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 الحادية والعشرون العدد 6087 الاربعاء 27 من شوال 1439 هـ 11 من تموز (يوليو) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21 . UK Issue 6087 Wednesday 11 /7/2018

مكاتيب عراقية

وغد راسخ بمؤخرة فانوس

انضمَّ البارحةَ الى أثاث شرفتي البديعة، كائنٌ منفّر مرعب كنت كرهته منذ الصغر، حيث كان يتجول على سقف وحوائط غرف بيت أبي العتيق. اسمه الشائع بين أهل العراق هو أبو بريص، وقد يكون قائماً في موسوعة الحيوان تحت مسمى السحلية البيتية.

بمقدوري أن أفوز بمعركة خاطفة ضد سبع دبابات وعشرة جنود وقنبلة نووية تكتيكية، لكنني حتماً سأهرب من مواجهة إكراهية مع هذا المخلوق الجبان، الذي ترسخت صورته وتعتقت في رأسي كما لو أنه فرخ تمساح أو كوسج عظيم.

راقبتُ عينيه الجاحظتين بخوف وحذر، حتى كاد قلبي الرهيف يسقط بين قدمي، ثم توكلت على الله العزيز الجبار، وبما تبقى عندي من شجاعة أيام الجندية الباسلة في محاولة يائسة لكنسه خارجاً، لكنه زحف بسرعة الضوء واختفى تحت بورتريت ابراهيم العبدلي.

فكرتُ بضرب خاصرة اللوحة كي أحشره بين القماشة الثقيلة وحائط الحجر، لكنني تراجعتُ فوراً عن تلك الفكرة الدامية، التي من شأنها تحويل ليلتي الساكنة إلى مناحةٍ قد تصير كابوساً جيثوماً يكون فيه فرخ التمساح هذا، مثل لقمة يابسة ببلعوم ضيّق.

ذهبتُ مذهب إطفاء الفتنة وحفظ الدم، وقمت على ما تبقى من حيلي المهدود وفتحت النافذة قليلاً، ثم حركت إطار البورتريت كي أوفّر لهذا السافل منجاة ودرباً آمنة للهروب، إلا أنّ الوغد لم يستثمر هذه الرحمة، فنطّ من مخبئه القلق وارتفع وزرع جسده القذر تحت فانوس رمضان، المصلوب حتى الآن بمؤخرة الصومعة خاصتي.

هنا فكرت باستعمال نعالي النايلون، وتوجيه ضربة دقيقة له قد لا تثنّى، وقبل التنفيذ بست لحظات، بلبلتني مسألة دقة التصويب واحداثيات الهدف، فقد تأتي القصفة بذيلهِ وقد يسقط على رأسي، أو ينحشر بين قميصي المهدول وظهري العاري، فأستعيد حكاية الكائن الخرافي الذي انقطع من وسطه، لكنه نما ثانيةً وعاد الى كوخ الفلّاح ودخل بحلقهِ، ونام هناك حتى آخر شهقة ثأر لم ينمْ طويلاً.

كان عليَّ أن أترك هذا السافل نائماً تحت لوحة ابراهيم العبدلي المدهشة، لكنني ارتكبت حماقة عظيمة، وها أنا أرى إليه وهو يتلذذ بقنص البقّ قرب فانوسي الحميم، الذي بدا الليلةَ مثل ثقبٍ أسود بسماء ملتبسة.

علي السوداني

الأطباء عامل أساس في مراقبة مطابخ فرق كرة القدم

مونديال 2018 : المعكرونة وقود اللاعبين

□ ايسترا – روسيا – (أ ف ب): (نريد ان نستمر حتى النهاية لنواصل تناول المعكرونة!)...عبارة رددها لاعبون في المنتخب الفرنسي لكرة القدم على سبيل المزاح، في إشارة الى أساس نظامهم الغذائي خلال نهائيات كأس العالم.

الا ان النظام الغذائي للاعبي كرة القدم، لاسيما في البطولات الكبرى حيث يرتفع منسوب الضغط والتوتر، ليس مادة للمزاح بالنسبة الى المسؤولين عن المنتخبات المشاركة، لاسيما في المراحل الأخيرة الحاسمة.

ويشير الاخصائيون في مجال التغذية الى ان المواد الغنية بالنشويات (كربوهيدرات) مثل المعكرونة والأرز والبطاطا، تعتبر (وقود الرياضيين).

ويوضح اخصائي التغذية المتعاون مع نادي تولوز الفرنسي لكرة القدم ميشال مارتينو لوكالة فرانس برس انه (خلال فترات الاستعدادات، نوفر كمية كبيرة من هذه المواد، لكن في فترات التنافس، قبل مباراة، وعلى مدى يومين، نزيد كمية النشويات) بشكل اضافي.

ويشير الى ان (أهمية النشويات تزداد خلال كأس العالم حيث يكون مستوى التوتر أعلى بطبيعة الحال. قبل بذل المجهود، يدفع إفراز الكاتيكولامينات هرمونات التوتر مثل الأدرينالين والنورادرينالين الى تفكك أكبر من المعتاد للغلوكوز السكر في الدم).

ويحتاج اللاعبون الى إعادة التزود بالطاقة في أسرع وقت ممكن. فعلى سبيل المثال، خاض المنتخب الفرنسي مباراة الدور ربع النهائي ضد الأوروغواي (2–صفر) الجمعة، وخاض أمس الثلاثاء مباراة نصف النهائي، أي ان اللاعبين يرتاحون عمليا من المباريات ثلاثة أيام فقط.

كما يجب على مسؤولي المنتخبات ان يأخذوا في الاعتبار امكان خوض اللاعبين مباريات أطول في الأدوار الاقصائية، كمنتخب كرواتيا الذي فاز في الدورين ثمن وربع النهائي بركلات الترجيح، أي ان لاعبيه خاضوا مباراة من 120 دقيقة مرتين على التوالي (في الأول من تموز والسابع منه، ويستعدون لملاقاة انكلترا في المباراة نصف النهائية اليوم الأربعاء. ويوضح مارتينو (ثمة وقت قصير مباشرة بعد بذل المجهود لإعادة تزويد اللاعبين بالطاقة. بحسب المعدل، يقوم الجسم بإعادة تكوين مخزون جزئيات الغليكوجين العضلية بمعدل خمسة الى سبعة بالمئة في الساعة).

ويتابع (المشكلة في كرة القدم هي نصف الساعة الأخير من المباراة نلاحظ تراجعا في الأداء في حال لم نتوقع حاجة الجسم الى تناول كميات إضافية من النشويات في الأيام السابقة للمباراة)، معتبرا ان المنتخبات الراغبة في بلوغ المراحل الأخيرة (عليها ان تدير بشكل جيد عوامل عدة، ووقود اللاعبين أي الغذاء يشكل جزءا منها).

وفي المنتخب الفرنسي، يقوم الطبيب فرانك لو غال الذي يعمد بشكل دوري لمتابعة تبدل وزن اللاعبين، بالاشراف مع الطاهي كزافييه روسو على إعداد لائحة الأطعمة للاعبين. بالنسبة الى روسو، الهدف هو تفادي الروتين، ما يضطره غالبا الى تزيين أطباق المعكرونة بشكل مختلف.

تعد لحوم الدواجن مكونا أساسيا أيضا في غذاء اللاعبين، لكونها أخف من اللحوم الحمراء. ويشدد مارتينو على ان الأهم بالنسبة الى اللاعبين قبل المباريات هو (راحة الجهاز الهضمي)، مضيفا (الأمر ليس مزحة).

كأس العالم : كرواتيا تشيد بتواصل الحلم

□ زغرب – (أ ف ب): أشادت الصحف الكرواتية امس بتواصل (حلم) منتخب بلادها لكرة القدم في كأس العالم في روسيا، وذلك غدة تأهله لملاقاة انكلترا في الدور نصف النهائي، بفوزه على البلد المضيف بركلات الترجيح.

وتفوقت كرواتيا على روسيا بركلات الترجيح 4–3 الوقت الأصلي 1–1 والاضافي 2–2، في المباراة التي أقيمت ليل السبت في سوتشي، لتبلغ نصف النهائي للمرة الثانية في تاريخها. وكرر المنتخب الذي يقوده لاعب خط الوسط لوكا مودريتش، الانجاز الذي حققه دافور شوكر وزملاؤه في العام 1998، ببلوغ الدور نصف النهائي في أول مشاركة لكرواتيا كدولة مستقلة.

وعنونت صحيفة (سبورتسكي نوفوستي) على صدر صفحتها الأولى (موسكو حيث يقام نصف النهائي نحن قادمون).

أضافت (الحلم الكرواتي يتواصل بعد 20 عاما، نحن في الدور نصف النهائي لكأس العالم. وفيه سنواجه الانكليز الذين يدينون لنا منذ عام 2009)، وذلك في إشارة الى خسارة المنتخب الكرواتي أمام (الأسود الثلاثة) بنتيجة 1–5 في أيلول 2009، ضمن التصفيات المؤهلة لكأس العالم 2010، والتي لم يتمكن المنتخب الكرواتي من بلوغها.

وأتت تلك الخسارة بعد عام من خسارة مذلة لكرواتيا على أرضها 1–4 ضد انكلترا نفسها، وأيضا ضمن التصفيات المؤهلة لمونديال 2010.

ونوهت الصحف بأداء المنتخب الروسي السبت، مشيرة الى ان اللاعبين الروس (كانوا يتمتعون بمئة حياة وببساطة لم يرغبوا بالموت).

ونشرت صحيفة (يوتارنيي) على صفحتها الأولى صورة للكرواتي ايفان راكيتيتش وهو يحتفل بتسجيل ركلة الترجيح الحاسمة مع عنوان (الكرواتيون لا يستسلمون!)، مضيفة (كرواتيا في نصف نهائي كأس العالم، الذي غابت عنه لعشرين عاما، الذي لم تتمكن من الاقتراب منه لعشرين عاما).

واحتفل عشرات آلاف المشجعين في شوارع العاصمة زغرب ومدن أخرى حتى فجر الأحد، حاملين أعلام بلادهم في الساحات العامة والشوارع.

البلجيكون يحتفلون بالفوز وهم عراة والبرازيليون يعبرون عن غضبهم بقذف البيض

بغداد - حمدي العطار

التعبير عن الفرح والحزن لا يخضع الى اي معايير واتكيتات محددة، وغالبا ما يأتي الفرح بالجنون كما هو الحال مع الحزن والغضب!

فقد خرج الشعب البلجيكي عندما اطاحت بلجيكا بالبرازيل لتتأهل الى الدور قبل النهائي للمونديال في شوراع بروكسل ليحتفل على طريقته الخاصة وذلك بخلع الملابس والاحتفال عراة،ويبدو ان المفاجاة السارة للنتيجة 2–1 من خلال هدف دخل مرمى البرازيل خطأ من ضربة ركنية (غير متوقعة) ساهم في تسجيلها المدافع البرازيلي (فرناندينيو) وعمق جراح البرازيل في الدقيقة 31 (دي براين) بإضافته الهدف الثاني. ولم يقدم الفريق البرازيلي في تلك المباراة ما يجعل جمهوره يفتخر به حتى لو خسر، فكان الشوط الثاني مناسبا لتسجيل البرازيل اكثر من هدف وتعديل النتيجة والفوز بالمباراة ñ كما كانت تشير اكثر التوقعات– لكنه اكتفى بهدف يتيم سجله اللاعب البرازيلي البديل بضربة رأس (ريناتو أوجوستو) وهذه الخسارة جعلت فريق البرازيل يخرج من المونديال ويحرم من الحصول على اللقب السادس للمونديال ليستقبله الجمهور البرازيلي برمي سيارة المنتخب بالبيض والطماطة !وانتقلت حمى تهديد اللاعبين الى البرازيلي، فقد تم تهديد المدافع البرازيلي (فرناندينيو) بالقتل لأنهم يعتقدون بإنه سبب في ضياع المباراة حينما ادخل الكرة خطأ في مرمى فريقه!

الجمهور الروسي الرائع عبر عن حزنه لخسارة فريقه من ضربات الجزاء بالدموع الغزيرة، والأكثر تأثرا هن النساء ولو فاز فريق الروس وتأهل الى قبل النهائي لأمتلات شوراع روسيا بالفتيات الجميلات اللواتي يوزعن القبلات (المفاجئة) على الرجال من دون تردد!

الدور قبل النهائي انطلق امس بين فرنسا ñ بلجيكا .وسيكون اليوم بين انكلترا ñ كرواتيه، والانكليز هم اول من لعب كرة القدم بالعالم وتشير الوثائق الى ان الفريق الانكليزي قد خاض المباراة الاولى سنة 218 م ضد جيش الاحتلال الروماني ! فهل عمق هذا التاريخ ومهارة اللاعبين وصغر سنهم وحماستهم تستطيع ان توقف تقدم كرواتيه وتجعل الرئيسة الكرواتية تهنئ بدلا من ان تستقبل التهاني على المنصة؟.

توقيع

الرقص سياسة

من الصعب جداً الغاء الانترنت في ايران، لكنه بات يسبب ازعاجات غير سياسية هذه المرة هناك. قبل أيام اعتقلت الفتاة مائدة لاعبة الجمباز التي نشرت فيديوهات لها وهي ترقص على موسيقى فلكلورية ايرانية واخرى غربية في منزلها.

يبدو إنّ هذا خط أحمر لدى جيش من الفتيات في ايران، فازدادت الحملات التضامنية مع الفتاة المعتقلة، تضامن بنشر مزيد من فيديوهات الرقص. وأمس، كتبت إحدى الفتيات الايرانيات على تويتر: (أنا أرقص لكي يروا أنهم لن يستطيعوا أن يأخذوا منّا السعادة والأمل، بالقبض على الشباب والفتيات مثل مائدة).

ولا تعد تلك هي المرة الأولى التي تعتقل فيها فتيات بسبب الرقص في إيران، لكن يبدو ان هناك نوعاً من التحدي لدى الشباب من الجنسين بحثاً عما يحتاجون اليه، وإلاّ لماذا تخاطر فتيات بحياتهن وهن يعلمن إنّ القوانين لاتسمح بالرقص العلني؟

في التفسير السياسي، أحياناً، تفيد أية دولة من صناعة مشكلة من نوع جديد وفي مجال مختلف تماماً عن مجالات المشاكل الأكبر والأعمق، وذلك كوسيلة لتخفيف التوتر الكبير واحالته الى توترات أصغر وأقل تأثيراً. في ايران مثلاً، مشكلتان اساسيتان تلامسان الشارع، الأولى داخلية تتمثل في تدهور العملة المحلية وتدني الفعاليات الاقتصادية. والمشكلة الثانية، تبعات خروج الولايات المتحدة من الاتفاق النووي الايراني وما يسحبه من تراجع الشركات الاوربية عن الاستثمار في ايران والضغط لتقنين تصدير النفط الايراني، وهي مشكلة مرتبطة بالمشكلة الأولى حتماً.

الآن كم تبدو مشكلة اعتقال الشابات المولّهات بالرقص أمام الكاميرات في المنازل، إزاء مشكلتين عملاقتين، هما مفتاح التقلبات في جميع البلدان؟

الرقص في ايران بهذا التحدي،عمل من أعمال السياسة، ومنع الرقص سياسة أيضاً.

أي السياستين ستنتصر في النهاية؟

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