعزيز شبكتها الاجتماعية بالجزء التي تحافظ عليها على مستخدميها الحاليين، وباتي هذا الإعلان من (فيسبوك) في وقت بعد الاكثر إثارة للجدل في تاريخها، إذ تصارع مع تداعيات العديد من الفضائح المتعلقة بخصوصية البيانات والمعلومات المخزنة والأخبار

المزيفة، بالإضافة إلى قضايا أكبر بشأن دور الشبكة الاجتماعية المدمر في المجتمعات الديمقراطية. ولكن مع تخلي المستخدمين الشباب عن (فيسبوك) للاستعاضة عنها بخدمة (إنستغرام) الملوكة لها والتي اصحتحت تحظى بشعبية كبيرة، لا تزال (فيسبوك) تحتفظ بميزة مهمة لا توفرها (إنستغرام) وهي (المناسبات أو الأحداث) إذ لا تزال "فيسبوك" أفضل مكان لتنظيم أحداث المناسبات الاجتماعية وأعياد

## المعجبة سقطت على المسرح وكاظم الساهر احتضنها

باريس - الزمان  
اقام الفنان العراقي كاظم الساهر حفلاً غنائياً كبيراً في العاصمة الفرنسية باريس وذلك ضمن جولته الأوروبية التي بدأها منذ فترة ، حيث قدم مجموعة من الحفلات الناجحة بين هولندا والدنمارك والسويد وألمانيا. الفنان العراقي اشعل الحفل بباقة كبيرة من اجمل اغانيه التي تفاعل معها الحضور، إلا انه فوجيء باقتحام فتاة من معجباته المسرح، وجرت نحوه، إلا أنها سقطت أرضاً. فحاول رجال الأمن منعها من الاقتراب من كاظم، ووقفوا امامها لتعود الى الخلف، ولكن الفنان العراقي اشار لهم بان يتحركوا لتقدم وقام باحضائها، حيث بدا انه تاجر كثيراً من سقوطها امامه. وكان كاظم الساهر قد بدأ جولته غنائية كبيرة، بدأها في الوطن العربي كما شملت حفلات في دول اوروبية على ان يختتمها بحفل في إنجلترا. فقد سئقل العام الجديد بحفل ضخم في كازينو لبنان، تلاه عدة حفلات غنائية في أوروبا

باريس - الزمان  
اقام الفنان العراقي كاظم الساهر حفلاً غنائياً كبيراً في العاصمة الفرنسية باريس وذلك ضمن جولته الأوروبية التي بدأها منذ فترة ، حيث قدم مجموعة من الحفلات الناجحة بين هولندا والدنمارك والسويد وألمانيا. الفنان العراقي اشعل الحفل بباقة كبيرة من اجمل اغانيه التي تفاعل معها الحضور، إلا انه فوجيء باقتحام فتاة من معجباته المسرح، وجرت نحوه، إلا أنها سقطت أرضاً. فحاول رجال الأمن منعها من الاقتراب من كاظم، ووقفوا امامها لتعود الى الخلف، ولكن الفنان العراقي اشار لهم بان يتحركوا لتقدم وقام باحضائها، حيث بدا انه تاجر كثيراً من سقوطها امامه. وكان كاظم الساهر قد بدأ جولته غنائية كبيرة، بدأها في الوطن العربي كما شملت حفلات في دول اوروبية على ان يختتمها بحفل في إنجلترا. فقد سئقل العام الجديد بحفل ضخم في كازينو لبنان، تلاه عدة حفلات غنائية في أوروبا

## حمدي الوزير: جعلوني مرعب النساء

الشهيرة، ودخولي الاسانسير تصادف وجود سيدة وابنتها، فوجئت بهروب البنات من الاسانسير وصورها. وكشف انه خلال تادية مشهد اغتصاب الفتاة ليلى علوي، في فيلم (قبضة الهلالي) لم يلمسها وطلب منهم إخلاء الملائحة وقت تصوير المشهد. وكان اخر اعمال حمدي الوزير، فيلم (رغبة منحوشة)، والذي ادى فيه مشهداً كوميدياً للمتحرش أيضاً والفيلم من بطولة رامن جلال، وريهام حجاج، وبيومي فؤاد، واحمد فغحي، وانتصار.

ان اتسبب في جرح مشاعر المثلة التي اصابي، كما ان اهم عناصر عمل الممثل هو التعبير بالعنين). وتابع: (تكررت ادوار الغتصاب بعد ذلك بالافلام، واذكر فيلم "المغصون وفيلم التخشيبه" اخذ جائزة احسن ممثل على دوره بفيلم التخشيبه). ووضح بعد هذا الدور لاحتلت خوف الناس مني بالشارع، وانتهاء تواجدي باحد الفنانين

القاهرة - الزمان  
اشتهر الفنان المصري حمدي الوزير، بتأديته لدوار الغتصاب في السينما المصرية، واطلق عليه لقب (المتحرش الاول). قال الوزير خلال لقائه في برنامج (واحد من الناس)، مع الإعلامي عمرو الليثي، والمداع عبر فضائية (النهار): (مخلت العديد من مشاهد الغتصاب والتحرش مع ممثلات مثل يسرا، ونيلة عبيد، وإلهام شاهين، وليلى علوي). وأضاف: (تدرت جيداً على أداء تلك النوعية من المشاهد، دون

الزمان  
اشتهر الفنان المصري حمدي الوزير، بتأديته لدوار الغتصاب في السينما المصرية، واطلق عليه لقب (المتحرش الاول). قال الوزير خلال لقائه في برنامج (واحد من الناس)، مع الإعلامي عمرو الليثي، والمداع عبر فضائية (النهار): (مخلت العديد من مشاهد الغتصاب والتحرش مع ممثلات مثل يسرا، ونيلة عبيد، وإلهام شاهين، وليلى علوي). وأضاف: (تدرت جيداً على أداء تلك النوعية من المشاهد، دون

