

خط ساخن يكافح الإنتحار بالفضضة

طوكيو - وكالات - بدأت أجراء كل التليفونات في الرنين في خط ياباني ساخن لمكافحة الإنتحار في الساعة الخامسة مساء الجمعة، لدى بدء العمل تماما، لتتعلق أصوات تحاول تقديم المساعدة داخل غرفة قبالة شارع غير رئيسي بطوكيو. وسالت ماشيكو ناكاياما، وهي إحدى المتطوعات للعمل في الخط الساخن وهي في الستينات من عمرها، بصوت خفيض عبر سماعات الرأس (هل هي مشكلة في العمل أم شيء آخر في المنزل؟). (هل تشعر كما لو أنك تريد أن تموت؟) ويقول خبراء ومنطوعون في اليابان، وهي مكان يشتهر بالتحفظ الشخصي (إن السماح للناس بالتعبير عن مشاعرهم الداخلية ساعد في الحد من حالات الإنتحار بنسبة 40 في المئة تقريبا من ثروتها في 2003 وقال الكاتب والنشط في مجال الإنتحار أكيوتا سوي (حقيقة عدم تمكني من التحدث عن مشاعري على الإطلاق أصبحت أمرا مرهقا. لذلك فور أن تمكنت من الكلام.. أصبحت فجأة حالتي النفسية أفضل بكثير). وكانت أم سوي قد انتحرت في 1955 عندما كان طفلا. وانارا ما يصمت التليفون في مؤسسة (بي فريندز وورلدوايد طوكيو) والتي يعمل بها نحو 40 متطوعا بواقع أربعة في الخفارة الواحدة التي تستمر ثلاث ساعات بصفة يومية من الساعة الثامنة مساء حتى الساعة 5.30 صباحا. وقالت ناكاياما التي تطوعت في هذا العمل منذ 20 عاما وهي الآن المدير (لو التليفونات توقفت عن الرنين لبضع دقائق تشعر بالقلق أن تكون قد تعطلت). وهذه المؤسسة واحدة من بين عشرات المؤسسات التي تشغل خطوطا ساخنة في اليابان. ومعظم المتصلين في الثلاثينات والأربعينات من أعمارهم ومثلت النساء 56 في المئة والرجال 45 في المئة في 2018.

روائية تنفصل عن زوجها وتنال 35 مليار دولار



نيويورك - الزمان
في ليلة وضحاها أصبحت امرأة عادية إحدى اغني عشر نساء في العالم خلال قرن ، وذلك حين وافق أغني رجل في العالم وصاحب شركة أمازون وزوجته ماكيزي على اتفاق للانفصال يدفع بموجبه بيترس لها 35 مليار دولار. وستحتفظ ماكيزي لنفسها بحصة 4% من أسهم شركة أمازون التي أسسها بيترس قبل 25 عاما. وأعلنت ماكيزي الاتفاق في تغريدة نشرتها على حسابها على موقع تويتر وهي التغريدة الأولى والوحيدة لها على الموقع منذ اشتركت فيه قبل أيام. وعاش جيف وماكيزي بيترس معا منذ مطلع التسعينات من القرن الماضي وأنجبا 4 أبناء. وتعنبر أمازون واحدة من أقوى مواقع المبيعات على شبكة الإنترنت وبلغ حجم مبيعاتها العام الماضي نحو 232 مليار دولار وقد ساهمت الشركة في تضخم ثروة بيترس وأسرته منذ أسسها عام 1994 لتصبح أكثر من 131 مليار دولار حسب مجلة فوربس الأمريكية وفقا لموقع بي بي سي. أما ماكيزي بيترس فهي مؤلفة وروائية ناجحة ولها روايتان منشورتان حيث تعلمت فن القصة في جامعة برينستون على يدي توني موريسون الفائزة بجائزة نوبل. ووصفتها موريسون قائلة إنها (بالفعل واحدة من أفضل الطلبة الذين درست لهم فن الكتابة الإبداعية). وتعد هذه التسوية هي الأعلى في التاريخ منذ انفصال تاجر

كلام صريح المواقب

ظاهرة المواقب الحسينية انتشرت بشكل ملحوظ في أنحاء البلاد: بعد زوال الصنم: حتى بلغ عددها في كربلاء وحدها: أكثر من ألف موكب: هذا ما سمعته من الشيخ عبد علي عبد الخالق الحميري: المشرف العام على المواقب الحسينية: خلال لقاء مباشر معه على صفحة في الفيس بوك تُعنى بالشعائر الحسينية: وقد استوفقتني في سياق حديثه الصريح: إن معظم هذه المواقب، قد تحولت إلى التجارة: وتناسلت هدفها ورسالتها الحسينية المنشودة: وراحت تستغل المناسبات الدينية للنفع الخاص: عبر جمع النقود والتبرعات من عامة الناس: وقال الشيخ بصريح العبارة إن المواقب التي تقام شعائرها الحسينية بإخلاص ويكران ذات لا تتجاوز الثمانين موكبا: وتطرق إلى ظاهر الحشع الذي استفحل لدى الرواديد وقرأ التعازي الحسينية: ونكر أحد المشتركين في هذا اللقاء: وكان يتحدث من العاصمة لندن: أن أحد الرواديد طلب أكثر من 15 ألف يورو مقابل صعوده على المنبر لمدة عشرة أيام: أضاف إلى مكان إقامة خاص به: كما طلب عسلا وحشيا لتنقية حجرته؟! ومن حديث المشتركين الذين اجتمعوا على أن إحياء الشعائر الحسينية قد تحول إلى كسب تجاري لدى بعض المشرفين على هذه المواقب: والذين ينتظرون قدوم ذكرى فجيعة الطف على أحر من الجمر: بغية النفع والفائدة الشخصية: بل أن بعضهم صاروا يبتكرون مناسبات لا وجود لها: لغرض إقامة مجالس العزاء: فما أن أُنتهت ذكرى استشهاد الإمام الكاظم عليه السلام: حتى سارعوا إلى نصب سراق العزاء لمناسبة خروج الإمام الحسين عليه السلام من المدينة إلى مكة المكرمة: ولا أدري لماذا تقام مجالس العزاء لثل هذه الحالة الاعتيادية التي لا تستدعي التحيب والطم والتبني؟! إن المبالغ غير المنطقية في مشاعرنا الحسينية: تسيء إلى فجيعة الطف: وتقلل من شأنها التاريخي والميثولوجي: ناهيك عن التكاليف المادية والجهد البدني والنفسي الذي يبذله في غير محله: وثمة ظاهرة مستهجنة يجب الوقوف عندها: والتي تتعلق بالمنافسة المحتدمة بين المواقب الحسينية على عدد المنتهين لكل موكب: وعدد القدر التي تطبخ للزائرين ونوعية الزاد: والتفاخر بصناعة البيارق وإقامة مجالس العزاء: وحتى لا تظنوا سوءا بنا: فأقول إن واقعة الطف تسكن فجيعتها في قلوبنا منذ الطفولة حتى المات: وليس هناك من يزايد على عشقنا للإمام الحسين عليه السلام: لكن الإفراط بالمشاعر والبذخ غير المبرر: يشكل فكرة غير طيبة لدى الزائر الغريب وأمام أنظار العالم: ولابد من وجود لجنة حسينية متنوعة تضع الأمور في نصابها: قبل أن يختلط الحابل بالنابل: لقد كانت المواقب في العصر البابلي: تدخل من بوابة عشتار: وهي البوابة الرئيسية لسور المدينة الداخلي، والبوابة الرئيسية إلى شارع الموكب الذي يعد الشارع الرئيس لمدينة بابل والطريق المقدس الذي يربط المدينة ببيت الاحتفالات الدينية المعروف ببيت أكيو ويخترق شارع الموكب من بوابة عشتار في اتجاهه نحو الجنوب، ثم بعد ذلك يمتد حتى يكون بالقرب من الجهة الشرقية للقصر الجنوبي: ومن خلال البوابة العريقة يتم العبور إلى قناة ليبيال حيكال من خلال جسر خشبي إلى معبد (نابو شخاري) الواقع إلى الجهة الغربية. ويستمر الشارع جنوبا أيضا بمحاذاة سور الزقورة ومعبد أيسا كما منعطفًا غربا حتى يتم الوصول إلى نهر (أراختو) وهو الجدول المنساب بمياه نهر الفرات. هذه المواقب البابلية مازالت صفحات التاريخ تذكرها باعتراف وإبهار ودهشة: وعلينا أن نستلهم منها التنظيم والتقدير وعدم الاستهانة بمشاعرنا الحسينية المقدسة: من خلال استغلال هذه المناسبات الدينية للمنفعة الخاصة: أذكر في سنوات الظلم والجور الذي رأيناه من النظام القمعي: إن المجالس الحسينية كانت تقام سرا في المنازل الكربلانية: وذات ليلة كنت برفقة الشيخ عبد علي عبد الخالق الحميري: حين حضرنا إلى مجلس حسيني أقيم في منزل الكربلاني علي جكري الكائن في حي العباس: كانت صالة منزله ممتلئة بعشاق الإمام الحسين عليه السلام: غير أن الذي استرعى انتباهي: هو الرادود الذي كان عمره لا يتجاوز العشر سنوات: وقد جاء من مدينة الكاظمية لإحياء مراسم العزاء: وقد أغرق عليه الشيخ بما كان في جيبه من نقود: تشجيعا لذلك الصبي الحسيني: ولما سألت الشيخ عن غياب الرواديد الكبار: أخبرني أنهم يخشون بطش رجال الأمن بهم: ولذا اختفوا عن المجالس الحسينية: بينما نرى بعضهم في الوقت الحاضر: يتزاحمون على المنابر: ليس حبا بالإمام الحسين عليه السلام: إنما حبا بالمال والشهرة: فسبحان مغير الأحوال من حال إلى حال: وتبقى مواقب الطف النقية والأصيلة هي الملائد الحقيقية: لكل حسيني يرى في واقعة الطف ثورة على الظلم والفساد والطغيان.

كيف تحذف المواقع المتصفح على هاتفك؟

على الهاتف الذكي أيقون أو الحاسوب اللوجي أيقون من خلال المسار > Settings > Safari > Clear History and Website Data” ويمكن للمستخدم حذف سجل التاريخ في سفاري على الحاسوب ماك من خلال المسار > Safari > History > Clear History and Website Data”. ويمكن تفعيل وضع (التصفح الخاص) في سفاري على أيفون أو باد من خلال المسار Safari > Private > Done ويمكن تفعيل وضع «التصفح الخاص» في سفاري على ماك من خلال المسار Safari > File > Safari > New Private Window وفي حال إعداد خدمة التخزين السحابي (أي كلاود) على الأجهزة المستخدمة مع تفعيل سفاري في إعدادات نظام (أي كلاود) فيمكن حذف سجل التاريخ (التصفح الخاص) في سفاري على أيفون أو باد من خلال المسار Safari > Private > Done ويمكن تفعيل وضع «التصفح الخاص» في سفاري على ماك من خلال المسار Safari > File > Safari > New Private Window وفي حال إعداد خدمة التخزين السحابي (أي كلاود) على الأجهزة المستخدمة مع تفعيل سفاري في إعدادات نظام (أي كلاود) فيمكن حذف سجل التاريخ (التصفح الخاص) في سفاري على أيفون أو باد من خلال المسار Safari > Private > Done

لندن - الزمان يتساءل كثير من الناس عن طرق حذف المواقع الجارية تصفحها في ظل تعدد التطبيقات والبرامج والمتصفحات. ويحتفظ متصفح سفاري بمواقع الإنترنت، التي تمت زيارتها، سواء على أيفون أو ماك، إذا لم يتم المستخدم بفعيل وضع «التصفح الخاص» Private Browsing. ويمكن للمستخدم حذف سجل التاريخ في سفاري



طبيب تجميل: فيتامين سي يحارب الشيخوخة



فراكفورت - الزمان
شرب فيتامين C بمثابة ينبوع شباب وجمال البشرة، فهو يحارب الشيخوخة من ناحية، ويمنح البشرة مظهرا نقياً ونضرا من ناحية أخرى. وأوضح خبير التجميل الألماني باتريك مادينغر أن فيتامين C يعد واحداً من أقوى مضادات الأكسدة، ويحارب ما يعرف بالجذور الحرة «Free Radicals» التي تهاجم الخلايا وتجعل بالشيوخوخة، كما أنه يعمل على تحفيز إنتاج هرمون التونك.

الميلانين، ليحارب التجاعيد. ويعمل فيتامين C أيضاً على تنشيط إنتاج مادة الكولاجين المسؤولة عن المظهر المشدود للبشرة. وبالإضافة إلى ذلك يقضي فيتامين C على البثور، والشوائب ليمتح البشرة مظهرا نقياً وموحداً ينبع من نضارة وحيوية. ولتحقيق النتائج المرجوة يجب استعمال سيروم فيتامين C بعد تنظيف البشرة، أو بعد تنظيف الوجه، واستخدام مستحضر تقشير، أو بعد استعمال التونك.

توقيع

بدل محاربة الفساد

كلما تأتي حكومة الي بغداد ترفع شعار محاربة الفساد، في حين إن الفساد يزداد في الأروقة الحكومية، ويتدفق أحيانا في سياق التشكيل العكولاجي أيضا. العلاجات باتت صعبة في ظل المواضعات السياسية، حتى حين تتوافر النيات الوطنية الطيبة لفعل شيء. انذنا العمل؟ هناك امكانية لاستنهاض قوة الشعب في محاربة الفساد مباشرة، من خلال كشف الجهات الحكومية عن تفاصيل السرقات والهدر بالمال العام في المصالح الاساسية، وخاصة المنافذ الحدودية التي تقدر إيراداتها بخمس قيمة دخل العراق من النفط بحسب معظم الخبراء، وبما يوفر تغطية لرواتب الموظفين كافة، في حال السيطرة الكاملة على إيرادات الحدود والكمارك والتجارة الخارجية. كشف الحقائق أمام الشعب ضرورة، وخطوة على الطريق الصحيح لأليات النيات الحسنة في التصدي للملفات. يقينا أعلم أن أحدا في الطاقم الرسمي في العراق اليوم لا يستطيع أن ينشر تلك الملفات كاملة أمام الناس، لأنه لن يسلم هو نفسه منها، كونه جزء من منظومة الادارة السياسية للوضع العام بالبلد. لكن هذا هو الطريق الصحيح لتحقيق الانتعاش الجوهري في التغيير واتقاد الوضع الاقتصادي، بعيدا عن الملف النفطى مصدر الإيرادات الرئيسي التقليدي. لا توجد خطوات للتغيير النوعي حتى الآن، ولا يزال هناك أمل، لأن الحياة مستمرة ولن تتوقف عند شخص أو حزب أو جماعة.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

خبراء التغذية الألمان يحددون وجبة الصباح الأكثر نفعاً

برلين - الزمان
أفادت مجلة (فرويندين) الألمانية أن هناك بعض الأطعمة، التي تحسن من الحالة المزاجية في الصباح وتشنح المرء بالسعادة طوال اليوم. وأوضحت المجلة الألمانية نقلا عن خبراء التغذية أن الطعام يرتبط بالمشاعر والحالة المزاجية والتجارب الجيدة، بل إن هناك مواد معينة لها تأثير مباشر على الحالة النفسية. ويعتبر السيروتونين هو مفتاح السر في تأثير بعض

الاطعمة على الحالة المزاجية للإنسان، وهو عبارة عن وسائط كيميائية تؤثر على الحالة المزاجية عبر التأثير النشط في المخ والأعضاء، وهذا ما يجعل نسبة السيروتونين تنخفض في الجسم مع حالة الاكتئاب وعند الشعور بالجوع. وعندما يتناول الإنسان الكربوهيدرات من خلال الخبز أو الحون والموسلي فإنها ترتفع مرة أخرى في الدم، ونتيجة لذلك يصل التريبتوفان إلى المخ لإعسادة إفراز السيروتونين، وارتفاع نسبة

السيروتونين تعني حالة مزاجية أفضل، وهنا ينبغ خبراء الصحة النفسية على اهمية الإفطار وعدم التخلي عن هذه الوجبة الهامة؛ حيث إن نقص بعض المواد الغذائية يمكن أن يؤثر بشكل خاص على الحالة المزاجية. ويخطئ من يعتقد أن الفيتامينات والمعادن ستكون مهمة فقط لجهان المشاعة القوي؛ حيث تشارك فيتامينات B6 وB12 وحض الفوليك في تكوين العديد من الناقلات العصبية، التي تؤدي إلى إطلاق هرمونات السعادة.



العراق 500 دينار، اليمن 30 ريال، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الامارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 10 ليرة، الأردن 200 فلس، مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية، تونس 400 مليم، المغرب 3 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار