شركة العراق اليوم
للطباعة والنشر المحدودة
07901281019- 07901358495
شركة مسار كرافيكس للمواد الطباعية / بيروت
Masar1975@yahoo.com

الاشراف الفني
حامد كريم

العراق اليوم
AL Iraq alyoum

السعر 500 دينار
١٢ صفحة

سكرتير التحرير
سيف عبد المحسن راضي
Saifrady

العراق اليوم
للنشر والتوزيع والاعلان
07700671527
E-mail: iraqlyoum2006@yahoo.com
رقم الايداع في دار الكتب والوثائق ببغداد 1226 لسنة 2009

السنة الثالثة عشر العدد (2432) الاربعاء 9/9/2015 | جريدة يومية عامة مستقلة | صدر العدد الاول بتاريخ 19/4/2003

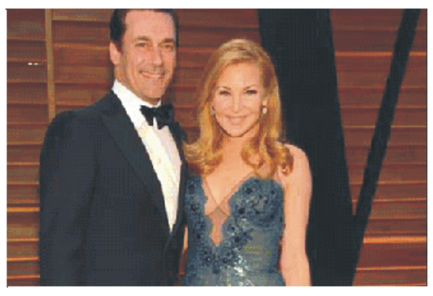
معطرات الجو أكثر ضررا على الصحة من التدخين

نصحت دراسة بريطانية عشاق الروائح الزكية بعدم استخدام معطرات الجو بصورة متكررة ولفترة طويلة باعتبارها أكثر ضرراً على الصحة من التدخين.وأظهر الباحثون من مركز الصحة العامة للإشعاع والمواد الكيميائية والمخاطر البيئية في بريطانيا، مخاطر الإكثار من استخدام البخور بالخصوص ومعطرات الجو والشموع المعطرة للحصول على رائحة منعشة وذلك بعد تحليل تركيبة أكثر من ١٤ ألف نوع من هذه المعطرات للجو.وأفاد الباحثون أن المواد الكيماوية في المعطرات تسمّم الحمض النووي الذي بدوره يعرّض لمخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض في الجهاز التنفسي مثل الربو والحساسية في حال الاستخدام المتكرر لهذه العطور.وأفادت دراسات سابقة عن إنفاق البريطانيين يتجاوز ٤٠٠ مليون دولار سنوياً على معطرات الجو والشموع والبخور لتغيير رائحة المنزل من روائح الأكل وغيرها.واستخدمت الروائح العطرية منذ ستة الاف عام في الزينة والعلاج، حيث استخدم زيت اللافندر في تعطير حمامات الرومان، وفي الطب الهندي للتدليك العطري، واستعمل هنود أميركا الشمالية الزيوت العطرية للعلاجات الشعبية.ويرى خبراء البيئة والصحة أن فتح النوافذ لتجديد الهواء في المنزل أفضل من استخدام منعش الجو والمواد المعطرة الاخرى التي يمكن أن يكون ضررها أكثر من نفعها.ويروج مصنعو العديد من منعشات الهواء والمستحضرات السائلة والمواد الاخرى الموجودة بالاسواق لمقدرتها الفعالة على إزالة أي روائح غير مستحبة تنبعث من دورات المياه والطعام المحترق في الفرن وحتى من صناديق القمامة.ويوصي المكتب الاتحادي الالماني للبيئة في برلين بتجنب استخدام تلك المواد كلية كما أبدت رابطة مرضى الازمات الصدرية والحساسية تحفظات تجاه تلك المواد.وتقول انغريد فويغتمان من الرابطة "ثمة يقين في أن المواد المستخدمة في التخلص من الروائح داخل المنازل تسبب الحساسية".وتضيف فويغتمان أن الاشخاص المصابين بالازمة والحساسية الشديدة للكيماويات تظهر لديهم غالبا أعراض لدى تعرضهم لهذه المواد ذات الرائحة النفذة.ويقول يورغن أوترباين من معهد الابحاث والتذوق لادارة المنشأة في بلدة ميتسنجن بجنوب غرب ألمانيا إن "معادلة هذه الروائح مستحيل من الناحية الكيماوية". فكل ما تفعله تلك الروائح النفاذة هو التغطية على الرائحة الموجودة.وترد الشركات المصنعة لهذه المستحضرات ذات الرائحة النفاذة بأن منتجاتها تمر بعدة اختبارات قبل عرضها في الاسواق كما تخضع للمراقبة المستمرة حتى بعد أن تجد طريقها للمستهلك حسبما ذكرت رابطة مصنعي مستحضرات العناية بالجسم.وتبدي الشركات المنتجة للسلع المنزلية المعمرة مثل غسالات الاطباق تشككها إزاء نوعية بعض هذه المواد المعروضة في الاسواق.ويقول راينهيلد بورتمان من شركة ميلي لصناعة السلع المعمرة "ليس من الضروري إضافة مزيل للرائحة لغسالة الاطباق لاسباب صحية لان الماكينة تقوم بعملية التنظيف تلقائيا في كل مرة يجري تشغيلها".وينصح بورتمان بشطف الغسالة فقط باستخدام نحو ثلاثة لترات من الماء البارد لازالة أي روائح عالقة بها.ويشعر خبراء البيئة بالقلق إزاء استخدام حبيبات إزالة الروائح الكريهة المستخدمة في دورات المياه والحمامات التي ليس بها نوافذ وذلك لصعوبة تفتت تلك المواد الكيماوية في مياه الصرف الصحي.ويقول ماركوس جاست من مكتب البيئة الاتحادي الالماني "ليس ضروريا استخدام المواد المنظفة المضادة للبكتريا بل من الافضل تنظيف دورة المياه بانتظام".

من الفنانة التي قالت عنها أصالة إنها من أكثر الناس الذين ظلمهم الناس؟

نشرت الفنانة أصالة نصري على حسابها على تطبيق انستغرام صورة لصديقتها الفنانة أنغام، معبّرة من خلالها عن محبتها الكبيرة وتقديرها لها.وعلقت أصالة على الصورة، قائلة: " أنغام صديقة لاتكذب ولا تنافق ولا تُبرر ولا حتى تحاول ولا تظلم ولا تطلب، وعندما تقرر أن تغني تفعل لتثري تاريخ الموسيقى فلا تتنازل دقيقة في اختياراتها سواء الفنيه أو في علاقاتها الإجتماعية، وعليك أن تتأملها لتتعرف عليها".وتابعت: "وأنا ومن خلال معرفتي الوثيقة بها أقول إنها من أكثر الناس الذين ظلمهم الناس، قد يكون السبب أنها شامخة، كرامتها غالية تشبه وطنها مصر وتمثله أجمل وأرقى تمثيل".ثم وجهت كلامها الى أنغام قائلة: "لي عظيم الحظ بصداقتك واكتشاف تفاصيلك وإن كنت قد سبقت بفهمك هذا فقط لأنني أعلم كيف أفسرك لمن سيكون لهم سعادة معرفتك، فلا تبالي بالحاضر الذي أرهقنا جميعاً فالغد منصف وهذا ما نتمناه وماننتظره"....

جون هام وجنيفر ويستفيلد ينفصلان



أعلن النجمان جون هام وجنيفر ويستفيلد انفصالهما بعطلة عيد العمال، علماً أنهما سبق وأنكرا الشائعات التي تحدثت عن انفصالهما.وأعلن النجمان جون هام وجنيفر ويستفيلد انفصالهما بعطلة عيد العمال، وذلك في بيان مشترك تحدثا فيه عن أسفهما لاتخاذ هذا القرار وأكدا على استمرار العلاقة الطيبة والصداقة بينهما. حيث قالا: "نعلمكم بحزن كبير أننا قررنا الإنفصال بعد ١٨ سنة من الحب.يجمعنا تاريخ مشترك وسنظل داعمين لبعضنا البعض في كل وسيلة ممكنة".والجدير بالذكر أن هذا الثنائي كانا قد أنكرا الشائعات التي تحدثت عن انفصالهما في وقتٍ سابق من هذا العام. حيث كانت "ويستفيلد"(٤٥ عاماً) قد دعمت زوجها في شهر مارس (آذار) الماضي، خلال إقامته لمدة ٣٠ يوماً في مركز إعدة التأهيل للتخلص من الإدمان على الكحول، وتحسنت علاقتهما بعد أن أنهى العلاج. كما طالب "هام"(٤٤ عاماً) بالخصوصية، وأكد على استمرارهما معاً قائلاً: "جين هي حب حياتي، ولقد عشنا معاً أربع مرات أطول من زواج والديّ"، إلا أنهما على مايبدو لم ينجحا بتخطي المشاكل بعد ١٨ سنة من الإرتباط رغم حبهما.

احذروا النوم لفترات طويلة

بينت نتائج دراسة علمية أن الذين ينامون فترات طويلة خلال اليوم، هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة .وقام علماء من جامعة كاليفورنيا الأميركية بمتابعة الحالة الصحية لـ ٦٠ ألف شخص، حيث تبيّن أنه خلال فترة النوم تتباطأ العمليات البيولوجية في الجسم، أي تنخفض عملية التمثيل الغذائي .وأوضح العلماء أن نوم الشخص لمدة سبع ساعات في اليوم يكفي لاستعادة نشاطه اليومي، بينما يشير الخبراء إلى أن النوم لمدة تسع ساعات وأكثر يؤثر سلباً على الجسم لأنه بعد هذا النوم الطويل يصبح مزاج الشخص سيئاً، ويشتكي من حالته الصحية .لذلك ينصح الأطباء بالنوم فترة معتدلة من أجل أن تبقى الحالة الصحية جيدة والمزاج رائعا .

الرياضة أفضل وقاية وعلاج لالتهاب مفصل الركبتين

تصاب نسبة كبيرة من النساء والرجال بالتهاب مفاصل الركبتين وهو مرض شائع تظهر أعراضه مع التقدم في السن. الطبيب كارلوس سيسنروس رميريس من كوستاريكا تحدث في لقاء خاص مع "إيلاف" حول المرض وطرق الوقاية والعلاج.والدكتور كارلوس سيسنروس رميريس أحد أبرز أطباء العظام في كوستاريكا والمعروف عنه عدم تفضيله إجراء أي عملية جراحية عند التهاب مفاصل الركبتين او تناقص الغضروف بين المفصلين الا في الحالات الصعبة جدا، عن المرض وحيثياته تحدث رميريس خلال اللقاء التالي:

دكتور رميريس، كيف يمكن للمرء تفادي مشاكل مفاصل الركبتين أو منع حدوثها؟

انها مشاكل تصيب الكثيرين بالأخص المتقدمين في السن، اذ ان مفاصل الركبتين تصاب بالالتهابات وبالتالي يجف الغضروف وهو مادة لزجة بين المفصلين يمنع احتكاكهما. ومن يتمكن من تفادي الوزن الزائد وممارسة رياضة تتناسب ووضعه الصحي وسنه ويحرص على الحركة فانه يعتمد إجراءات بسيطة لكنها الأفضل من أجل التخفيف من مشاكل التهاب الركب.

أي نوع من الرياضة تنصح بها من أجل تفادي التهابات المفاصل؟

انها الرياضة المعتدلة وأفضل أنواعها ذات الحركات المنتظمة غير القاسية مثل رياضة نورديك يوكينغ أو ركب الدراجة وبالأخص السباحة، وعند الاصابة بالتهابات المفاصل يجب الابتعاد عن الرياضات التي ترهق الركبتين خاصة اذا كان المرء يشكو من جفاف الغضروف . كما ينصح بالمشي والرياضة المائية والحركات السويدية لانها" تلين المفاصل".

هل هناك طرق طبيعية ضد التهاب المفاصل ان جف الغضروف؟

كما هو معروف فان الغضروف مكون تقريبا من ٧٠ في المئة من مادة الكولاجين، وهو بروتين له قدرة كبيرة على المقاومة ومنع احتكاك المفاصل مع بعضها البعض. والكولاجين هذا بامكانه حمل وزن يزيد عن الـ ٤٠ كلغ، عدا عن ذلك فانه يضمن المرونة ووظيفة تخزين الغضروف، فاذا ما تآكل الغضروف لاسباب منها التقدم في السن يجب اللجوء اما الى علاج بما يسمى كولاجين بيتيد (على سبيل المثال CH-Alpha plus سي اتش الفا بلوس او متريكس matrixx او كولاجينهيدرولازات collagenhydrolysat) وكلها عقاقير مصنوعة من مواد طبيعية لذا يعتبر علاجا طبيعيا. لكن اذا كان التآكل بليغا فيجب الخضوع لعلاج كافي، فالمواد الغذائية التي تتناولها لا تحتوي على الكميات الكافية لتوفير كميات الغضروف المتآكل والحفاظ على المفاصل.

ماذا عن التهاب مفاصل الركبتين، وهل يجب ان يخشى المرء إجراء عملية جراحية؟

اذا ما حافظ المريض على نشاطه في عمر مبكر فان ذلك يساعد بشكل جيد العلاجات التقليدية حتى البسيطة منها في الحفاظ على الغضروف وتجديده واستقرار حالة المفاصل، ومنها علاج الآلام أو التطبيقات البدنية بالماء البارد والدافئ او العلاج الطبيعي لكن ايضا الاهتمام بالغذاء، والاهم من كل شيء الحركة لانها تؤمن للغضروف المواد الغذائية وتصبح بمثابة طبقة انزلاق، كما وانها تدرب العضلات التي تحمي المفاصل وتأمن استقرارها.

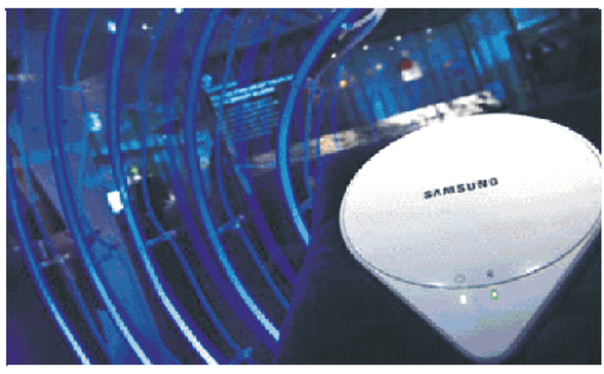
كم هو ضرر المشي على أرض صلبة؟

مع كل خطوة على ارض صلبة تتعرض المفاصل لضغط قوي، لذا ينصح لمن يشكو من مشاكل المفاصل بلبس أحذية ذات نعل لين وطري لأنها تخفف من وطأة هذا الضغط، ويجب الانتباه عند شراء الاحذية الى نوع النعل والحذاء ايضا الذي يجب يكون مريحا، ولا ينصح النساء اللواتي يشتكين من آلام في الركبتين او المفاصل بالابتعاد عن الأحذية الضيقة وذات الكعب العالي.

السبب الحقيقي وراء ابتعاد غادة رجب عن الغناء

كشفت المطربة غادة رجب أن بروفات مسرحيتها الجديدة "غزل البنات"، التي من المقرر أن تقدمها مع الفنان محمد صبحي خلال الأشهر المقبلة، هي السبب الحقيقي وراء إبتعادها أخيراً عن الغناء. وأوضحت غادة لـ"لها" أنها شغلت وقتها بالكامل من أجل بروفات المسرحية، والتي تعود بها إلى المسرح بعد فترة غياب طويلة، وأشارت إلى أن المسرح خطفها في الوقت الحاضر من الغناء لكونها تريد أن تقدم عملاً جيداً. وألمحت إلى أنها لن تحضّر في الوقت الحالي أي ألبوم جديد، لكنها انتهت من تسجيل أغنية "سينغل" عاطفية جديدة، من كلمات أيمن بهجت قمر وألحان عمرو مصطفى وتوزيع نوما.

النوم الإلكتروني لتخفيف الأرق



المصابون بالأرق ومن ينامون نوما خفيفا وآخرون يعانون من مشاكل تجعلهم مجهدين في الصباح يفركون أعينهم الحمراء، قد يصبحون الهدف التالي لشركات تكنولوجية تبحث عن أفكار لتحسين حياة المستهلك.وفي أكبر معرض للالكترونيات الاستهلاكية في أوروبا (آي.إف.ايه) عرضت شركتا سامسونغ إلكترونيك وباناسونيك أجهزة تساعد الناس على النوم بشكل أفضل حتى يستيقظوا أكثر انتعاشا.ويوضع جهاز "سليب سنس" من إنتاج سامسونغ أسفل حاشية السرير خلال الليل ليراقب ضربات القلب والتنفس والحركة.ويقول يون سي لي رئيس ادارة المنتجات الرقمية في سامسونغ ان كل هذه البيانات تنقل الى قرص حتى تكون جاهزة للتحليل خلال تناول الافطار.ويمكن ايصال "سليب سنس" بجهاز التكييف وأيضا الستائر الالكترونية والأنوار بما يسمح بضبط درجة حرارة الغرفة والإضاءة بما يتفق مع الحالة الجسدية للمستخدم.وعرضت باناسونيك نماذج مشابهة تقيس ايقاع النائم وتنبهه بخفة اذا كان يشخر أثناء الليل. ويمكن ايصال الجهاز بالتكييف وأيضا بماكينة القهوة حتى يمكنك أن تفيق على رائحة البن الذكية كل صباح.

محمد حماقي يرد على اتهامه بالسرقة

استنكر الفنان محمد حماقي حملات الهجوم التي شنت عليه أخيراً واتهمته وعدد من ملحني ألبومه الجديد "عمره مايغيب"، وبالأخص عمرو مصطفى، باقتباس أغنيات أجنبية وضمها للألبوم، كأغنية "الغالي ناسيني" و"اللي اختاره قلبي".وأكد حماقي في حديث خاص لـ"لها" أن جميع أغاني الألبوم ليس فيها أي اقتباس سواء من أغاني أوروبية أو مصرية، وأشاد بجميع الملحنين الذين تعاونوا معه في الأغاني الـ١٥ المطروحة ضمن الألبوم، وأشاد أيضاً بدور كل ملحن قدم له جملة لحنية.وعن عمرو مصطفى، قال حماقي: "عمرو فنان مبدع، ودائماً ما يقدم أحلى وأروع الألحان. لن أرضى أن يهاجمه أحد لكوني أعلم جيداً مستوى أعماله الموسيقية".

نيللي كريم تستأنف تصوير يوم للستات

إستأنفت الفنانة نيللي كريم تصوير مشاهدها في فيلم "يوم للستات" مع المخرجة كاملة أبو ذكرى، بعد توقف دام نحو عام، فيما سيتم الانتهاء من التصوير قبل نهاية الشهر الجاري.عادت الفنانة نيللي كريم لاستئناف تصوير فيلمها الجديد "يوم للستات" التي تشارك في بطولته مع مجموعةٍ كبيرة من الفنانات منهن هالة صدقي وإلهام شاهين، وهو الفيلم الذي كتبته مريم نعوم وتخرجه كاملة أبو ذكرى.وكان تصوير الفيلم قد توقف لفترةٍ طويلة بسبب حاجة فريق العمل لتصوير الأحداث في فصل الصيف إلا أن ارتفاع الحرارة قد أخّر العمل به، علماً أنه سيتم الإنتهاء من تصويره كاملاً قبل نهاية الشهر الجاري ليكون جاهزاً للمشاركة في المهرجانات السينمائية خلال الفترة المقبلة.هذا وأجّل فريق العمل المشاهد الخاصة بالفنانة إلهام شاهين لحين عودتها من مهرجان الإسكندرية لدول حوض البحر المتوسط الذي تترأس لجنة تحكيمه، فيما ستقوم بتصوير مشاهدها الأخيرة بالفيلم في الأسبوع المقبل.

أزمة "سعيكم مشكور يا برو" في مهرجان الإسكندرية

واجه فيلم "سعيكم مشكور يا برو" الذي تقوم ببطولته الفنانة دينا أزمة في مهرجان الإسكندرية حيث انتقل من المسابقة الدولية للمسابقة العربية بسبب عدم ترجمته للإنجليزية، فيما تأخر عرضه ٣ أيام خلال المهرجان لحين وصول النسَخ الخاصة به.وواجه فيلم "سعيكم مشكور يا برو" الذي تقوم ببطولته الفنانة دينا ويخرجه عادل أديب عدة مشاكل خلال مشاركته في مهرجان الإسكندرية لدول حوض البحر المتوسط في دورته الـ٣١. فالفيلم المقرر طرحه تجاريا غداً بالصالات المصرية لم تجهز نسخته للعرض في المهرجان مادفع المنظمين لتأجيل عرضه ٣ أيام وحرمه من العرض مرتين ضمن فعاليات المهرجان. إلا أنهم عادوا وفوجئوا بأن النسخة التي وصلت لا تحتوي على ترجمة للغة الإنجليزية، ما اضطرهم لاستبعاده من المسابقة الدولية وضمّه لمسابقة الأفلام العربية في خطوة اعتبرها البعض غريبة من إدارة المهرجان. حيث اعتبر بعض النقاد أنه كان يجب عليها استبعاد الفيلم بشكل كامل وعدم مجاملته باعتباره الفيلم المصري الوحيد المشارك بالمهرجان والسعي لمنح فريق عمله أحد الجوائز.والجدير بالذكر هو أن أعضاء لجنة تحكيم المسابقة الدولية برئاسة الفنانة إلهام شاهين لم يشاهدوا الفيلم الذي اطلعت على محتواه لجنة مسابقة الأفلام العربية. علماً أن هناك بعض التقارير أشارت إلى أنه أصاب الجمهور بخيبة أمل بحيث أنه غير مؤهل لمنافسة الأفلام الأخرى منها "الأم شجاعة" السوري و"البئر" الجزائري. كما أن ندوة الفيلم كانت قد شهدت جدلاً باعتباره مقتبساً من نسخة أجنبية عنوانها "ميت في جنازة".وفيما اتهم البعض مخرج العمل بالمبالغة في تقديم المشاهد الكوميدية، اعترف "أديب" بأخطاء الفيلم، موضحاً أن الجمهور قد لايُعجَب ببعض المشاهد، وقد يجدها غير متزنة، ولكن الهدف من هذا العمل كان إنجاح تجربة الممثلين، مشيراً لأنه يعرف مكامن أخطائه السينمائية لكنه فخور برسالته التي يجب على الجميع أن يفهمها بحلوها ومرها، علماً أن المشاهد سيبقى طيلة الوقت مبتسماً.