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 6004 الخميس 18 من رجب 1439 هـ 5 من نيسان (ابريل) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK Issue 6004 Thursday 5/4/2018

صافيناز في موقف حرج بعد رقصها بالحجاب

القاهرة -الزمان

تقدم المحامي المصري سمير صبري ببلاغ ضد الراقصة الأرمينية صافيناز يتهمها فيه بازدراء الأديان بعد رقصها في واحدة من الحفلات بالحجاب.

صافيناز دافعت عن نفسها في مداخلة هاتفية مع الإعلامي وائل الإبراشي، وقالت إنها كانت مجرد صورة، وأنها لم تكن تقصد اهانة الحجاب، وأن لها صديقات كثيرات محجبات، كما أنها ليست الوحيدة التي رقصت بالحجاب.

صافيناز واجهت من قبل تهمة اهانة علم مصر بعد رقصها به، وتم الحكم عليها بالسجن لمدة 6 أشهر، ودفعت الفنانة كفالة مالية.

زمان جديد

ظهر من دون ألم

تشير التقارير الرسمية ان نحو ثمانين في المئة من البشر يعانون في فترة من حياتهم من مشاكل وآلاماً في الظهر، تتفاوت في درجاتها وشدتها، على ان الالم لايكون دائما خطرا ولا يستدعي من ثم الهرولة بحثا عن العلاج، اذ ثمة طرق سهلة في متناول اليد.

مثلا يتصف الم اسفل الظهر بانه كامن يبدا من نقطة في مركز اسفل الظهر وغالبا ماينشر الى الاطراف السفلية... وتختلف شدته، بيد انه قد يزداد سوءا مع المشي أو الحركة.

ويحدث الالم عادة بفعل فتق النواة اللبية (الديسك) حيث تتاثر الاعصاب المتفرعة من النخاع الشوكي في القناة الشوكية (داخل العمود الفقري).

ويعتبر الدفء عدوا لهذا الالم بعكس مايعتقد الكثيرون، اذ من الممكن ان تسبب الحرارة زيادة في تورم الاعصاب الموجودة في المنطقة. لذلك ينصح باستخدام الكمادات الموضعية الباردة، والمسكنات كلايبوبروفين وقد تفيد الابر الصينية، اذ بينت عدت دراسات انها تساعد في سرعة التعافي بالمقارنة مع الاكتفاء بالعلاج التقليدي وحده. ويشار الى ان الرجال يعانون من الم اسفل الظهر اكثر من النساء، نظرا لان التقوس الطبيعي الداخلي في تلك المنطقة طفيف لديهم (بالمقارنة مع النساء) مما يزيد من الثقل الذي يتحمله العمود الفقري... لذلك ينصح دائما باستخدام الوسائد خلف الظهر عند الجلوس في المكتب او اثناء قيادة السيارة. ينتاب المرء شد في العضلات في المنطقة العلوية من الظهر مما يسبب الما يزداد عند لمسها. وينجم الشد العضلي جزء الضغط على المنطقة او فرط الاستعمال. وتوفر كرة التنس حلا للتخلص من هذا الالم، اذا يستلقي المرء عليها بعد ان يضعها تحت منطقة الالم، ومن ثم يحرك الظهر فوقها للامام والخلف لمدة ثلاثين ثانية. ولا بد من معرفة ان كثرة النشاط والحركة ستؤدي على المى الطويل الى حدوث اصابة في عضلات الظهر فيزيد وقع الالم.

ويمكن اتباع اجراءات وقائية سهلة، من قبيل تناول سماعة الهاتف في كل مرة بيد، والتحرك عن المقعد كل نصف ساعة على الاقل، حتى يظمن المرء تحرك الدم في هذه المنطقة من الجسم فيزول شد العضلات. الم وسط الظهر.. يزداد الم وسط الظهر عندما ينحني المرء بظهره الى الخلف ويتميز بتمركزه في نقطة واحدة، وغالبا ما يحدث نتيجة لالتهاب احد المفاصل الفقرية.

ويمكن التخفيف من الالم عن طريق المساج او الاسرخاء في حوض الماء الدافئ.. ويشار الى اهمية اليوغا والتنفس اليوغي في التخفيف من شد العضلات والتخفيف من الم العمود الفقري.

الم المقعد والعرقوب يشعر رالم بالم عميق في مقعده، ويحدث هذا جراء تشنج عضلات الالية وشعور بالم يشبه وخز الابر في احد الجانبين يخف عند الجلوس، ويحدث هذا جراء تشنج مما يؤثر على عرق النسا. ولعل النوم المريح على فراش متوسط القساوة من ابرز الوسائل للتخلص من هذا الالم، ومن ثم يمكن وضع وسادة تحت الركبة عند النوم على الظهر، او بين الركبتين عند النوم على الجانبين ويعتقد ان قلة النوم تزيد من وقع الالم.

ولا ريب ان التمطيط يعتبر من الاساليب الوقائية الجيدة والتي لاتتطلب شروطا او ظروفا معينة، فيمكن مثلا ان يوضع الكاحل الايمن على اللركبة اليسرى اثناء الجلوس ومن ثم يتم الانحناء فوقها لفترة ١٥ ثانية حتى يشعر المرء بليونة الظهر كله. على ان الم الظهر بشكل عام قد يحدث نتيجة السقوط، واذا ترافق رخاوة المثانة، او مع حس خدر في القدمين فلابد من استشارة الطبيب، لان الامر قد يكون اخطر من مجرد الم الظهر . تمارين وقائية ثمة الكثير من الاساليب الوقاية الرياضية التي من شانها التقليل من احتمال الاصابة بالام الظهر وتقوية العمود الفقري خصوصا مع تكرار التمارين ثلاث مرات اسبوعيا ولعشر مرات مع كل اداء.

التمرين الاول يبدأ التمرين بالاستلقاء على الجنب الايسر ومن ثم محاولة رفع الجسم كله على الذراع واليد اليسرى الى ان يصبح على استقامة واحدة وينقل التمرين بعد ذلك على لليد الاخرى.

التمرين الثاني يبدأ بالاستلقاء على الظهر بينما تكون الركبتان محنيتين للاعلى، ومن ثم يرفع وسط الجسم عن الارض فتشكل زاوية راسها الركبتين، مع ضرورة ان يكون الجسم من الركبتين حتى الصدر على استقامة واحدة.

التمرين الثالث بداية التمرين تكون بالحثو على الركبتين واليدين، ومن ثم ترفع كل من الذراع اليسرى والساق اليمنى الى الاعلى وببطء مع الحفاظ على استقامة الظهر، ومن ثم يتكرر التمرين بالتبادل مع الطرفين الاخرين..

د. عبدالوهاب الجبوري

براءات اختراع أمازون وغوغل تثير مخاوف من التنصت

نيويورك تحمي سكانها من القرصنة الألكترونية

نيويورك- الزمان

قررت إدارة مدينة نيويورك الأمريكية، إطلاق أدوات عامة لحماية سكان المدينة من عمليات القرصنة المعلوماتية التي تستهدف أجهزتهم الشخصية، وذلك خلال الأسبوع الذي شهد سلسلة من الهجمات المروعة لقراصنة المعلومات على مستوى المدينة بالكامل. ورغم أن هذا التزامن بين إطلاق هذه الأدوات والهجمات التي استهدفت المدينة بالكامل، فقد أعلن عمدة المدينة (بيل دي بلازيو) اعتزام المدينة تقديم أول مجموعة من أدوات مكافحة القرصنة، في إطار جهودها لحماية السكان ضد أنشطة القرصنة عبر الإنترنت وبخاصة حماية الأجهزة المحمولة.

وبينما كان الملايين في أنحاء الولايات المتحدة ينتظرون بشغف بدء المباراة النهائية لدوري كرة القدم الأمريكية (سوبر بول) عبر شاشات التلفاز في الرابع من شباط الماضي، بُث إعلان تجاري لحساب العملاق الأمريكي +أمازون؛، تروج فيه الشركة لجهازها؛ المساعد الصوتي الرقمي ذائع الصيت (أليكسا). الإعلان التمثيلي، الذي ظهر فيه عدد من المشاهير من بينهم الرئيس التنفيذي لـ؛أمازون؛، عرض أولا مشاهد تخيلية لاهتمام الشبكات الإخبارية بمتابعة نبأ توقف صوت (أليسكا)، قبل أن يتغنى بما تستطيع (أليسكا) قوله للمستخدمين، لكن السؤال الأكثر إثارة للفضول – وفقا لصحيفة (نيويورك تايمز)- كان يدور حول ما يمكن لهذا الجهاز وأجهزة وتطبيقات المساعد الرقمي الأخرى سماعه، لا سيما مع تصاعد عدد مستخدمي تلك التقنيات في أجهزتهم الرقمية ومنازلهم.

وفي تقرير نشرته الصحيفة امس لاول على موقعها الإلكتروني بعنوان(مرحبا أليكسا، ما الذي يمكنك سماعه؟ وماذا ستفعلين به)، سلطت (نيويورك تايمز) الضوء على تصاعد المخاوف من ممارسة شركات التقنيات الرقمية للتنصت، مشيرة إلى أن براءات اختراع تقدمت مؤخرا كل من (أمازون) و(غوغل) للحصول عليها – بعضها لا يزال قيد النظر – أظهرت كيف وإلى أي مدى يستطيع المساعدون الرقميون مراقبة ما يقوله ويفعله المستخدمون.

وتقول الشركتان الأمريكيتان الرائدتان في بيع تلك التقنيات (أمازون) و(غوغل) إن المساعد الرقمي يسجل ويجري عمليات على الأصوات فقط إذا دعاهم المستخدم لذلك بالضغط على مفتاح أو قول كلمات مثل (مرحبا أليسكا) أو (حسنا غوغل)، لكن طلبات الحصول على براءات الاختراع الخاصة بالشركتين تعرض سلسلة من الإمكانيات التي تستطيع تلك الأجهزة من خلالها مراقبة المزيد مما يقول ويفعل المستخدمون، حيث تضمنت – بحسبنيويورك تايمز، – معلومات يمكن استخدامها للتعرف على رغبات واهتمامات الشخص، والتي من ثم قد تُستغل في إظهار إعلانات تجارية معينة وتوصيات للمستخدمين بشراء منتجات تتصل باهتماماته.

في إحدى تلك الطلبات، تصف (أمازون) كيف يمكن استخدام (لوغاريتم شمّ الصوت) في مجموعة من الأجهزة، كالحاسوب اللوحي وقارئ الكتب الإلكترونية، لتحليل الصوت خلال تعاملات المستخدم اليومية عندما يسمع كلمات مثل (أحب)، أو (اشتريت) أو (لا يعجبني)، لمعرفة ما يفضله وما يحبه المستخدم أو ما لا يحبه أو حتى ما يعتزم شراءه.

مؤسسات إعلامية تطلق معايير للصحفيين لمحاربة الأخبار المضلّلة

□ باريس – (أ ف ب): أطلقت منظمة (مراسلون بلا حدود) ومؤسسات اعلامية كبرى أمس مبادرة لمكافحة (الأخبار المضللة) تتضمن مجموعة جديدة من معايير الثقة والشفافية للصحافيين. وتدعم وكالة الصحافة الفرنسية والاتحاد الأوربي للاذاعات وشبكة المحررين الدولية (مبادرة الثقة بالصحافة) التي يؤمل بان تكون قادرة على اعطاء شهادات مصادقة لوسائل الاعلام ومصادر الاخبار التي تتمتع بمعايير اخلاقية واستقلال عال.

وقال كريستوف ديلوار الأمين العام لمنظمة (مراسلون بلا حدود) ان الفكرة ترتكز على اعطاء محركات البحث ومنصات التواصل الاجتماعي معاملة تفضيلية للوسائل الاعلامية التي تراعي هذه المعايير.

وهو يأمل بان تؤدي الى انشاء (علامة) خاصة لوسائل الاعلام الموثوق بها في عالم يشهد هجوما متزايدا للأخبار المضللة.

وتهدف المبادرة مع الاتحاد الأوربي للاذاعات الذي يعد أكبر تحالف لمؤسسات اذاعية عامة الى تحديد معايير في مجال الأخبار من المدونات الشخصية الى المجموعات الاعلامية العملاقة. وقال ديلوار)في الحلبة الاعلامية الجديدة حيث تنتشر المعلومات الزائفة بشكل أسرع من الأخبار الحقيقية، فان الدفاع عن الصحافة يتطلب عكس هذه النزعة عبر اعطاء أفضلية حقيقية لكل هؤلاء الذين ينتجون أخبارا ومعلومات بشكل موثوق به مهما كانت مكانتهم(.

وأضاف (لقد ابتكرنا آلية ذاتية التنظيم تستند الى تحليلات عالمية للأخبار والمعلومات، ما يتيح الجمع بين الاهتمامات الأخلاقية والاقتصادية).

وتابع (نحن مقتنعون بان مبادرتنا ستساعد على تأمين حاضنة للنزاهة في النقاشات العامة مع ضمان التعددية الاعلامية والاستقلالية).

وشدد ديلوار على ان الوسائل الاعلامية التي ستدخل +القائمة البيضاء؛ لن تزيد فقط من جمهورها، بل من المرجح ايضا ان تجتذب عائدات اعلانية أكثر.

واشار الى ان هذا النظام سيساعد ايضا في الحصول على تمويل عام للاعلام.

وتاتي هذه الخطوة في الوقت الذي تعمل فيه بروكسل على خطة لمواجهة الأخبار المضللة على الانترنت في اوربا وسط خشية من تدخل روسي في انتخابات دول القارة.

كما صادقت المانيا على قانون يهدد الشبكات الاجتماعية بغرامات مالية تصل الى 50 مليون يورو في حال لم تعمد الى ازالة التقارير الزائفة والمنشورات التي تحض على الكراهية بشكل فوري. وتعمل فرنسا ايضا على نص تشريع لوقف انتشار مثل هذه المواد التي يزيد انتشارها قبل المواسم الانتخابية.

وقالت مديرة الأخبار في وكالة الصحافة الفرنسية ميشيل ليريدون ان (المعركة ضد انتشار التضليل والأخبار الزائفة هي في صميم مهمتنا من اجل تأمين أخبار دقيقة وغير منحازة وموثوق بها). والوكالة شريكة في سلسلة من المشاريع التي تعالج مشكلة الأخبار المضللة، كما انها عضو في مجموعة خبراء الاتحاد الأوربي التي تعمل على قضية التضليل.

توقيع

حتى لا تهاجر الأجيال

نتحدث كثيراً في دولنا العربية المتعبة بالفساد العقلي قبل المالي والاداري والاخلاقي، عن العدالة الاجتماعية.

وفي مواسم الانتخابات نتبارى في شعارات العدالة والمساواة، من دون أن يكون لأيّ مرشح أدنى فكرة عن العدالة الاجتماعية، ولا أقول برنامجاً، فتلك كلمة ثقيلة لا مكان لها في المياه الضحلة التي يخوضون فيها. ليست هذه السطور مكاناً لتعريف فلسفي أو اجتماعي، فالتعاريف والمفاهيم مكانها الكتب التي رصفوها على الرفوف الأنيقة من دون أن تمر عليها عين.

وقائع نمط الحياة المستقرة بالقوانين في دول العالم،التي بعضها لايمتلك دستوراً أصلاً، تعطينا فكرة عن معنى العدالة الاجتماعية التي لها قدمان تمشي بهما في الشارع وتدخل البيوت والمصانع والمزارع.

حين تخرج من العاصمة في أي بلد يراعي معنى العدالة، وتمّر ببلدة صغيرة في ضاحية بعيدة، ترى شكلاً من المصالح الصحية والخدمية والاقتصادية والمعيشية، مشابهاً لما وجدته في العاصمة أو المدينة الكبيرة، فالناس في العواصم والمدن هائلة السكان ليسوا بأفضل من مواطني البلد الذين يسكنون في بلدات ونواح بعيدة.

انهم جميعاً متساوون بنوعية الخدمات التي يتلقونها، حتى الكمالية منها، حيث تجد أسواقاً مصغرة لنفس النوعيات والماركات الموجودة في العاصمة، إذ تسير العجلة الاقتصادية لرجال الاعمال في القطاع الخاص بمصاحبة ذات معنى مع العدالة في تقديم الخدمة والترفيه معاً، تلك العدالة التي تربى عليها الجميع.

لامعنى أن تكون محصناً بشروط صحية عالية في العاصمة والمرض يفتك بمدن صغيرة وقرى نائية، أو أن تكون مرفهاً في مدينة كبيرة ومنتهك الحقوق ومحروماً في الريف. بل لا يحق لتلميذ في العاصمة أن يكون له من الاهتمام في الخدمات التعليمية بما يتفوق به على تلميذ كتب عليه السكن والدراسة في ناحية قصية.

هل يعي رؤساء الحكومة في بلداننا أنّه حين يقسمون لتسنم مناصبهم، لا يستثنون شبراً واحداً من بلدانهم ولا مواطناً واحداً، من حيث شموله بالإخلاص والتفاني في العمل من أجله.

إنّه قسم مختلف في روحه، لا يختص كما في جمهوريات الموزالشرعية بمناطق خضر دون الحمر ومناطق سود دون البيض.

حين تتحقق العدالة الاجتماعية بهذا المفهوم العملي، لا يهاجر ابناء البلد مهما أصابته النكبات، لأنّ الناس متساوون في السراء والضراء.

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

قرار أمريكي يريح صانعي السيارات بشأن شروط الوقود وسلامة البيئة

□ واشنطن – (أ ف ب): تراجعت إدارة الرئيس الامريكي دونالد ترامب الاثنين عن قواعد تتعلق بالتلوث وكفاءة الوقود للسيارات والشاحنات الصغيرة، أقرت في عهد الرئيس السابق باراك أوباما معتبرة أنها كانت شديدة الصرامة.

والقرار الذي صدر عن وكالة حماية البيئة التابعة لإدارة الأمريكية يعني أنه ستتم مراجعة معايير الانبعاثات في المركبات التي ستنتج بين العامين 2022 و2025، وهو أمر سعى إليه صانعو السيارات.

وقال رئيس الوكالة سكوت برويت إن (ما عزمت عليه إدارة أوباما كان خاطئا).

وأضاف في بيان أن الوكالة في عهد أوباما (وضعت فرضيات بشأن المعايير لا تطابق الواقع ووضعت معايير مرتفعة للغاية).

من جهته، رحب تحالف مصنعي السيارات بتحرك إدارة ترامب معتبرا أنه (سيجعل السيارات الجديدة متاحة من ناحية السعر لمزيد من الأمريكيين).

وأكدت المجموعة التي تمثل (فيات كرايزلر) و(فورد) و(جنرال موتورز) و(تويوتا) و(فولكسفاغن) وغيرها (هذا القرار صائب وندعم الإدارة في سعيها للتوصل إلى تحرك مبني على معلومات وبرنامج وطني موحد، إذ تعمل على الانتهاء من وضع المعايير المستقبلية).

وسعت القيود التي وضعت عام 2012 إلى الحد من الملوثات التي تنبعث في الهواء عبر زيادة فعالية الوقود بشكل تدريجي في جميع طرازات السيارات التي يعرضها المصنعون لتبلغ 5,54 ميلا للغالون (32,4 ليترا لكل مئة كيلومتر) مقارنة بـ5,35 ميلا للغالون في 2016.

وتدرس الوكالة كذلك اعفاء يسمح لكاليفورنيا، الولاية الأكبر لجهة عدد السكان، بفرض معايير أكثر تشددا من تلك التي ينص عليها (قانون الهواء النظيف).

وأكد برويت في هذا السياق أنه لا يمكن لولاية واحدة أن (تحدد المعايير لبقية البلاد).

وأوضح أن وكالته (ستحدد معيارا وطنيا لانبعاثات غازات الدفيئة يسمح للمصنعين بإنتاج سيارات يرغب بها الناس وبإمكانهم شراؤها مع الاستمرار في توسيع رقعة السلامة البيئية للسيارات الأحدث).

ويرجح أن يفتح ذلك معركة قضائية طويلة الأمد بين كاليفورنيا، التي تميل تقليديا إلى الحزب الديموقراطي، وإدارة ترامب الجمهورية.

ورأى النائب العام في كاليفورنيا كزافييه باكيرا أن (اعتداء) وكالة حماية البيئة على المعايير التي وضعت في 2012 (يعرض للخطر قدرتنا على حماية صحة أطفالنا والتعامل مع التبدل المناخي وادخار أموال الأمريكيين العاملين بكد). وأضاف (نحن مستعدون لرفع دعوى قضائية لحماية هذه المعايير الرئيسية ومواجهة حرب الإدارة (الحالية) على بيئتنا). وتراجعت واشنطن في عهد ترامب عن العديد من القواعد، بينها معايير بيئية، وضعها سلفه الديموقراطي. وتضمن ذلك الانسحاب من معاهدة باريس للمناخ.

باحثون: ركوب الدراجة يقوّى المناعة

لندن - الزمان

كشفت دراسة أجراها فريق من الباحثين البريطانيين على 125 من محبي ركوب الدراجة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 55 و79 عامًا عن أن هذه الرياضة تحسن من جهازهم المناعي.

وأوضحت الدراسة، التي نشرت نتائجها في مجلة (شيخوخة الخلايا) البريطانية، أن ركوب الدراجة يجعلهم أكثر إنتاجية للخلايا (تي) من قبل الغدد الليمفاوية، مقارنة بالأشخاص الذين لا يتحركون، وهناك غدة صماء تقع في القصبة الهوائية العضو الذي ينتج هذه الخلايا تتحكم في الغدد اللميفاوية (تي).

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

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.