



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

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

write to: writers@azzaman.com

يومية عربية دولية مستقلة



دفاع ليفربول الأسطوري يفاضل بين صلاح ومانري



لندن - الزمان

قارن أسطورة دفاع نادي ليفربول، جيمي كاراجير، بين أداء السنغالي ساديو ماني والمصري محمد صلاح، مشيراً إلى أنه يفضل خسارة خدمات صلاح على أن يخسر ماني. وجاء حديث كاراجير في برنامج (مونداي نايت فوتبول) عبر شبكة (سكاي سبورتنس)، حيث قال: (لا نتحدث فقط عن عدد الأهداف التي أحرزها وإنما عن أهميتها أيضاً)، وقد نقلت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية. وأضاف أنه: (في آخر 11 مباراة للليفربول سجل ماني الهدف الأول وأمام أكبر فرق. هناك لاعبان آخران فقط سجلا الهدف الأول للفريق في آخر 11 مباراة، ولهذا هو حاسم للغاية، فالأمر لا يتعلق بتسجيل هدف في فوز بريء أو هدفين بعد ضمان الانتصار وإنما أهمية تلك الأهداف وتوقيتها، وهو ما يفعله ماني). ورداً على سؤال فيما إذا كان عليه الاختيار بين صلاح ومانري، أوضح كاراجير: (لأفضل خسارة صلاح. لديهما نفس عدد الأهداف، وأنا من مشجعي ماني. الناس يتحدثون عن يورغن كلوب والتعاقد مع صلاح، والذي كان لا يصدق، وفنان دايك، لكن ماني كان الرجل الذي أعاد ليفربول للمقدمة من جديد.

زمان جديد العناية بالقدم.. قصة صحة عامة للإنسان

ألم في القدم .. تتمثل في القدم هناك عدة أسباب تقف وراء هذه الحالة منها -القدم الضعيفة من أهم أسباب ألم القدمين -ضعف عضلات القدم أو ارتخاء أربطتها -قد تكون هذه الحالة وراثية -أو تكون ناتجة عن أسباب أخرى مثل البدانة التي تسبب إجهاد أو ارتخاء عضلات وأربطة القدم -التهاب كيسبي في الركبة ... وينتج عن هذت عندما نلاحظ تجمع أو كتل السوائل في محيط مفصل الركبة مسبب بذلك التهاباً، ولما لدى الإنسان المصاب -فديكون لديك علامات واضحة لوجود داء القرقرس بسبب حمض اليوريك المتجمع في القدم مسبباً ألم بذلك -استعمال الأحذية غير الملائمة -الوقوف بالواجب لفترة طويلة كما يحدث عادة لرجال الشرطة .. أطباء الأسنان .. فيولك انضغاطاً على العمود الفقري أو خلافاً أو ارتخاها فيه -القطنية العنقية. تغيرات في مستويات الهيموجلوبين في الجسم ... مما تؤدي إلى حدوث للضعف العام في الدم مما يسبب التنميل بكامل الأطراف -ومن الأسباب الأخرى حيث تقف أمام قائمة طويلة من الأسباب التي أذكر لكم منها هناك بعض الأمراض تؤدي إلى حدوث ألم في القدم مع تنميلها منها أن مرضى السكر يعانون من الألم في أقدامهم وخصوصاً في المساء وأحياناً هذا الألم الناتج يؤدي إلى حدوث اعتلال التهاب القدمين السكري -أما مرضى تصلب الشرايين فانهم يشكون أحياناً بالألم في الساقين والقدمين بعد المشي لسافة طويلة وقد تكون هذه الآلام من الشدة بحيث تمنعهم من الاستمرار في السير وتجبرهم على الراحة لفترة معينة قبل أن يتمكنوا من استعادة قدرتهم على السير -مرضى دوالي الساقين .. إن وقوفهم لفترة طويلة يؤدي إلى حدوث هذا الألم بالقدمين وقد يصبح ذلك تورم بالكاحلين -وقد يكون الألم ناتجاً عن نتوء عظمي ينشأ أسفل الكعب ويكون بمثابة جسم غريب يسبب الألم أسفل الكعب أثناء الوقوف أو المشي ويظهر غالباً بين المغرطين في السنه

السماك أزرق الظهر واق قوي ضد الإكتئاب

لندن - الزمان أظهرت دراسة يابانية أن الأشخاص الذين غالباً ما يتناولون السمك، وخاصة أزرق الظهر مثل الصوري، هم أقل عرضاً لخطر الإصابة بالاكتئاب من الذين يستهلكون السمك بنسب أقل. وحسب الدراسة التي أجراها مركز اليابان الوطني للسرطان فإن الأحماض الدهنية الموجودة في السمك من فئة (إن 3) ذات التأثيرات المتعددة ويعضها مضادة للتهابات، تساهم في خفض مخاطر الإصابة بالاكتئاب. ويطلق على سمك

الصوري وسمك الأسقمري البحري وسمك السردين وغيرها من الأسماك في اليابان اسم السمك أزرق الظهر أو (أوزاكانا) باليابانية نظراً للون الأزرق الموجود على ظهرها. وشملت الدراسة 1181 رجلاً وامرأة تراوحت أعمارهم بين 40 و59 عاماً من محافظة ناغانو وسط اليابان، حيث قام فريق الباحثين من عام 1990 إلى عام 2015 بتقصي عدد الأسماك زرقاء الظهر وغيرها من الأسماك التي تناولها المشاركون في البحث وفيما إذا كانوا يعانون

من الاكتئاب في عامي 2014 و2015 وتم تقسيم المشاركين الذين شملهم البحث إلى أربع مجموعات وفقاً لكمية السمك التي تناولوها، وقد تراوح معدل استهلاك المجموعات من 34 غراماً و57 غراماً و84 غراماً و111 غراماً و153 غراماً على التوالي. وكانت النتيجة أن خطر الاكتئاب لدى المجموعة التي تناولت أعلى كمية من السمك أقل بنسبة 56 بالمئة من تلك التي تناولت أقل كمية منها. ويتقدير كمية الأحماض الدهنية إن 3 التي حصل عليها المشاركون.



وقد يكون الألم ناتجاً عن نتوء عظمي ينشأ أسفل الكعب ويكون بمثابة جسم غريب يسبب الألم أسفل الكعب أثناء الوقوف أو المشي ويظهر غالباً بين المغرطين في السنه

توقع بين الكاتدرائية والمنارة الحدياء

العالم كله تضامن مع الفرنسيين الذين فقدوا أهم معلم في عاصمتهم بعد برج إيفل في حريق مفاجيء . يعود تاريخ كاتدرائية نوتردام المحترقة في قلب باريس إلى أكثر من 850 سنة ، وهو بناء فريد ليس له شبيه بين الأبنية الأثرية والتاريخية. وفي البناء أبراج ، خالدة في الانداز ، يبلغ ارتفاع كل برج 68 متراً ويتم السعود إلى قمته بواسطة درج حجري لولبي عدد درجاته 368 درجة. ومن يصعد هذه الدرجات ويصل قمة البرج يتمتع بمنظر بانورامي خلاب للعاصمة الفرنسية. الحريق حدث على حين غرة ، ودُمّر الأجزاء الأوضح والأثمن في التحفة المعمارية في ساعات قليلة . لو كان الحريق يقترب خطوة خطوة من مكان الكاتدرائية لوقف الفرنسيون بكل امكاناتهم لمنع وصل النار والتدمير للكاتدرائية، لكن الحريق وقع في داخل المبنى فجأة ، فلا مجال لتخدير أو تنادي من أجل اغاثة التحفة المعمارية النادرة. قبل سنتين ، في الموصل ، كانت القلوب تحترق ، وهي تستصرخ العالم من أجل حماية منارة الحدياء ، في الجامع النوري الكبير التي بنيت في فترة مقارنة من بناء كاتدرائية نوتردام ، بما يزيد بخمسين سنة قبلها ، وحين بناؤها المائل بدرجة كبيرة مع ارتفاعها البالغ خمسة وستين متراً اللطماء والدارسين والناس ونسجت حول ذلك الميلا الخاطف للقلوب الحكايات والاساطير. كانت المعارك تتقدم متراً فمتراً باتجاه مركز المدينة القديمة حيث تقع المنارة الحدياء ، وكانت النيران عمياء ، وكان التنظيم الأراهبي عثياً في النيل من أي شيء في مدينة أسيرة أهلة بالملابن ، تحصدها الخيران من الجانبين. كانت الأرواح الغالية تزحف بالمئات والألوف في حرب الموصل ، وقُلّ الأساس بالمكان التاريخي النادر ازاء تلك الخسائر الغالية ، لكن قلوب الناس ظلت ، برغم ماسيها ، تدمي في كل مرة أمام مشهد دمار المنارة الحدياء والجامع الكبير . العراق لم يعرف أن يسوق نفسه سياحياً أبداً ، ولم تكن تلك المنارة التي شخّخت قبل الكاتدرائية بنصف قرن مكاناً عاماً للسباح ، إلا القلة العابرة وبعض البعثات الأثرية العلمية . الامارات تربعت بخمسين مليون دولار لاعادة بناء المنارة ومحيطها في الموصل ، بإشراف اليونسكو . واهالي الموصل على موعد لقطف ثمرة هذا الجهد بعد خمس سنوات.

البروتين ضروري لتقوية عضلات كبار السن



باريس - الزمان تشير دراسة حديثة نُشرت على موقع (جورنال أوف كلينيكال نوتريشن) (مجلة التغذية الإكلينيكية) إلى أن تناول البروتين في الإفطار والغداء والعشاء قد يساعد كثيراً على تقوية عضلات كبار السن. وقد فحص الباحثون في هذه الدراسة مجموعة من 1741 من الرجال والنساء كبار السن والأصحاء في كندا، واستمروا في متابعتهم لمدة ثلاث سنوات. وعملوا على تقييم قوة وحركة المشاركين في بداية الدراسة، ثم تتبعوا أنظمتهم الغذائية، وأعادوا تقييم القوة لديهم في نهاية فترة الدراسة. وظهر أن أفراد المجموعة التي تناولت البروتينات في الوجبات الرئيسية الثلاثة بصفة يومية كانوا أكثر قوة في بداية ونهاية الدراسة مقارنة بالولئك الذين تناولوا ويتناولون البروتين في وجبة العشاء فقط -حتى إن تناولوا خلالها كمية البروتين نفسها.

سوزان نجم الدين في مظهر شبابي



بيروت - الزمان فاجت الفنانة السورية سوزان نجم الدين جمهورها في أحدث ظهور لها (بمظهر) جديد وجريء، غير من اطلالها المعتادة تماماً. وعاد بها إلى سنوات شبابها الأولى . سوزان غيرت من تسريحة ولون شعرها، حيث حصلت على شعر أقصر، واختارت اللون الرمادي المتدرج، وذلك بانامل مصفف الشعر اللبناني مجيد زهر، وهو (الولوك) الذي أثار إعجاب فنانز النجمة السورية، حتى أن بعضهم أكد أن سوزان خسرت الكثير من عمرها بهذه الطلة وجعلتها تبدو أكثر جاذبية وحيوية. من ناحية أخرى، تشارك سوزان نجم الدين في المارثون الرمضاني المقبل بمسلسل (ابن أصول) الذي تشارك في بطولته أمام الفنان المصري حمادة هلال، وهو من تأليف

حفل زفاف لبناني في باريس يثير الجدل

بيروت - الزمان انتشرت على وسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك) (ابن أصول) الذي تشارك في بطولته أمام الفنان المصري حمادة هلال، وهو من تأليف عمرو سعد، روبي، محمود عبدالمغني، حمدي الميرغني، حورية فرغلي، أحمد التهامي، مايك تايسون، قمر اللبنانية، وغيرهم، وهو من تأليف كريم حسن بشير، إخراج رؤوف عبد العزيز.

سلامة، آثار موجة انتقادات واسعة. وظهرت مقاطع الفيديو مكان وحجم العرس الضخم الذي أقامه رياض سلامة لابنه في مدينة رامبويه التي تتواجد في ضواحي العاصمة الفرنسية باريس، وحضر العرس حشد امريكى.

خبراء: عالم بلا فيسبوك.. علاقات إنسانية أقوى وتطرف أقل



الذين يصل عددهم إلى المليارات. ومع تكرر أعمال فيسبوك هذا العام، ومنها عطل (تاريخي) تسبب بتوقف ترميم النسيج الاجتماعي الإنساني المرقق ويقفل تداول الآراء المتطرفة والتي تكون سريعة الانتشار والتأثير . وكانت قد تعرضت المواقع التابعة لفيسبوك لعطل فني جديد قبل أيام ، تسبب بتوقف فيسبوك وواتساب وإستغرام عن العمل لساعات في مناطق مختلفة من العالم، أو ما يعادل 2.3 مليار مستخدم. واختل (عالم من دون

مناف الطائي
اختصاصي تغذية