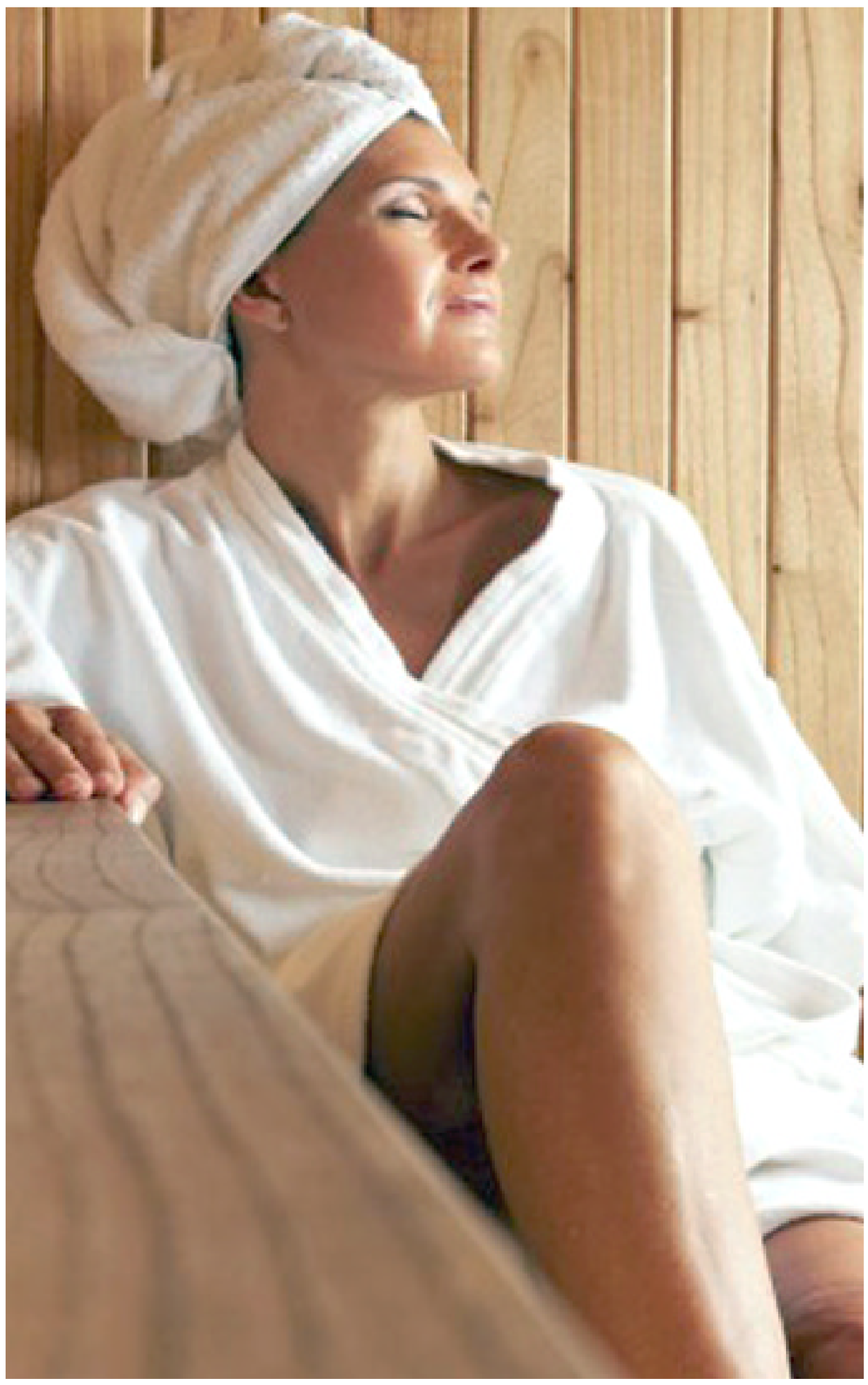
Log on for all news and reviews:www.azzaman.com
20-28 Dalling Road,Hammersmith, London,W6 0JB,UK
write to:writers@azzaman.com

الزمان
AZZAMAN.COM
يومية عربية دولية مستقلة

الزمان – السنة العشرون العدد 5931 الثلاثاء 21 من ربيع الاخر 1439 هـ 9 من كانون الثاني (يناير) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK Issue 5931 Tuesday 9/1/2018

30 دقيقة من الساونا تقلل خطر ضغط الدم المرتفع



واشنطن - الزمان

تنصح دراسة طبية بأن حمام الساونا الساخن لمدة 30 دقيقة يساعد فى خفض مستويات ضغط الدم.

وأظهرت دراسة أجريت فى جامعة واشنطن الأمريكية أن 30 دقيقة من حمام الساونا يسهم بصورة مباشرة فى خفض ضغط الدم الانقباضى من 137 إلى 130 ملم زئبق، والانبساطى من 82 إلى 75 ملم زئبق، ليستمر ضغط الدم منخفضاً حتى بعد الانتهاء من جلسات الساونا.

ولاحظ الباحثون زيادة فى الامتثال بالأوعية الدموية، وزيادة معدل ضربات القلب على غرار ممارسة نشاط مكثف متوسط، فيما كشفت الدراسة عن الآثار المفيدة لجلسات الساونا على تصلب الشرايين، وبعض المؤشرات الحيوية القائمة على الدم.

وخلصت الدراسة إلى الآليات الفسيولوجية لجلسات الساونا التى تمد الجسم بفوائد صحية ناجمة عن التعرض لدرجات الحرارة المرتفع.

وأشارت دراسات سابقة إلى أن الساونا ترتبط بخفض خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجى، والموت القلبى المفاجئ، وضغط الدم المرتفع، والألزهايمر، والخرف.

قام الباحثون، فى الدراسة المنشورة بالمجلة الأوربية لأمراض القلب الوقائية، بتحليل آثار حمامات الساونا لمدة 30 دقيقة على 100 مشارك لفهم التغيرات التى تحدث فى جسم الإنسان أثناء وبعد الجلسات، وتم قياس امتثال الأوعية الدموية من الشريان السباتى قبل الجلسة وبعدها ولوحظ تراجع معدلات ضغط الدم المرتفع بمعدل ملحوظ.

زمان جديد

رصيف الكتب

الرصيف غالبا ما يقترن، بما هو ليس نخبويا، اي ما هو عام ومختلط تحاول فيه القيم ان تتواءم بكثير من الدفع لتبقى بعيدة عن التشاحن والتصادم، وكظم الانفعال، لان الرصيف الجامع لبيئات متنوعة ومتقاطعة ثقافيا واجتماعيا واثنيا، اذن هو المحك الأكثر تعبيرا عن كل ما يتبناه المجتمع. وهو الأكثر تعبيرا عن حضارة المكان الذي يكون فيه، وغالبا ما نجد تفاوتا بينا ما بين رصيف هنا ورصيف هناك في نفس المدينة، فقط باختلاف الاحياء التي دائما ما تؤسس وفق انتماء طبقي او وظيفي، فأحياء العمال تختلف عن احياء المهندسين او الاطباء وحتى المعلمين من حيث التاثيث وطبيعة الاسواق نوعية البضائع المعروضة واجهات البيوت. لكن يبقى الرصيف، أي رصيف يلم كل الأطياف باختلاف مستوياتها. ما يهمنا هنا هي ظاهرة رصيف الكتب، هذا التخصيص الملفت للنظر، نعم لا يخلو شارع من شوارع مدينة الموصل قبل ما حل بها من دمار، الا وفيه مكتبة او مكتبتان، حتى وان كانت لبيع القرطاسية، الا انك تجدوفيها حتما رفا او رفين تعرض كتبا يروج لها، قد تكون قصص اطفال او بعض العناوين البسيطة لكنها تكشف عن ميل معين يروج لاتجاه فكري ما. تتغير هذه الاتجاهات بانقلابات ارتدادية تتواءم وما تتبناه الحكومات وتوجهها الفكري الذي تحرص على اشاعته، لا يخفى على أي مراقب ان من كان محروما ومتابعا او مرصودا طوال فترة معاصرة اجيالنا نحن ابناء الارتجاجات السياسية العنيفة والحروب المتتالية من تاريخ العراق السياسي والفكري، هو ما له علاقة بالحداثة والتطور والتقدم من قبل التراثيين والقوميين والاممين والمتدينين والاسباب واضحة لا تحتاج الى تبيين. ما حدث بعد داعش جاء ردة فعل قوية وعلى كل الصعد بعضها اشبع بسهام النقد لانه سطحي وقشري وبعضها تلقى استحسانا رائعا. قد تكون تقليعات الملابس وتصفيفات الشعر والامبالة النابعة من عبثية غير مسؤولة والتجاوز على اشارات المرور والتجاوز على الارصفة والاماكن العامة والساحات ممن حظي بسهام النقد اما ظاهرة نزول الكتاب الى الرصيف، وافتتاح رصيف له، والذي لم يات ليجتر كتب الماضي كما كان يحصل في معارض الكتب الغابرة بل يمكن تحسس الاختلاف من خلال العناوين التي تحاول ان تكسر او تجدد بالمضامين اضافة الى اتساع عملية النشر في المدينة وافتتاح مطابع ودور نشر عدة أثراها كتاب وشعراء وباحثين موصليين بعناوين عدة بدات تجد رواجا ملفتا للنظر بخلاف ما كانت عليع المدينة قبل حقبة داعش. من هنا فظاهرة رصيف الكتب بهذه الحالة تسجل وبجدارة معيارا للتحول ومؤشرا يفصح عن رد ة فعل ايجابية تنحا باتجاه ما هو حضاري، ممتلئ برغبة النهوض الذي يبدو أن المدينة برمتها قد ادارت الدفة استجابة لأتجاه الريح التي تدفع بالاشرعة على الرغم مما اعتلاها من تشققات تم رتقها على عجل لتستقبل افق المستقبل. مما يؤكد مل ذهبت اليه ان الرصيف لا يعتني ببيع الكتب ونوعيتها المختلفه بل هو يؤسس لنشاطات اخرى وجدت لها متسعا بين فعاليات بيع الكتب واهداء البعض لها وتوقيع الكتاب والمؤلفين لكتبهم على الرصيف حديثة الصدور، ثمة فعاليات اخرى ترافق هذا الزهو كان تجد من يقرا لك قصيدة يرافقه عازف عود او كمنجة، او يجتمع اكثر من عازف ليلونوا فضاء الرصيف بمعزوفات تراثية تذكر بزهو المدينة ومنجزها الحضاري الملف للنظر. كما لم يتخلف الفن التشكيلي عن المشاركة بتواضع بين متخذ من سياج الجامعة الذي اعيد بناؤه على عجل كبارتشن واسع يتكئ عليه الرصيف ويعلق عليه الفنان التشكيلي لوحاته. وبعدكل هذا، يمكنك ان ترى المراة كيف تزاحم الرجل في التصفح والانتقاء، للعناوين واسماء المؤلفين الذين كان اقتناء كتبهم وقراءته محصورة به . هو ذا ايذان بايقاع جديد يدب واثقا ومصرا على جعل هذه الظاهرة تقليدا يأخذ شكل الكرنفال، واعلان بضرورة قراءة اخرى لخارطة المجتمع الذي يحاول ان ينبجس من تحت رماد الدمار.

فارس السرّدار

غوغل تحصد الملايين من علاج المدمنين

لندن - الزمان

قالت صحيفة (ذا صنداي تايمز) إن عملاق الإنترنت غوغل يستفيد من ممارسة محظورة في أميركا، حيث يحصد ملايين الجنيهات +سريا؛ من الأشخاص الضعفاء الذين يبحثون عن علاج لأمراض الإدمان في المملكة المتحدة. وكشفت تحقيقات سرية أجرتها الصحيفة أن غوغل يستفيد من حوالي 200 جنيه إسترليني في كل مرة يدخل فيها شخص ما الموقع الإلكتروني لأحد الوسطاء الذي يمول إعلاناته على غوغل. ومعروف أن المعلنين في غوغل تظهر إعلاناتهم في أعلى وأول قائمة (نتائج البحث). ويعرّف المعلنون مواقعهم بأنها (خطوط مساعدة مجانية لتقديم المشورة)، إلا أن التحقيق ذكر أن الموقع الواحد قادر على جني 20 ألف جنيه إسترليني في الشهر الواحد من خلال إحالة أحد المتصلين على إحدى العيادات الخاصة بإعادة تأهيل المدمنين. وقالت (ذا صنداي تايمز) إن ما تدفعه هذه المواقع لغوغل، يترتب عنه (بشكل مباشر) زيادة في التكلفة التي سيدفعها المدمن إلى العيادة. وتستخدم إحدى العيادات 300 موقع إلكتروني (وسيط) لجذب الآلاف من المصابين بالإدمان وتقوم شركة (غوغل) بما يمكن تعريفه بـ(المزايدة) بين مواقع الوسطاء، على أن يظهر الموقع الذي يدفع أكثر في أعلى الصفحة الافتتاحية للبحث. وتعد (مواقع الوسطاء) ممارسة غير قانونية في عدة ولايات بأميركا، لكنها ليست كذلك في المملكة المتحدة.

وفاة خطيب أثناء خطبة عن الموت

القاهرة - الزمان

توفي إمام وخطيب أحد المساجد في مصر (الجمعة)، بعدما لفظ أنفاسه الأخيرة أعلى المنبر خلال إلقائه خطبة الجمعة والتي كان يتحدث خلالها عن الموت. وذكرت مصادر وفقاً لصحف مصرية، أن خطيب مسجد الشيخ إبراهيم الشلقامي بمحافظة المنيا في صعيد مصر (65 عاماً) فاجأ المصلين بالتوقف عن الخطبة فجأة وجلوسه على الكرسي أعلى المنبر ليدخل في سكرات الموت، فيما حاول المصلون وأحد الأطباء إسعافه دون جدوى. وأوضحت المصادر أن اللافت في وفاة خطيب المسجد توقيتها، حيث حدثت بعدما أطلق الراحل وصيته للمصلين بضرورة الاستعداد للموت ولقاء الله من خلال العمل الصالح ومساعدة الفقراء والمحتاجين والمواظبة على الصلاة، لافتةً إلى أن التقرير الطبي أثبت وفاته بهبوط حاد في الدورة الدموية.

الفياغرا لا تصلح لجميع الرجال

لندن - الزمان

تابع علماء من جامعة مانشستر البريطانية الحالة الصحية لعدة آلاف رجل، وتبين لهم أن أقراص (الفياغرا) وغيرها من المستحضرات الطبية المشابهة، لا تصلح لعلاج جميع الرجال من الضعف الجنسي، لذلك فهم ينصحون منتجي هذه المستحضرات الطبية بضرورة توضيح ذلك في تعليمات الاستخدام التي ترفق بها.

يقول العالم ديفيد لي، (إضافة لهذا اكتشفنا أن الرجال الذين يتعاطون هذه المستحضرات، أو الذين يعانون العجز الجنسي، يعانون بشكل اساسي من ارتفاع ضغط الدم أو مستوى السكر في الدم. لذلك يجب على الأطباء أن يكونوا أكثر شفافية خلال مناقشتهم المسألة مع المرضى، وتوضيح الأعراض الجانبية التي قد تظهر لديهم من تعاطي المستحضرات الخاصة بالنوع الثاني من السكري أو ضغط الدم).

كما اتضح لفريق البحث، نتيجة متابعتهم لأكثر من 2500 رجل أعمارهم بين 50 و87 سنة كان خمسهم يعاني مشاكل جنسية، أن (الفياغرا) ليست قادرة على كل شيء، وأنها لا تصلح لجميع الرجال. وحسب رأي العلماء، يعود السبب في ذلك الى أن (الفياغرا) والمستحضرات المماثلة لا تعالج المشاكل النفسية الناتجة عن العجز الجنسي، وغير ذلك من المسببات. لذلك على الطبيب المعالج إضافة الى وصفه الدواء اللازم، أن يساعد المريض نفسياً.

البابونغ يحارب مشاكل البشرة والشعر

برلين - الزمان

أفادت مجلة (فرويندين) الألمانية بأن شاي البابونج يعد بمثابة ينبوع الصحة والجمال، حيث أنه يخفف متاعب المعدة من ناحية ويحارب مشاكل البشرة والشعر من ناحية أخرى. وأوضحت المجلة المعنية بالصحة والجمال أن شاي البابونج يمتاز بتأثيره المهدئ للمعدة، حيث يحتوي الزيت الطيّار للبابونغ على المادتين الفعالتين (بيسابولول) و(ماتريسين). وتتمتع هذه المواد بتأثير مضاد للبكتيريا والالتهابات. وللاستخدام الخارجي يمتاز البابونغ بتأثير مهدئ ومثبط للالتهابات ويساعد على شفاء الجروح. ومثلما يهدئ البابونغ المعدة، فإنه يهدئ البشرة أيضاً فهو يحارب شوائب البشرة، ويمنحها مظهراً نقياً ومفعما بالصحة. وتساعد المادة الفعالة (بيسابولول) على الشفاء من الالتهابات بشكل أسرع، كما تعزز أيضاً من تجديد الخلايا، ومن ثم تلتئم الجروح بشكل أسرع ويقل تهيج البشرة. وفي حال عدم توفر كريم يحتوي على البابونغ، فيمكن الاعتماد على شاي البابونغ لعلاج عيوب البشرة والبشرة المتهيجة، وذلك عن طريق حمام البخار، بحيث توضع ثلاثة أو أربعة أكياس من العشب في وعاء كبير به ماء ساخن، وبعد فترة وجيزة توضع منشفة على الرأس وتتدلى أطرافها على كامل حواف الإناء ليتم التعرض بالكامل للبخار ولمدة عشر دقائق. ويحمل البخار المتصاعد إلى البشرة معه الزيت العطري الكامن في هذه العشبة الطبية، بعدها يظهر تأثيرها المضاد للالتهابات. يستخدم البابونغ في مستحضرات العناية بالشعر الأشقر كنوع من أنواع مواد التشقير، فضلاً عن أنه يمنح الشعر الأشقر مظهراً لامعاً وملمساً حريرياً. وكوصفة منزلية توضع ستة أو ثمانية أكياس على لتر من الماء المغلي، ويترك المزيج ليبرد قبل توزيعه على الشعر، ولا يغسل الشاي من الشعر ولكن يترك ليجف فوقه في الهواء، وبعد جفاف الشعر يتم شطفه باستخدام ماسك للشعر يحتوي على مواد عناية.

توقيع

تناقضات المركب الواحد

الكلام عن الفساد الموجود بيننا، وهو حديث صفوة العملية السياسية، يقابلة متلازمة سياسية لافكاك منها هي العجز الذي ينتابنا في مواجهته . تناقض صريح يوضح ان الجميع يجلسون في مركب واحد لكن اماكن المقاعد مختلفة، فهناك متصدرون في الامام،وهناك متوارون مفعوسون في الخلف، وآخرون مترقبون قرب النوافذ، وبعضهم يفكر، مجرد تفكير، بالقفز من المركب، لكن الى أين؟. هذا هو السؤال الذي حين نجد اجابته نكون في منطقة نستطيع فيها في الشروع ببناء العراق الجديد فعلاً، وليس كلاماً،كما هو حاصل الآن . ما معنى أن نشخص الخلل ونعلن عجزنا عن اصلاحه . وما معنى أن يمنحنا الدستور صلاحيات الاصلاح والتغيير في كثير من السياقات،ونقف عاجزين نستجدي الدفع والدعم من جهة ما،مرة داخلية دينية ومرة خارجية نفعية وثالة اقليمية لا ترى العراق سوى تابع ذليل تستطيع متى تشاء ليّ رقاب الحاكمين فيه . بعد أربعة عشر عاماً من تغيير الوضع السياسي، لا نزال عند نقطة الصفر في البناء المؤسساتي وبناء الاعمار والتنمية . كل الاجراءات التي توحي ظاهراً بالصناعة والزراعة والتجارة، إنّما هي احتراقات دخانية داخلية لجزء من الموازنات التي بددت بطرق شتى وفنية في العراق طوال هذه السنوات العقيمة . ليس هناك مشروع سياسي للبلد يضمن العدالة والسلم وعدم اشهار السلاح داخلياً . كما لا يوجد مشروع اقتصادي تنموي عملاق ينتشلنا من فقر موازنة النفط التي ندور في دوامتها من دون مخرج. وسبب هذا الضياع هو الفشل المريع في ايجاد تعريف للهوية العراقية لهذه الدولة التي تقوم على هذه الارض ولها هذا الشعب . تناقضات مخيفة من دون اجابات، والجميع يسير ويساير، كأنّ ما يحدث حاصل في بلاد اخرى. ألم نشهد الاحتفالات الكبيرة بأعياد الميلاد في كل العراق، في حين جميع المحتفلين شهدوا ما حدث أمام عيونهم في تهجير المسيحيين جماعياً من دون أن يكون لهم أن يفعلوا شيئاً . حتى احتفالات ذكرى تأسيس الجيش العراقي أصغر قامة من مواسم المسميات العسكرية الاحتفائية الأخرى في البلد .

الآن، جاءت الاطروحة الجديدة ومفادها:اذا لم نقض على الفساد سيعود داعش للعراق . ما معنى هذا التناقض الجديد في شتم الفساد والتعايش الودي والتحالفي أحياناً مع الفاسدين.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

Austria 20 SCH, Belgium € 1.5, Cyprus 0.5 CY, Czech Republic 45 CzK, Denmark 10 KrD, Finland 10K, France € 1.5, Germany € 1.5, Greece 400 DR, Poland € 1.5, Italy € 1.5, Norway 11 Kr, Turkey 500000 TL, Spain € 1.5, Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR, UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Netherland € 1.5, USA $ 2.

لعراق 500 دينار، اليمن 30 ريالا، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الإمارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، لاردن 200 فلس، مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية، تونس 400 مليم، المغرب 3 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار