

رحيل أشهر فنان كوميدى في البحرين

النامة - الزمان
 توفي الفنان البحريني ، اس. عن عمر يناهز 47 عاماً، وذلك إثر إصابته بسكتة قلبية مفاجئة. وبقى عدد من نجوم الخليج الفنان الراحل، من بينهم الفنان داود حسنين، والسدي كتبي، (أخي و صديقي العزيز نجم البحرين علي الغريز في ذمة الله .. الله يتغمده روح الجنة يا بوخالد مع الصديقين والأبرار .. انا لله وانا اليه راجعون .. الفاتحة على روحه الطاهرة يرحمكم الله)، وكتبت الفنانة هيفاء حسين: (انا لله وانا اليه راجعون، حبيبتنا وأختنا العزيزة يوحا في ذمة الله.. ما أقد اعبر عن الام والحسرة التي في قلبي.. الى جنات النعيم يا العزيز يا من زرعت الضحكة والسعادة والفرحة والسرور والحب والبراءة، وعلي الغرير مثل بحريني من مواليد 30 سبتمبر عام 1968? اوبعد من ابرز الفنانين في البحرين وفي منطقة الخليج العربي، حيث عرفه الجمهور الخليجي من خلال الادوار الكوميديية ومع ذلك فانه يستطيع ان يلعب العديد من الادوار المختلفة. الفنان الراحل دخل مجال التمثيل منذ ان كان في الثامنة عشرة من عمره من خلال مسلسل رحلة العجايب عام 1990 وشارك في اكثر من 50 مسلسل بحريني وخليجي خلال مسيرة امتدت حوالي 30 عاماً، وكان آخر أعماله مسلسل جديك نديم، كما شارك في المسرح في العديد من المسرحيات المحلية والخليجية، وشارك في عدد من الافلام التي عرضت في دور السينما بالبحرين والخليج وكان أبرزها سولاف فطاش، جزيرة الهملايا في العام 2016 وظفاش والاربعين حرامي في 2017 وأخيراً طربال رايع جاي في العام 2018.



الطعام المقلي الأسوأ صحياً وزيت الزيتون الخيار الأفضل خبراء الأغذية يحذرون من دقيق يستخدم في صناعة المتفجرات بالأفلام

لندن - الزمان
 حذر كبير المحاضرين في العلوم الطبيعية الحيوية في جامعة (كارديف متروبوليتان) من تناول الطعام المقلي، باعتباره طريقة غير صحية لإعداد الطعام. ورجح أنه في حال الرغبة في تناول الطعام المقلي، فإن زيت الزيتون ليس خياراً سيئاً، حسبما نقلت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية. وتناولوا زيت الزيتون على مدار عقود في دول البحر المتوسط، وعلى الرغم من أن أحد الخبراء يضيف أن القلي بشكل عام ليس الطريقة الصحية للطهي، إلا أنه يؤكد أن محتوي زيت الزيتون الغني بمضادات الأكسدة يجعله الخيار الأفضل. وحذر خبراء من تناول عدد من الأطعمة الخبز التي يتم تحضيرها في السوبرماركت من الدقيق الأبيض كيميائياً (والذي يحتوي على بروتين وسكر البزويول المستخدم في صناعة المتفجرات في الأفلام، ويمكن لهذا الدقيق أن يمتص لثغرة طول دون أن يفسد، وهو آمن والمشروبات لكنه من ذلك لا يتمتع بأي قيمة غذائية، كما أن هذا النوع من الخبز يحتوي على الكثير من مضادات الطعام المشتمل ما يجعله يوم لفترة أطول، لكن أجسامنا في الواقع ليست بحاجة لأي من هذه المواد، ومن الأفضل شراء الخبز طازجاً من المخابز حيث يمكن معرفة المراحل التي يمر بها الخبز قبل تقديمه للزبائن. ويرى الخبراء أنه في كثير من الأحيان لا تلقى بالآلاف ناخذ من رفوف السوبرماركت، فنشترى أغراضاً قد لا نعلم ضررها وخطرها على صحتنا،

وهنا كشفت مجلة ذا برايت سايد، قائمة بأسماء المواد التي لا يجب أبداً شراءها من السوبرماركت، لما لها من ضرر على الصحة، وأبرزها: السلطة الجاهزة للأك، حيث يحذر علماء البكتيريا من أن رطوف السوبرماركت.. لكن ما في داخلها في الواقع هو مجرد المقطعة والمخلقة.. وعلى الرغم من أنها تكذب على هذه السلطة بانها جاهزة للأكل، إلا أنها في الواقع قد تكون موطناً لمختلف أنواع البكتيريا الضارة التي تسبب مختلف الأمراض العوية، واعترفت منظمة الصحة العالمية بأن النطاق السجق وغيرها من اللحوم المعالجة تعد من الأطعمة التي تسبب السرطان، ذلك أن هذه الأطعمة تحتوي على مادة النترات التي تتحول إلى النيتروزامين، وهي مادة مسرطنة قوية. كما أن اللحوم المدخنة قد تحتوي على مولات ومولبات الطعم، أما المايونيز الخفيفة فتحتوي على نسبة دسم أقل (35 بالمائة بدلاً من 50 بالمائة)، لكن يتم إضافة السكر والنشا لها للحفاظ على شكلها وقوامها، ما يجعل نسبة السعرات الحرارية فيها مماثلة للمايونيز العادية، ولتت الخبز إلى أنه من السهل خلط أنواع الخبز المختلفة مع الإضافات خصيصاً على سبيل المثال، غالباً ما يتم استبدال القرفة بالكافيا، وبيع الزم بدلاً من الزعفران، ويفضل أن شراء توابل كاملة وطحنها في المنزل، إذ إنها تبقى أفضل من دون مكثفات الطعم التي تُضاف للتوابل المخلوطة في المادة المضادة للأكسدة، ويتطلب ذلك تناول الشاي 3 مرات على الأقل أسبوعياً. ودعت نتائج الأبحاث إلى تناول الشاي الأخضر أكثر من الأسود والأخضر، لأن الأول يحتوي على نسبة أكثر من البوليفينول، كما أن إضافة الحليب للشاي الغامق يقلل من استفادة الجسم من الشاي، فيما ربطت دراسة أمريكية جديدة بين مشكله الشاي ونهون اللسان، معتبرة أن اللسان السمين قد يكون سبباً رئيسياً للشخير أو الاختناق أو التوقف عن التنفس بشكل دوري خلال الليل. وفيما كانت الكثير من الدراسات

السابقة ترجع مشكلة الشخير وانقطاع النفس إلى السمنة المفرطة في العموم، حددت الدراسة الأمريكية أن انخفاض حجم السمنون في اللسان هو الرابط الرئيسي بين فقدان الوزن وتحسن التنفس أثناء النوم، معتبرة أن الهون المنكسرة على اللسان تسبب في انسداد مجرى الهواء العلوي في النوم. واعترفت الدراسة التي أجراها باحثون بكلية الطب في جامعة بنسلفانيا الأمريكية أن البدانة تكون نسبة الدهون على السنتهم أعلى بكثير مقارنة بالأشخاص الذين يمتنعون بوزن صحي مؤكداً أن تقليل الدهون الزائدة بشكل عام في الجسم يمكن أن يقلل بدوره من كمية الدهون في اللسان، وفقاً لما نقلته صحيفة الديلي ميل البريطانية. وشمل البحث 67 مشاركاً يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم ويعانون أيضاً السمنة المفرطة.

توقيع
العرب وإيران.. لا حرب لكن لا سلام
 كل المؤشرات التي صدرت من واشنطن ، وكذلك من طهران تدل على أنه لا توجد حرب في الأفق، بالرغم من أن العراق العسكري المتعاطف في المنطقة . لكن في الوقت ذاته لا توجد عوامل سلام واضحة ومستقرة . وما قاله المرشد الإيراني في لقائه مع أمير دولة قطر حول دعوته لتعزيز العلاقات بين دول منطقة الخليج في أعقاب التصعيد الأخير ، يحتاج إلى براهين إيرانية قبل أن تكون عربية أو خليجية ، ذلك أن ثمانية صواريخ بعد كلام المرشد الإيراني بساعتين قصفت قاعدة جوية عراقية شمالي بغداد واصيب أربعة عراقيين بينهم ضابطان . وهذا القصف ما كان ليحدث لولا تبعية الميليشيات للقرار الإيراني . أعرف أن العراق اليوم اضعف من أن يتظلّم لأصابة ضباطه ، لكن هذا الحال لن يقود إلى الاستقرار الذي يتحدث عليه المرشد .

التحجج الإيراني بوجود قوات أمريكية في قواعد عراقية لا يبرر على الإطلاق قصفها أو توكيل الميليشيات لفتح ذلك، ذلك أنه يفترض وجود استقلالية وسيادة للعراق يتقرر من خلالها مصلحة البلد في تحديد مدة التعاون العسكري ومستواه مع الولايات المتحدة أو سواها، وهو خيار عراقي مهما كان مزعجاً لدول أخرى . الأساس هو عدم انطلاق اعتداء من أرض عراقية نحو أي جار، وليست الفرضيات الإيرانية المروج له . إيران مدعوة لتفكر في استراتيجية مد الذراع خارج أراضيها وماذا حصلت لها من نتائج مفيدة، ولتقم بمصارحة نفسها في أن خيار إقامة علاقات جديدة مع العالم العربي مبني على أسس عدم استخدام أية قوة عسكرية رسمية أو بالنيابة في العراق وسوريا ولبنان واليمن والبحرين أو أي مكان . إيران مرت بمحنة الثورة لكن الاستقرار فيها للأبد والتطلع إلى تصديرها، وإن كان بشكل مقنن، هو مقتلها الأكيد، حتى لو مضى ثلاثون عاماً من بسط أجنحة النجاحات (الوهمية) . العالم العربي يحتاج إلى تعاون مثمر واستراتيجي مع إيران وتركيا أيضاً للنهوض الاقتصادي والتنموي في المنطقة لاسيما العراق اللويدن تقريبا على التماس الجغرافي المباشر مع الدولتين، كما أن تلك أجل تقليل الاعتماد على الغرب ، لكن ذلك لا يمكن للحرس الثوري .

فاتح عبد السلام
 fatihabdulsalam@hotmail.com

الكشف عن فوائد طبية لشرب الشاي ومضار اللسان السمين

على الإطلاق، وأجريت الدراسة استناداً إلى البيانات الصحية لأكثر من 100 ألف شخص في الصين، وأظهرت أن من لديهم عادة شرب الشاي بانتظام يقل لديهم خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 39 بالمائة.

وأوضحت الدراسة التي أجريت في الأكاديمية الصينية للعلوم الطبية أن المادة التي تحمي القلب وضغط الدم في الشاي وهي بوليفينول لا يتم تخزينها في الجسم؛ لذلك يتم من لديه عادة شرب الشاي بانتظام فوائد هذه المادة المضادة للأكسدة، ويتطلب ذلك تناول الشاي 3 مرات على الأقل أسبوعياً.

ودعت نتائج الأبحاث إلى تناول الشاي الأخضر أكثر من الأسود والأخضر، لأن الأول يحتوي على نسبة أكثر من البوليفينول، كما أن إضافة الحليب للشاي الغامق يقلل من استفادة الجسم من الشاي، فيما ربطت دراسة أمريكية جديدة بين مشكله الشاي ونهون اللسان، معتبرة أن اللسان السمين قد يكون سبباً رئيسياً للشخير أو الاختناق أو التوقف عن التنفس بشكل دوري خلال الليل.

وفيما كانت الكثير من الدراسات السابقة ترجع مشكلة الشخير وانقطاع النفس إلى السمنة المفرطة في العموم، حددت الدراسة الأمريكية أن انخفاض حجم السمنون في اللسان هو الرابط الرئيسي بين فقدان الوزن وتحسن التنفس أثناء النوم، معتبرة أن الهون المنكسرة على اللسان تسبب في انسداد مجرى الهواء العلوي في النوم.

واعترفت الدراسة التي أجراها باحثون بكلية الطب في جامعة بنسلفانيا الأمريكية أن البدانة تكون نسبة الدهون على السنتهم أعلى بكثير مقارنة بالأشخاص الذين يمتنعون بوزن صحي مؤكداً أن تقليل الدهون الزائدة بشكل عام في الجسم يمكن أن يقلل بدوره من كمية الدهون في اللسان، وفقاً لما نقلته صحيفة الديلي ميل البريطانية. وشمل البحث 67 مشاركاً يعانون من انقطاع التنفس أثناء النوم ويعانون أيضاً السمنة المفرطة.

لندن - الزمان
 توصلت نتائج دراسة موسعة إلى أن تناول الشاي 3 مرات في الأسبوع على الأقل يطيل العمر بمقدار 1.26 سنة، ويؤخر الإصابة بالازمات القلبية 1.41 سنة مقارنة بمن لا يشربون الشاي



حسن النواب
 hssanalnawwab@yahoo.com

قبة على المسرح تنهي الخلافات بين أحلام وراغب علامة
 دبي - الزمان
 أحييت الفنانة الإماراتية أحلام والغنان اللبناني راغب علامة حفل غنائي مشتمل، ضمن فعاليات مهرجان دبي للموسيقى في دورته الـ 25 في السيتي ووك دبي، بمشاركة نجوم مرحلة النهايات من برنامج The Voice في موسمه الخامس. أحيا الفنان اللبناني راغب علامة الغدوة الأولى من الحفل، وقدم عدد كبير من أغانيه من بينها (قلبي عشتها) و(امر) كما شارك الفنان مع مواهب فريقه خاصة الفنانة بلالقي مهيدي عياشي.

ويعد أن انتهى راغب وصلته الغنائية، قام بتقديم الفنانة الإماراتية أحلام إلى الجمهور، وبمجرد صعودها على المسرح احتضنها وغزل بجملاتها واناقته. راغب قال لأحلام: (أنا كتير بحب زوجك و بوجه له مشولي، وسندي لطى، وميشيل شلهوب، ويمان الحاج، ورباب ناجد. يذكر أن الحفل من تنظيم شركة بلاتينيوم ريكوردين، هو ضمن جولة The Voice السنوي سنجلول في عدة دول وتتجمع بين أعضاء لجنة التحكيم والمواهب التي وصلت إلى المراحل النهائية من البرنامج.

وبعد أن انتهى راغب وصلته الغنائية، قام بتقديم الفنانة الإماراتية أحلام إلى الجمهور، وبمجرد صعودها على المسرح احتضنها وغزل بجملاتها واناقته. راغب قال لأحلام: (أنا كتير بحب زوجك و بوجه له مشولي، وسندي لطى، وميشيل شلهوب، ويمان الحاج، ورباب ناجد. يذكر أن الحفل من تنظيم شركة بلاتينيوم ريكوردين، هو ضمن جولة The Voice السنوي سنجلول في عدة دول وتتجمع بين أعضاء لجنة التحكيم والمواهب التي وصلت إلى المراحل النهائية من البرنامج.

جديد اللابتوب في عالم البرامجيات والتصاميم المتكورة
 أوس انجس - الزمان
 كشفت شركة إنتل بي النجاب عن اللاب توب الجديد القابل للتحويل خلال فعاليات معرض CES بمدينة لاس فيغاس الأمريكية الذي اختتم في 10 يناير (كانون الثاني) الجاري. وتروج الشركة الأمريكية لهجهازها الجديد من خلال الاعتماد على مويدل الجيل الخامس 5G من شركة كوالكوم ومعالجات إنتل من الجيل العاشر 30 أو 50، وبالنسبة للذاكرة الداخلية تتوفر للمستخدم إمكانية الاختيار بين 128 و 200 جيجابايت، ويضم جهاز الاب توب الجديد منفذ Thunderbolt 4 ومنفذ 3.1 من الجيل الأول، مع دعم تقنية LTE وشبكة الواي فاي 6 وتقنية البلوتوث 5، ويترخ الالاب توب الجديد من إنتل بي بشاشة قياس 13.3 بوصة وبسعة وضوح 3840x2160 بيكسل وتبلغ درجة السطوع 1000 نيت من نغلمطة تعلق الالوان RGB بنسبة تصل إلى 95 بالمائة، وتتمتع الشاشة بتضارب في الأرقام بثمان المئوية بحماية زجاج الجوريلا 5. ويمتاز الالاب توب الجديد

