

## زوزيبيني: أتمنى أن ترى كل فتاة انعكاس وجهها في وجهي



**واشنطن - مرسى ابو طوق**  
لأننا لم تكن نريد ذلك، بل بسبب كتبت الجنوب أفريقية زوزيبيني ترنزي عقب فوزها بلقب ملكة جمال الكون الأحد إلى (أنها تعتقد أننا المخلوقات الأخرى قوة في العالم وأنه يجب أن نتقاه لنا جميع الفرص هذا ما يجب أن نعلمه للفتيات، ان باخذن أمكنتهن). ووصف موقع فتاة شهدت على هذه اللحظة بقوة أحلامها وان ترى انعكاس وجهها في وجهي). وانتهت زوزيبيني رسالتها بالقول بكل فخر اسمي زوزيبيني تونزي وأنا ملكة جمال الكون للعام 2019 وكانت زوزيبيني قد شاركت ضمن أكثر من 90 امرأة من مختلف دول العالم شاركن في المسابقة التي عقدت في أتلانتا الأمريكية لتصل إلى المرحلة النهائية بعد أن طرحت عليهن أسئلة عن مواضيع مثل التغيير المناخي والتظاهرات ومواقع التواصل الاجتماعي لتغيير المجتمع. وتعلق السؤال النهائي لزوزيبيني (26 عاماً) بماذا يجب أن تعلم الفتيات اليوم وكان جوابها (الزعامه) مضيفة وفقاً للبي بي سي (إنه شيء كانت تفكر إليه الفتيات والنساء لوقت طويل جداً، ليس

## عزيزة جلال تعود للغناء



**الرياض - الزمان**  
يضيف مهرجان (شتاء طنطورة) السعودي، في أواخر ديسمبر الجاري، المطربة المغربية، عزيزة جلال، في أول حفل لها، منذ توقفها عن الغناء قبل ثلاثين عاماً. وبحسب صحيفة (عكاظ) فإن عزيزة جلال ستعود إلى الفن، من خلال مسرح (مرايا)، في السادس والعشرين من كانون الأول الجاري. ويجري مهرجان (شتاء طنطورة) في محافظة العلا، شمال غربي السعودية، ويقدم أنشطة فنية وتاريخية وثقافية بين 19 كانون الأول الحالي و7 آذار 2020.

## زمان جديد الديمقراطية الشاذة

منذ أوائل القرن التاسع عشر ومرورا بالقرن العشرين ووصولاً إلى القرن الواحد والعشرين وجد الناس في بريطانيا وأمريكا كل على حدة أنهم ينقسمون بصورة عامة إلى مجموعتين لكل منها ميوله وتصرفاته وأفضلياته فانخرطوا مع تطور الديمقراطية في حزبين تحت مسميات الحزب الديمقراطي والحزب الجمهوري في أمريكا وحزب المحافظين وحزب العمال في بريطانيا وبعبارة أخرى الأول يجمع المحافظين والمتشددين والثاني يجمع الأكثر تحملاً وليبرالية في النظرة إلى الأمور. أجرت الجامعات الأمريكية والبريطانية بحثاً وتجارب كثيرة أثبتت أن عوامل نفسية سيكولوجية تجمع بين المتحمين إلى كل من المحافظين والليبراليين إلى درجة كبيرة وعلى غير المتوقع وجدت بعض البحوث أيضاً خصائص نفسولوجية مثل كبر المساحة الخاصة بالخوف في الدماغ البشري عند المحافظين. يعني ذلك بعبارة أخرى أن البشر بطبيعتهم ينقسم غالبية في الاتجاهين المذكورين. فحزب المحافظين في بريطانيا ضم الإنكليز والاسكتلنديين والويلش وكذلك ضم حزب العمال الناس أنفسهم. أما بالنسبة للولايات المتحدة الأمريكية فهي بلد مهاجرين شاسع الأطراف والمكونات ويشكل بحق أمم متحدة على قياس حجم مكوناته من كل شعوب الأرض ويضمنهم العرب ولكن بعد تواجده هذه المكونات في إطار دولة واحدة على مساحة واحدة انضم أصحاب الأعراق والأديان والطوائف والألوان إلى الحزب الجمهوري وكذلك إلى الحزب الديمقراطي ويحصل ما يشابه ذلك في الدول الديمقراطية الكبرى الأخرى. يمكن طبيعة الحال تقسيم غالبية العراقيين بين محافظين وليبراليين بدرجات متفاوتة ولكن للأسف لم تتشكل عند العراقيين أحزاب عابرة للقومية والطائفية على أساس الطبيعة البشرية الحاكمة والهموم الاقتصادية والأمنية المشتركة للمواطنين. والسبب يكمن في أن المتصدين للزعامه وخصوصاً الطائفيين منهم حيث أن الأحزاب الكردية كانت موجودة أصلاً على الأرض وتحكم في كردستان قبل 2003 رآوا في تكريس الطائفية الأوفدة معهم فرصة لإحكام الزعامه وزيادة الثراء والتحكم في رقاب الطائفة فعدوا إلى (سجن) طبيعة الاختلاف البشرية المذكورة أعلاه داخل الطائفة بإقامة أحزاب طائفية تحت دكتاتورية فريدة داخل الحزب الواحد وحاربوا التنظيم الحزبي العابر للطائفية وانطلقوا يتقاسمون مع نظرائهم سلطات وثروات البلاد دون أي اهتمام لمصالح البلد الاقتصادية والأمنية ومصالح فقراء الطوائف.

## كويكب غامض يهدد الأرض

**نيويورك - الزمان**  
كشفت علماء جامعة أريزونا الأمريكية عن السلوك الغامض لكويكب ينمو الذي يشكل خطورة على كوكب الأرض، حيث يقذف باستمرار دقائق سادته إلى الفضاء، ويفيد موقع Phys.org بأن الخبراء العاملين في مشروع OSIRIS-REx شاهدوا ثلاث عمليات إطلاق الكويكب لكميات كبيرة من دقائق مادته في مناطق مختلفة من جسمه في النصف الجنوبي لكرة الأرضية وعند خط الاستواء، وبعد كل عملية إطلاق كانت هذه الدقائق تعود وتسقط على سطح الكويكب أو تن تشر في الفضاء بسرعة ثلاثة أمتار في الثانية وبلغ حجم بعضها 10 سنتيمترات، وقد أقرح الباحثون عدة تفسيرات لهذه الإطلاقات منها ارتطام نيازك، تدمير حراري وتحرر بخار الماء، ويمكن أن يحصل التدمير الحراري نتيجة التغيير المفاجئ لدرجة حرارة سطحه خلال فترة دوراته التي تستمر 3-4 ساعات. كما أن هذه العملية تسهل عملية ترك الدقائق الصغيرة للصخور لجسم الكويكب. محطة تحلق OSIRIS-Rex بين الكواكب مهمتها أخذ عينات من تربة وصخور الكويكب بنمو صيف عام 2020 وإعادتها إلى الأرض في سبتمبر عام 2023



كان السيد محمود المشهدي أحد رؤساء البرلمان العراقي السابقين صريحاً أكثر من غيره عندما ذكر في أحد المقابلات التلفزيونية أن المسؤول الأمريكي بيرت ماغورك جاءه باحثاً عن دعم للعبادي لرئاسة الوزارة فقال له المشهدي على حد تعبيره ( ما يهمنى من برأس الوزارة لأننا في كل الأحوال نأخذ كياننا عامية بمعنى مالاننا أو استحقاقنا)، رئاسة البرلمان، وزارة الدفاع وقد كم وزارة). بالتاكيد هذا ما فكر به الآخرون أيضاً إذ بعد الحصول على الإقطاعات بدأت الأحزاب بعملية حلب الوزارات وتسخيرها لخدمة جيوبها ومصالح الأسياد خارج الحدود إن وجدوا. تصور لا يهيم شخص رئيس الوزراء والقائد العام للقوات المسلحة أي عملياً لا يهتم مصلحة البلد والشعب ككل. وهذا ما أوصلنا إلى ما نحن فيه وأصبحنا فرجة (ليسوسى والما يسوسى) حسب المقولة العراقية.



عبد الهادي كاظم الحيمري

## نصائح ألامانية لتقوية جهاز المناعة

## بكتيريا في الفم سبب أنواع الأمراض



دخول الجسم، ممارسة الرياضة يتعافى الجسم، الذي يتمتع باللياقة البدنية بسرعة عندما تهاجمه الفيروسات، كما أن الذين يمارسون الرياضة لمدة 60 دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، أقل عرضة للإصابة بالفيروسات، كما يمكن تعزيز الجهاز المناعي بالمشي 30 دقيقة يومياً. النظام الغذائي السليم هناك العديد من العناصر الغذائية، التي تساعد على تقوية جهاز المناعة، ومنها فيتامين C الموجود في الفواكه الحمضية، والسليسيوم الموجود في المكسرات، وفيتامين D ستم تجربته قريباً على البشر. من جهتها قدمت مجلة (فرويدن) الألمانية بعض النصائح والإرشادات، للحماية من الفيروسات وتقوية الجهاز المناعي ضد الفيروسات. ضبط الرطوبة في المنزل يمكن محاربة فيروسات الإنفلونزا، ونزلات البرد بالتأكد من أن نسبة الرطوبة في المنزل لا تقل عن 50 بالمئة، ووفق دراسة لجامعة برينستون، فإن الفيروسات تجد في الهواء الجاف بيئة أفضل للتكاثر والانتشار، فضلاً عن أن جفاف الأغشية المخاطية في الأنف والحنجرة يسهل على الفيروسات

الأسماك الدهنية، والزك في دقيق الشوفان، والحديد في اللحوم الحمراء. واكتبت دراسة أن تناول 75 ملغ من الزنك يومياً، يقلل من تكرار نزلات البرد، بمقدار الثلث. الحالة المزاجية الجيدة أظهرت دراسة في جامعة كنتاكي أن جهاز المناعة يتطور جيداً لدى المتفائلين، والذين يفكرون بإيجابية، كما أن الكوف بسقط هذا الجدار المناعي، ولذلك ينصح بالأنشطة التي تشعر بالسعادة، وتتجنب الإجهاد الدائم، لأنه يزيد مستوى الكورتيزول في الدم، والذي بدوره يمنع تكوين الخلايا المناعية.

## الفواكه الموصوفة لإزالة الكرش

**برلين - الزمان**  
حددت الجمعية الألمانية للتغذية أنواعاً من الفاكهة تحتوي على عناصر غذائية مهمة، وتساعد على إزالة دهون البطن (الكرش)، التي تؤثر بشكل سلبي في الجسم وتزيد من خطورة الإصابة بالسكري وأمراض القلب والتمثيل الغذائي. وبحسب ما نقلته الألمانية أكدت الجمعية أن هناك 7 أنواع من الفاكهة بإمكانها القيام بهذه المهمة الشاقة نقلاً عن صحيفة سبق: الأفوكادو؛ أوضح خبراء التغذية الألمان أن الأفوكادو هو أفضل مصدر للمواد الغذائية، التي تساعد على إزالة دهون البطن، لاحتوائه على كمية كبيرة من الألياف، ومن الخصائص التي يتمتع بها الأفوكادو أيضاً أنه يحتوي على عناصر تساعد على منع الالتهابات وخفض الكوليسترول وتعزز بشكل عام من صحة الجسم. النوت؛ يعد النوت من المصادر الغنية بالمواد الغذائية والألياف، ويساعد على الشعور بالإمتلاء وهو ما يمنع تناول مزيد من الطعام. الرمان؛ يحتوي الرمان على كثير من المواد المضادة للاكسدة، التي تعزز من عملية التمثيل الغذائي وتساعد على حرق الدهون. التفاح والكمثرى؛ يحتوي التفاح والكمثرى على البكتين، وهو عبارة عن الألياف القابلة



## توقع

## قناع الحفلة الجديدة في العراق

معادلة عويصة متناقضة، ليس لها حل مرئي حتى الآن، سوى الأمل المنبعث من ارادة العراقيين الغاضبين الباحثين عن وظيفهم الضائع والمهوب. المعادلة المحيرة، هي البحث عن رئيس حكومة، واختصار الوضع المتردي كله بوجوده، في ظل الأوضاع المتدولة الحالية ذاتها، فتقوم باحتضانه منظومة الاحزاب التي يؤثر الشعب عليها اليوم، ويتحول في منصبه الجديد الى جزء مستحدث في تلك المنظومة أو منها وتعود الكرة أدهى وأمر. أو المهي، برئيس حكومة جديد، غير قادر، ولا يمتلك الأدوات القادرة على التغيير، بسبب من أن المحيطين به، تحميمهم تشريعات تجعل منهم في مواقع أقوى منه، فيبقى هو في فراغ الشعارات يدور حتى يتعب أو يستقيل أو يقال. أساس عملية التغيير الوزاري قائمة على أسس يرفضها العراقيون. فما نفع الهي بفلان بدل فلانة؟ ومن هو الذي يقوم بعملية الأتيان هذه؟ ومن أين؟ ومقابل ماذا؟ هذه هي الاسئلة التي يقوم عليها العمل المصلحي في حكم العراق، ولا أقول العمل السياسي خشية على مفردة (السياسة) السامية، التي تعزز بها الأمم الراقية عبر التاريخ، من التلوث بأدران المستنقعات الخارجية وظيفيات الحواضر الفاسدة. عدم التفكير في البحث في أساسيات التغيير، سيجعل العراق غير مستقر سنوات طويلة، حتى لو بقي الطاقم السياسي الحالي في الحكم. أي رئيس وزراء سيكون ضحية جديدة للطبقة السياسية في حفلة أخرى، يجري فيها ارتداء اقنعة بالوان مغايرة، يسير بها المستعرضون زمنًا محدوداً، يعتقدون أنه كاف لنجاتهم من العاصفة. لكن تجري الرياح بما تشتهي السفن هذه المرة.

**فاتح عبد السلام**  
fatihabdulsalam@hotmail.com