

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

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

write to: writers@azzaman.com



معاقبة خبز لرفضه الإجازة الأسبوعية

يعاني منه السائح هو أن يجد محلاً أو متجر مغلقاً، من جهتها، قالت المديرية الإقليمية للشركات والمناقسة والعمل والتوظيف إن سيدريك فايفر لم يمثل للقوانين المعمول بها في البلاد، وبموجب قانون العمل المحلي، فإنه من المفروض على كل خبز إغلاق متجره مرة واحدة في الأسبوع.

الغرامة المالية الكبيرة التي يتوجب عليه دفعها. ودافع كريستيان بران، رئيس بلدية لوسيني-سور-بارس (شمالي فرنسا)، التي يبلغ عدد سكانها 2000 شخص، عن الخبز، قائلاً (في منطقة سياحية، من الضروري أن يظل أي نشاط تجاري مفتوحاً كل يوم خلال فصل الصيف). وأضاف (أسوأ شيء يمكن أن

باريس - الزمان فرضت السلطات في فرنسا على خبز دفع غرامة مالية قدرها 3 آلاف يورو، بعدما اشتغل طوال أيام أسبوع الصيف الماضي دون أن يستفيد من يوم راحة واحد. وقالت صحيفة (غارديان) البريطانية إن بعض زبائن الخبز أطلقوا عريضة لدعم المدعو سيدريك فايفر، بسبب



زمان جديد

كردستان بعيون البغداديين

بدأت بالحديث مع سائق التاكسي الذي أوقفته في المنطقة الخضراء) بالحيلة والحذر. كان السائق يتسم بصفتين اثنتين، كان أحد مسلحي الحشد الشعبي، وأحد المستوطنين العرب الذين جلبهم نظام البعث إلى كركوك بقصد التعريب، ثم طردهم الكورد بعد الإطاحة بالنظام. وكان اسماهم بالصفتين المذكورتين يكفي لكي يكره الكرد، وقد تبدي لي ذلك بعد أن تنفس الصعداء قائلاً: (أه يا أكراد... ماذا فعلتم بنا!) كان السائق شاباً في عمر 28 سنة، وكان قد قاتل ضد البيشمركة ضمن مسلحي الحشد الشعبي الذين دخلوا كركوك بعد 16 من أكتوبر عام 2017، ولهذا لم يكن يستطيع كتم حنقه ضد كل كروي.

مر بنا موكب سيارات أحد المسؤولين العباسيين في بغداد، ورائنا أحد حراس المسؤول، كان قد أخرج سلاحه مع نصف جسده من باب سيارة ريفية، فلما اقترب من سيارتنا هدّد سائق التاكسي قائلاً: (خفف السرعة ليمر موكب سيادة الرئيس). ثم قال صاحب التاكسي موجهاً خطاباً إلى (أه أيها الأكراد كم أرحمتم البلد إلى الوراء! لقد تسببت في أن يتحول هؤلاء المسؤولون إلى بلاء، ليقوموا باضطهادنا أكثر فأكثر).

لقد أدى الاستفتاء والحرب ضد داعش وإعادة السيطرة على كركوك والمناطق المتنازع عليها، إلى إعادة الأمل للمستوطنين العراقيين الفاسدين الذين يتساون المناصب العليا في البلد، فإزدارت شعبيتهم بين المواطنين. ومنذ ذلك الحين لم تطلق تظاهرة شعبية قوية وواسعة للضغط على رئيس الوزراء العراقي وتشكيلته الحكومية، فهم يظهرون أنفسهم كضمان وحدة الأراضي العراقية وإعادة السيادة الوطنية، ومن هنا يجمعون مكتسباتهم للانتخابات المقبلة.

بعد مضي سنوات، وفي مرحلة عمرية أخرى، ويتصور آخر، تجولت في شوارع بغداد الشهيرة والمؤسسات المختلفة، وكانت أمامي فرصة كثيرة للحديث مع الناس والكسبة والمراقبين والصحفيين وغيرهم. وخلال حديثي مع هؤلاء الناس والجولات التي قمت بها في شوارع وأروق المدينة، توضحني لدي الصورة، وتفهمتها أكثر مما كنت أتصورها في كردستان.

نحن لا تصدر هنا قرارات مسبقة بشأن ما يفعله الكورد وما حصل عليه من طريق الاستفتاء؛ يجب عرض الصورة من البعدين، إن هذا الفريق السياسي الذي يدير البلد اتعبوا أهل بغداد والمن العربية الأخرى في العراق، لا يجرؤ هؤلاء القادة على العيش في العراق لولا الحواجز الكونكريتية التي يصل طولها 5 أمتار، ولا يجرؤون على السير إلا في القوافل العسكرية والأمنية والسيارات المدرعة، لا تجد من بينهم أحداً لم يتعرض للرشق بالأحذية والنعال وعلب المياه؛ لا أحد منهم يجرؤ على النظر بأم عينه إلى أوضاع الخدمات والطرق المتكسبة وقذارة كل المناظر.

ماذا تنتظر من دولة لا تستطيع مراقبة بائع ساندوتش قذر، وفران صمونة صندة الآلات، ولا تستطيع أن تقول لشغل مولدة كبرياء في حي من الأحياء لماذا تزود المنازل بكهرباء أقل منذ شهر وتحدد أميرات كبرياء المنازل كما تشاء؛ وماذا تنتظر من الحكومة التي سياراتها والياتها بيد اللبشيات، وهم يستخدمونها كما يشاؤون ويهددون الناس بها، ولا تستطيع الحكومة أن تأخذها منهم أو تخضعهم لمسألة قانونية. إن جسد الحكومة غارق في الرشوة بحيث لا تقدر الحكومة على إنقاذ نفسها.

رئيس الحكومة العراقية بطل حرب الإرهاب، غير أنه يسير في مدينته بالروحية، وعندما يمر بشارع يجب أن تتوقف الحياة فيها، ولكن ما يدعو للاستغراب هو أن وضع حكومة إقليم كردستان وصل إلى حد يقوم رئيس الحكومة العراقية بالتدقيق في قوائم رواتب موظفيها وينصحها بتقليل قوائمها الأمنية وتعديل الوضع القانوني لمؤسساتها.

قلت لصاحب التاكسي: (أوصلي إلى وزارة الخارجية العراقية). فأجابني قائلاً: (أية وزارة خارجية تصعد قد بدت تلك الوزارة أماكنها عدة مرات ولها عدة مداخل). بدأ لي أنه لم يكن يعرف أية وزارة خارجية أقصد. ثم قال: (كأكة! قل أوصلي إلى جيدر (دل) فتفهمت سريعاً لماذا فلافل (جيدر دل) أشهر من وزارة الخارجية لدى أهل بغداد، لأن تلك المؤسسات منفصلة عن الحياة العامة للناس ويعيشهم.

على الرغم من أن الأوضاع الأمنية في بغداد مستقرة جداً واختفت الانفجارات فيها مقارنة بالسابق، إلا أنه ما يزال هناك تواجد لفاران الشرطة الاتحادية وسيارات عسكرية على شوارع بعض الأحياء السكنية وخصوصاً الأحياء القريبة من مطار بغداد والمنطقة الخضراء. تقوم الفاران بتفتيش السيارات وتطلب بطاقة السكن من المارة.

يقول أهل بغداد الواعون: (لماذا فعل الكرد بنفسه ما فعل؟ إنهم كانوا يقررون على كل شيء في العراق، كاد إقليم كردستان أن يصبح موضة تخرج بغداد) كان البغداديون يقولون: انظر إلى الكرد كيف خدموا أنفسهم من طريق ميزانيتهم؛ تمكنوا من القضاء على ظاهرة حمل السلاح، وقد أصبح إقليم كردستان مكاناً سياحياً لسياح المدن العراقية، انظر.. كيف نظمو الطرق واقتنوا طرقاً جديدة، وكيف جلبوا الشركات العالمية لخدمة مناطقهم؛ كيف يقومون بإجراء الانتخابات وتتطور محاللاتهم لتداول السلطة وغيرها!

هكذا كانت وجهات نظر مواطني بغداد تظهر لك، لكن قادة الاستفتاء أحسنوا إلى مسؤولي بغداد الفاسدين وأعطوهم فرصة التنفس مرة أخرى بإجراء استفتاء الانفصال، ببذلك أرجعوا كردستان والمدن العراقية إلى الوراء، وعاقبوا المواطنين المحرومين مرة أخرى، وأرجعوا الفلوس للجيوب المظلمة التي تسخر من رواتب المعلمين والموظفين وحقوق الفلاحين وأصحاب الأعمال NN.

برهم عمر

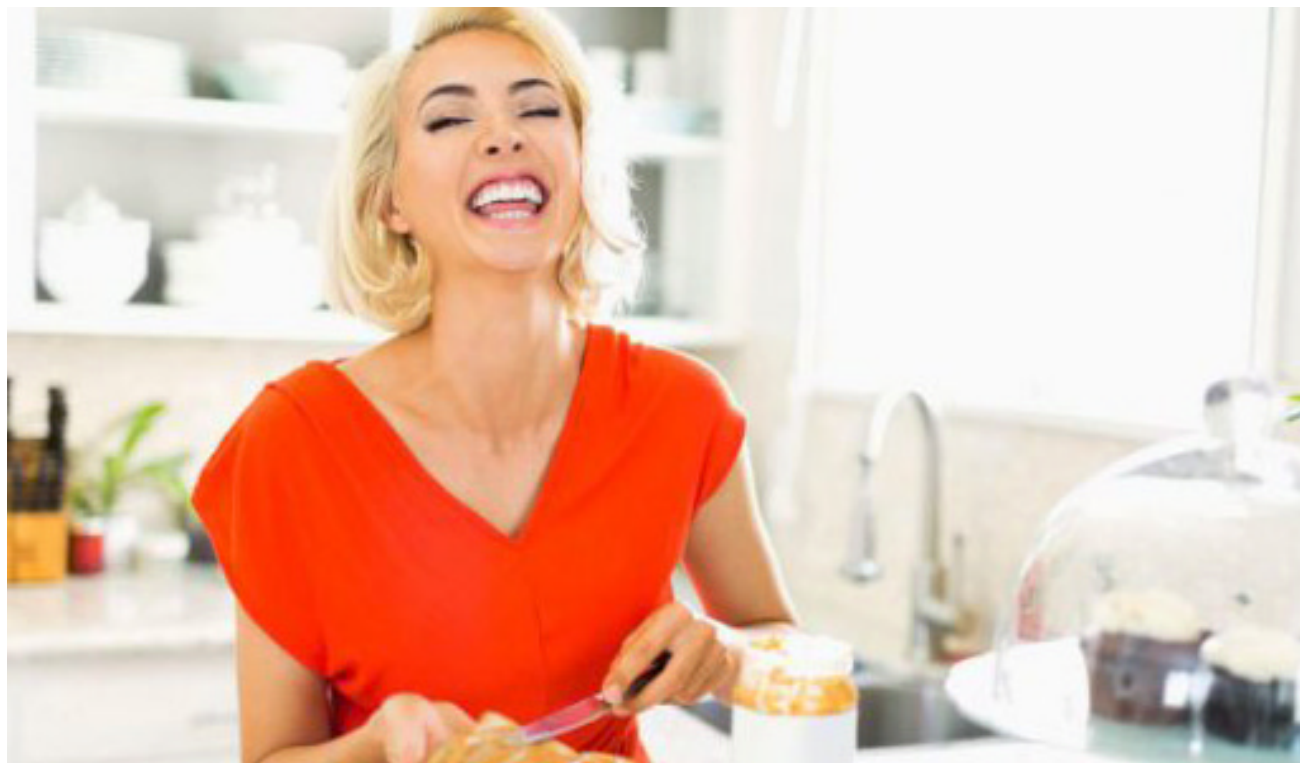
ترجمة: سالار تاركوزي



وصفة سهلة للإفطار الصحي والأجبان ليست سبب الحساسية

برلين - الزمان قال خبير الصحة الألماني فابيان كرابف إنه أثناء النوم ليلاً تحدث عمليات إصلاح في الجسم، فينخفض مستوى الأحماض والأصناف في الصباح بشدة، وأضاف الخبير لدى معهد استشارات الصحة المهنية، أنه يمكن مواجهة ذلك بالإفطار الصحي، الذي يحتوي على البروتينات والكربوهيدرات، مثل خبز الحبوب الكاملة والموسلي مع الحليب، حيث يمد هذا الإفطار الجسم بالطاقة باستمرار ولعدة طويلة تمتد إلى الظهر. وصحیح أن الإفطار المحتوي على السكريات يمد الجسم بالطاقة مدة قصيرة، غير أنه يؤدي على المدى المتوسط إلى نوبات جوع شديد، وفي أسوأ الأحوال قد يتسبب في انخفاض نسبة السكر بالدم. ومع الإفطار المحتوي على الدهون، كالبيض والفاكهة، يشغل الجسم بالهضم مدة نصف يوم، ما يؤثر بالسلب على الطاقة والتركيز أثناء العمل. فيمساءً تكثر مجلبة (ليبسمينغ براكسيس) الألمانية أنه لا يتبعين على مرضى الحساسية من اللاكتوز أو عسر هضمه، الاستغناء التام عن الجبن، حيث توجد أصناف مناسبة لهم، وأوضحته المجلة المعنية بالصحة والغذاء أنه وبشكل عام تعد الأصناف المعتدلة، أي التي يستغرق هضمها وقتاً طويلاً، مناسبة مرضى العجز عن هضم اللاكتوز، مثل الإمنتال والإيدام والجودة والبارميزان. ويرجع السبب في ذلك إلى أنه عندما تتخضع هذه الأصناف يتحول سكر الحليب (اللاكتوز) إلى حمض اللاكتيك. ومع زيادة النضج، يحتوي الجبن على كمية قليلة من سكر الحليب، حيث تحتوي كل الأصناف المعتدلة بشكل طبيعي على أقل من 1.0 غرام من سكر الحليب لكل 100 غرام.

وتتسبب أعراض عسر هضم اللاكتوز، في انتفاخ البطن والتقلصات والإسهال والمغص والخمسة والخمسين، وتظهر هذه الأعراض بعد تناول منتجات تحتوي على اللاكتوز.



الرجل العنكبوت عمره 55 سنة ولا يزال يتسلق ناطحات السحاب

نيويورك - الزمان لا يزال الآن روبير، الذي يعرف بعض الأحيان باسم (الرجل العنكبوت الفرنسي) لتسلقه ناطحات سحاب في أنحاء مختلفة من العالم، ويواصل مغامراته وهو في سن الخامسة والخمسين. وتسلق الرجل قمة رابع أعلى مبنى في حي الأعمال الحديث في باريس يوم الأربعاء بعدما راوغ رجال الأمن الذين أحبطوا محاولة سابقة له.

وأخذه هوايته التي بدأها وهو في سن الحادية عشرة إلى أكثر من 150 ناطحة سحاب في مختلف أنحاء العالم ومنها برج خليفة في دبي أعلى بناية في العالم وبرج إيفل ودار أوبرا سيدني. وقال روبير (بالنسبة لي التسلق شغف إنه أسلوب حياة). واحتاج الرجل ما يزيد قليلاً على ساعة للوصول إلى قمة

برج نور توتال البالغ ارتفاعه 187 متراً الذي يضم بعضاً من مكاتب مجموعة الطاقة الفرنسية العملاقة التي تحمل نفس الاسم. وباستخدام حذاء مخصص للتسلق وطباشير، تشبث الرجل بحروف النوافذ حتى وصل إلى قمة البناية المؤلفة من 48 طابقاً، وتخييراً ما يتسلق روبير ناطحات السحاب دون إبن، وقد انفي القبض عليه عدة مرات.



نبيلة عبید تقدم نصائح للحفاظ على البشرة



القاهرة - الزمان أثارت الفنانة المصرية المخضرمة نبيلة عبید، المعروفة بكثرة عمليات التجميل، جدلاً كبيراً مؤخراً بسبب جلسة التصوير الأخيرة التي خضعت لها وظهرت فيها بإطلالة شبابية أثارت العديد من التساؤلات بشأن خضوعها لعمليات تجميل. وردت عبید، على هذه التساؤلات في تصريحات صحفية مؤكدة أنها لم تخضع لأي عمليات تجميل مؤخراً، ولكنها تحافظ على بشرتها باستخدام الطرق الطبيعية، مثل ممارسة الرياضة، وتناول الأغذية الصحية، والإكثار من الخضروات لما فيها من فيتامينات مفيدة للبشرة. ووجهت نبيلة عبید، نصيحة لكل فتاة بأن تحافظ على بشرتها باستخدام هذه الطرق، وأن لا تفرط في تناول الطعام المشبع بالدهون والسكر الأبيض، وتتبع عن كل العادات الغذائية السيئة، وهو ما قد يساعدها على بقاء بشرتها نضرة مع مرور

توقيع

تمثال طالباني

يبدو إن الرمزية الكردية تطفئ على الرمزية العراقية الوطنية في قصة تمثال الرئيس العراقي الراحل جلال طالباني، الذي جرى نصبه في كركوك، وتمت إزالته بعد ساعتين، حتى إن مسؤولاً رفيعاً من حزب طالباني نفسه قال إن من المناسب وضع التمثال في مكان آمن، ولم يكن يجذب كركوك التي ينظر له تعد أمة لتمثال أرض عراقية لكنها كما يرى ليست أمة لتمثال الرئيس الراحل. إن نصب تمثال الرئيس الذي رحل قبل شهر وإزالته بهذه السرعة يعطيان الانطباع الواضح لدى الحيرة التي تنتاب الجميع في التعامل مع رمزية المنصب الذي كان فيه طالباني حياً وميتاً أو كان سواه فيه.

الكرد يرون إن هوية كركوك الكردستانية ستعزز بتمثال طالباني، والآخرين لم يصلوا إلى إمكانية جعل أي شيء يوضع في كركوك رمزاً لكل العراق وليس لجهة واحدة بعينها، لأن المنصب السياسي الذي اشتغل فيه طالباني حياً كان حصاً تقاسمية، لذلك لا بد أن تتسبب الحاصصة إليه وهو في دار الخلود.

منصب رئيس الدولة شكلي بالتوافق والتراضي والتفاهم وبالمواد الدستورية أيضاً، ومن باب أولى تكون كل قضية التمثال، وأين يجب وضعه، وسبب عدم صدور مرسوم جمهوري بنصبه في مكان بارز في بغداد بوصفه كان رئيساً للبلاد، قضية شكلية لا تروى لها، حتى في الوضع الاعتيادي، الذي يخشى رمزيته طرف كما يدعو له طرف آخر.

سياسي، من حكام البلاد، اعتاد ليس سترته على البطانة من أجل تسليك وضعه القلق، همس لحلفائه الجدد من الكرد قائلاً: لا تعلقوا بشأن التمثال فمكان مأم جلال في قلوبنا، لكن هذا السياسي الذي يبدو حين يصرح متوقفاً بصمير الفجل، يعجز عن إخراج ما في قلبه إلى أرض الواقع، للاعتبارات التقاسمية السنية التي لا يزال العراق سائراً في ركبها.

فاتح عبد السلام fatihabdulsalam@hotmail.com

أين تكمن فوائد شرب القهوة بانتظام يومياً؟

برلين - باريس - الزمان لإزالة الخسلاف الطبي مستمراً بشأن القهوة بين الفوائد والمضار، حيث ذهب بعضهم إلى أنها مفيدة للكبد والقلب والبورة الدموية، في حين يرى آخرون أنها تضر الأعصاب وتهدد القلب وتهدد المعدة، فما مدى صحة هذه الأراء؟ وللإجابة عن هذا السؤال قال البروفيسور الألماني كريستيان سينا، إنه وفق المعلومات العلمية المتوفرة حالياً تعد فوائد القهوة أكثر من مضارها، مشيراً إلى أن، بشكل عام، احتساء بين 3 و 4 فناجين قهوة يومياً لا يشكل خطراً

على صحة معظم الناس. وأضاف اختصاصي التغذية العلاجية أن القهوة تعد نوعاً من أنواع علاج بعض الأمراض، مثل أمراض الكبد، موضحاً أن بعض المواد الفعالة بالقهوة، مثل حمض الكلوروجينيك، تتمتع بتأثير منشط للأنهبات، ما يعود بالنفع على مرضى الكبد الدهني غير الكحولي، والذين يعانون التهاباً مزمنياً بالكبد. ومن جانبها، أشارت خبيرة التغذية الألمانية بيرغيت فسانريكيه إلى أن بعض الأشخاص لا يمكنهم تحمل القهوة، وتهاجمهم متاعب المعدة.

