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

الجوع على معدة ممتلئة

وفقا لتقرير حالة العالم لعام 2000 الصادر عن معهد **Worldwatch**، فإن العالم في خضم أزمة غذائية. حيث هناك في البلدان المتقدمة وحدها 2.1 مليار شخص يعانون الآن "الجوع" ونقص التغذية لأنهم يعانون الإفراط في تناول الكثير من الأطعمة الخاطئة. فعلى سبيل المثال، النظام الغذائي الأمريكي العادي لا يدعم الاحتياجات البايولوجية للخلايا البشرية.

ولهذا يحاول الأمريكان تحقيق المستحيل: هم يحاولون الحفاظ على الصحة في حين نحن، شعوب العالم الأخرى، نتناول غذاء لا يمكن أن يوفر الصحة. على الرغم من أن بطوننا قد تكون ممتلئة (وبطوننا كلها دهون)، فإن سوء التغذية هو السبب الرئيسي لمرضنا.

في نهاية المطاف، ومن دون شك فإن أي مستوى من سوء التغذية يخلق قابلية للإمراض. ومع ذلك، عندما نعاني من مشاكل صحية نتيجة لسوء التغذية، فإننا نلوم أمراضنا دوماً على الشيخوخة أو على الجينات الخاطئة وليس على السبب الحقيقي.

نحن البشر، في الواقع، ما نأكله. يجب أن توجه تلك الفكرة جميع الخيارات التي نتخذها عن الأطعمة التي نستهلكها. ومع ذلك، فإن الشخص العادي على دراية جيدة ومربكة حول ما يجب أكله وكيفية تناوله وما يجب تجنبه. إن المعلومات الخاطئة التي تثيرها شركات تصنيع المواد الغذائية، وحتى الأطباء، تطغى على المستهلك. القليل من الناس يفهمون حقاً كيف يساعد الطعام أو يفشل في الحفاظ على صحتهم.

دائماً ما يفضل مصنعو الأغذية صفات مثل مدة الحفظ قبل البيع (تاريخ انتهاء الصلاحية)، والمذاق والشكل والقدرة على التسويق وتأثير ذلك على التغذية والصحة. وعادةً ما يخبرنا الأطباء، الذين يفتقرون هم أنفسهم إلى التعليم التغذوي، أن النظام الغذائي القياسي يعطينا جميع المواد الغذائية التي نحتاجها. مع مثل هذا التضليل، نميل إلى اتخاذ قرارات غير عقلانية وضارة، فالنظام الغذائي الذي يركز على أي شيء آخر غير تلبية الاحتياجات الغذائية للخلايا يسمح لجسمك أن يمرض.

إن أسوأ أربعة خيارات للغذاء الذي يتناوله الإنسان هي التي تشمل الجزء الأكبر من النظام الغذائي للمواطن، والكارثي لصحة الإنسان بشكل عام، والتي نسميها بالأربعة الكبار، وهي:

1- السكر
2- الطحين الأبيض
3- الزيوت المصنّعة
4- منتجات الألبان

يكاد يكون من المؤكد بشكل مطلق أن استهلاك هذه الأطعمة يسبب المرض، وخاصة أنها تمثل جزءً كبيراً من النظام الغذائي للإنسان، وعلى مرور الزمن. إنها توفر القليل من التغذية، إضافة إلى أنها سامة كذلك. إذا كان على كل مواطن التوقف عن تناول هذه "الأطعمة"، فإن وباء الأمراض المزمنة سوف ينخفض بشكل كبير (وتصوروا ماذا يعني ذلك لشركات الأدوية). إن الضرر الحقيقي الناجم عن الخلل الصحي بسبب تناول هذه الأغذية الأربعة يأتي من حقيقة أننا نأكلها مراراً وتكراراً، يوماً بعد يوم، وجبة بعد وجبة.

بقدر ما قد نفكر في أنفسنا، على المستوى البدني، نحن لسنا أكثر من كتلة منتظمة تضم نحو 75 تريليون خلية، وجميعها تطالب باستمرار بالمغذيات. إذا اخترنا باستمرار الأربعة الكبار – السكر، الطحين الأبيض، الزيوت المصنعة، منتجات الألبان أو الأطعمة التي تحتوي على هذه كمكونات – لا يمكننا أن نأمل في تلبية احتياجات خلايانا الجائعة. في كل مرة تختار طعاماً عضوياً طازجاً غير مُعالج/مصنّع بدلاً من واحد من الأربعة الكبار، فأنت تقوم بخدمة ممتازة لخلايا جسمك.

سنلقي نظرة فاحصة على الأربعة الكبار في مقالات قادمة وكل على إنفراد.

□ أستاذ علم وظائف الأعضاء (الفسلجة الطبية)

محمد العبيدي

لندن

بكتاب تنقذ مدينة

تحررت مدينة الموصل من حكم داعش منتصف 2017، بخراب شبه تام، لم تبقَ مكتبةٌ ولا مؤسسة حكومية، إلا هدمتها صواريخ عدوةٍ وصديقة، ومدفعية دقيقة، وحركة الإعمار فيها مشلولة، دعايات عن دول ثريَّة أعلنت تبرعها بإعادة بناء مكتبة جامعة الموصل التي أحرقت مجرد دعايات لم يلتزم بها أحد، ولا لامست نخوة المعتصم بالله!

منظمة مجتمع مدني، جمعت من الطلبة العرب المغتربين في لندن ألف كتاب تقريباً، وسلمتها إلى رئاسة جامعة الموصل، فقط هذا كلُّ شيء...

ثاني أكبر جامعة بعد جامعة بغداد، جامعة الموصل مكتبتها كانت تحوي (750) ألف كتاب متنوعة، ومكتبة الكترونية والبحث الذكي عن الكتاب الورقي أو الالكتروني أو الأطاريح والرسائل أو الدوريَّات أو الأرشيف، ينتفع منها أكثر من خمسة وخمسين ألف طالب وطالبة، وفي قاعة حمورابي الطابق الثاني، جرت أجمل جلسات اتحاد أدباء نينوى.

هذه المكتبة تبكي الآن كتاباً واحداً.

فجأةً ضاعَ كل شيء، ضاعت أهم معالم المدينة، هذه المكتبة الدَّالة على مستواها الحضاري والعلمي، ضاع تراثنا بهجمة حاقدة وحقيرة.

لو أنَّ موظفي وأستاذة الجامعة، تبرع كلٌّ منهم بخمسة كتب، لو أنَّ المحافظ أو رئيس مجلس المحافظة أو أحد نوابها المحترمين أمرَ بحملة يقودها للتبرع، ولو حرف امتناع لامتناع! أمطري كتباً سماء مصر، سماء الأردن، سماء المغرب، فإنَّ سماء الحدباء أم الربيعين أجدبت فلا أمطرت كتباً، ولا غيثاً، وأجدبت المراعي.

شهران مضيا... وأنا أشحذ واشحذ وأتوسل ويعلم الله أنني لا أرزأ أحداً في ماله.... ومجبرٌ أخوكم لا متسوِّلٌ ولا شحاذ، والمضطر يركب الأهوال: أستاذ أكاديمي وعدني قبل التحرير، سألته: مصير مكتبتك؟ لجامعة الموصل بالتأكيد هي أمي وأبي. اليوم يقول لي: لمن أتبرع لهامان التعليم؟ الذي يحارب الأساتذة في أرزاقهم.

تتبرع لنفسك، لاسمك، لتاريخك، لمدينتك، لأهلك... هامان لا وقت لديه يحك رأسه، ولن يأخذ الكتب إلى بيته ولن يرى كتاباً واحداً منها. أستاذ أكاديمي يبلع ريقه بصعوبة بعد السؤال: أنا أتبرع باستمرار بالفائض من مكتبتي، كل فترة أجلبُ لهم مجموعة كتب! كتبٌ لا مكان لها غير التنور! (وَلاَ تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنفِقُونَ وَلَسْتُم بِآخِذِيهِ إِلاَّ أَن تُغْمِضُوا فِيهِ).

أثرياء يعتذرون: عمرة مع أمي في رمضان أفضل. مسؤولون ينفقون آلاف الدولارات على مؤتمرات زائفة ومآدب بذخ يدعى إليها الأثرياء المترفون ويتركون الطعام كما هو، ويبخلون بعشرة آلاف دينار لمكتبة الجامعة التي احتضنتهم جهلة وخرجوا منها بشهادات محترمة.

ولا نستجدي مدينةً اشتهر بعض أهلها بالادخار منذ حصار نادر شاه المشؤوم، وما تلاه من حصار أسوأ، حتى صارَ أهلها يبسون الضروع بالماء البارد ليبقى اللبن فيها وادخاراً واستعداداً لحصارٍ أسوأ!

لم يستجب لي غير: د. رشاد عقراوي بعشرة كتب أو أقل. إسماعيل طاهر بأكثر من مئة كتاب تقريباً. هاشم محمد أحمد الحمداني. مصطفى محمد الزيباري. أياد عصام الدين الزبيدي. محمد عيسى ذنون الجبوري. معاذ علي حمادي. نادية سالم حسن. صباح حنا ميخا. فندي علي سلطان. لوْ أنّ كُلّ مَعَدٍّ كانَ شارَكَنَا، في يوم ذي قارَ ما أخطاهمُ الشّرَفُ.لن يريد التبرع، ليس دعماً لحزب سياسيٍ، ولمرشَّح في الانتخابات، ولا لأيِّ سببٍ آخر غير دعم المدينة بدعم صرحها العلمي الأول والرئيس، ولو بكتابٍ واحد يودعه ملتقى الكتاب في شارع الجامعة/ مجمع المدينة المنورة، بتوقيع إهداء إلى مكتبة جامعة الموصل المركزية، وإذا كان بعيداً يتصل بنا ونتحمل تكاليف النقل والشحن.

عبدالكريم يحيى الزيباري

دهوك

رئيس الإستخبارات الروسية يعد تسميم الجاموس إستفزازاً فاضحاً

الكرملين يطالب لندن بالإعتذار في قضية سكريبال

□ موسكو، (أ ف ب) – طالب الكرملين امس الاربعاء لندن "بالاعتذار" بعدما اعلن المختبر البريطاني الذي حلل المادة المستخدمة ضد العميل المزدوج الروسي السابق سيرغي سكريبال انه لا يملك دليلا على ان مصدره روسيا.

وقال الناطق باسم الكرملين ديمتري بيسكوف في تصريحات نقلتها وكالات الانباء الروسية الثلاثاء الاربعاء ان "نظريتهم لن تتأكد باي حال لانه من المستحيل ان تتأكد".

واضاف ان "وزير الخارجية البريطاني الذي اتهم الرئيس (فلاديمير) بوتين ورئيسة الوزراء عليهم بشكل او بآخر مواجهة زملائهم في الاتحاد الاوروبي (...) وعليهم بشكل او بآخر تقديم اعتذاراتهم الى روسيا".

اقر المختبر البريطاني الذي قام بتحليل المادة المستخدمة في تسميم الجاسوس السابق في انكلترا، الثلاثاء بانه لا يملك دليلا على ان هذه المادة مصدرها روسيا، وذلك عشية اجتماع لمنظمة حظر الاسلحة الكيميائية طالبت به موسكو.

وكان غاري أيتكنهيد رئيس المختبر العسكري البريطاني في بورتون داون قال الثلاثاء "تأكدنا ان الغاز هو نوفيتشوك وتأكدنا انه غاز للاعصاب من النوع العسكري"، لكن "لم نتمكن من تحديد مصدره".

واضاف ان تصنيع هذا الغاز يتطلب "اساليب متطورة للغاية"، وان ذلك "يتطلب قدرات جهة تابعة للدولة".وذكرت الحكومة البريطانية التي تحمل روسيا مسؤولية هذا الهجوم، على الفور بان الابحاث التي اجريت في بورتون داون لا تشكل سوى "جزء من المعلومات" التي تملكها.

وقال متحدث باسم الحكومة في بيان "نعلم بان روسيا سعت، في العقد الاخير، الى وسائل لانتاج عناصر سامة بهدف تنفيذ اغتيالات وقد انتجت وخزنت كميات صغيرة من مادة نوفيتشوك".

واشار الى "عمليات الاغتيال التي رعتها الدولة الروسية" والى تحول الجواسيس الروس السابقين "اهدافا" للكرملين.

تسمم جاموس

وبعد ايام من تسميم سيرغي سكريبال وابنته يوليا في الرابع من اذار/مارس في سالزبري (جنوب غرب انكلترا)، وجهت رئيسة الوزراء البريطانية تيريزا ماي اصابع الاتهام الى موسكو. لكن موسكو نفت هذا الاتهام.

وادى ذلك الى اخطر ازمة دبلوماسية بين روسيا والغرب منذ الحرب الباردة مع تبادل طرد نحو 300 دبلوماسي.

الى ذلك صرح رئيس جهاز الاستخبارات الخارجية الروسي سيرغي ناريشكين امس الاربعاء بان تسميم العميل المزدوج الروسي السابق سيرغي سكريبال الذي اتهمت لندن موسكو بالوقوف وراءه يشكل "استفزازا فاضحا" من قبل الاجهزة الخاصة البريطانية والاميركية.

وقال ناريشكين في مؤتمر دولي حول الامن في موسكو "حتى في حالة الاستفزاز الفاضح الذي جرى مع سكريبال وابنته والمفبرك بشكل فاضح من قبل اجهزة بريطانيا والولايات المتحدة، لا يتردد جزء من الدول الاوروبية في اللحاق بلندن وواشنطن بدون ان يرف لها جفن".

من جهة اخرى، اكد ناريشكين أن على موسكو ودول الغرب أن تتجنب خطر تصعيد الازمة الحالية بينها إلى مستوى يشبه أزمة الصواريخ الكوبية.

وقال "من المهم وقف المزايدات غير المسؤولة، ووقف استخدام القوة في العلاقات بين الدول لتجنب وصول الأمور إلى أزمة صواريخ كوبية ثانية" في اشارة إلى أزمة عام 1962 بين الاتحاد السوفياتي والولايات المتحدة التي كادت أن تتسبب بنشوب حرب نووية.

واضاف "على الاسرة الدولية العودة الى حوار سليم لا يرتكز على الاهداف الانانية لاطراف محددين بل على قيم حقيقية يتقاسمها كل الذين يحترمون المعايير الدولية".

الى ذلك عقدت منظمة حظر الاسلحة الكيميائية امس الاربعاء اجتماعا في لاهاي بطلب من موسكو بعد يوم واحد على اعتراف مختبر بريطاني بانه لا يملك أدلة على ان المادة التي استخدمت في انكلترا ضد عميل روسي مزدوج سابق جاءت من روسيا.

اجراءات مشددة

وسيجتمع ممثلو الدول ال41 الاعضاء في مقر المنظمة الذي يتمتع باجراءات امنية مشددة، عند الساعة العاشرة (08.00 ت غ) لمواجهة دبلوماسية جديدة في واحدة من أسوأ الازمات بين روسيا والغرب بعد الحرب الباردة.

وطلبت موسكو عقد الاجتماع "لمناقشة الادعاءات المتعلقة بحادث سالزبري" الذي ادى الى سلسلة اجراءات واجراءات انتقامية بين روسيا وبريطانيا وحلفائها الغربيين.وبعد ايام من تسميم سيرغي سكريبال وابنته يوليا في الرابع من اذار/مارس في سالزبري (جنوب غرب انكلترا)، وجهت رئيسة الوزراء البريطانية تيريزا ماي اصابع الاتهام الى موسكو نفت