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 6214-6215 السبت – الاحد 1 من ربيع الثاني 1440 هـ 8- 9 من كانون الأول (ديسمبر) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21 . UK Issue 6214-6215 Saturday- Sunday 8-9/12/2018

زمان جديد

تخفيف الألم في قاعدة الإبهام

من المعروف ان الاستعمال المتكرر للابهام قد يسبب لها الاماً حادة... وتسمى هذه الظاهرة بمرض (كويرفين) نسبة الى اسم الطبيب السويسري الذي وصفها.

ومع ان الرجال البالغين قد يصابون بهذا المرض الا انه يصيب في اغلب النساء الشابات واللاتي في منتصف العمر علما بان بالامكان معالجتها بشكل فعال.

ملاحظة الالم عندما يحرك االمريض معصمه او يجعل ابهامه في وضع مستقيم، كما يفعل المرء عندما يريد ان يدير قبضة الباب وفي بعض الاحيان يترافق الالم مع شئ من التورم الذي يكون نتيجة لامتلاء الكيس كنتيجة لتدفق السؤال اليه او الى العقدة العصبية المنبعثة من تحت الرباط.

وعادة ماتكون ثمة بقعة طرية قرب قاعدة الابهام.

الاعراض والتشخيص:

اذا كنت مصابا بمرض (كويرفين) فان العلاج يتراوح بين اعطاء الابهام فترة راحة من جهة او اجراء عملية جراحية من جهة اخرى.

يختفي الالم عادة بعد فترة استراحة للابهام، وبعد الامتناع عن تحريكها بشكل مستمر.

قد يضطر الامر الى وضع جبيرة حول الابهام، وقد يساعد هذا الموضوع في عملية الشفاء الى حد بعيد ومن المعالجات المكنة حقن دواء الكرتزون في المنطقة المصابة مباشرة، وهو امر يؤدي الى نتائج مدهشة في اغلب الاحوال.

اما اذا استمرت الاعراض بالرغم من هذه المعالجات كلها، فمن المكن اللجوء الى عملية جراحية لايضطر معها المريض الى الاقامة في المستشفى. وفي هذه العملية يلجأ الطبيب الى التخدير الموضعي، ثم يفتح الرباط الذي يغطي الاوتار المصابة، وهي عملية تحرر هذه الاوتار المصابة، وهي عملية تحرر هذه الاوتار وتتيح لها حرية الحركة.

الانقباضات التشنجية

وتنتج اكثر ماتنتج، في اثناء التمارين، عن نقص السوائل في الجسم.

فعندما يفقد الجسم الكثير منها تنقبض العضلات مما يؤدي الى التشنج المؤلم. ولمنع حدوث ذلك اشرب كاسا من الماء البارد قبل التمرين او كل خمس عشرة دقيقة ان امكن خلال القيام به.

انقباضات عضلة الرجل التي تحدث بعد البدء بالتمرين بوقت قصير فقد يكون سببها انسداد في احد الشرايين او بعض الاحيان نقصا في المعادن داخل الجسم، لان انسداد الشرايين قد يؤدي الى الجلطة والنوبة القلبية..

عبد الوهاب الجبوري
هولندا

يسرا تكذّب شائعات إعتزالها

القاهرة - الزمان

كشفت الفنانة المصرية يسرا، حقيقة اعتزالها الفن، مشيرةً، إلى أنها لم تعتزل الفن وإذا حدث ذلك فلن تعلن عن ذلك أبداً.

وقالت يسرا، خلال لقائها عبر فضائية (دبي)، على هامش مشاركتها في مهرجان مراكش السينمائي والذي تشارك فيه بفيلم (إسكندرية كمان وكمان) للمخرج المصري الراحل يوسف شاهين: (أفتخر بعملي كفنانة، والفن أعطاني كثيراً وبقدر ما أحببته فهو أحبني، وبقدر ما أعطيته أعطاني، وعمري ما هقول إني اعتزلت الفن).

وتابعت الفنانة المصرية: (دائماً ما أخاف من رد فعل الجمهور في أي عمل فني أقدمه، وأتذكر كل لحظة من كواليس تصوير فيلم إسكندرية كمان وكمان)".

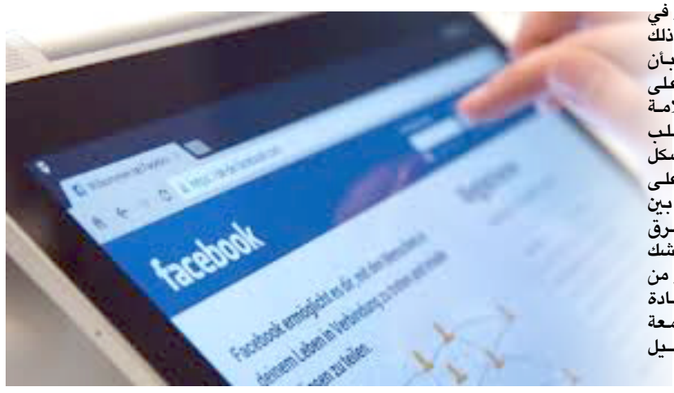
وأضافت يسرا، (أنها تفتقد المخرج يوسف شاهين جداً، وتسأل نفسها في أي عمل يعرض عليها، ماذا عن رأي شاهين في هذا العمل لو كان مازال بيننا؟).

إيطاليا تفرض غرامة على فيسبوك لبيعه بيانات مستخدميه

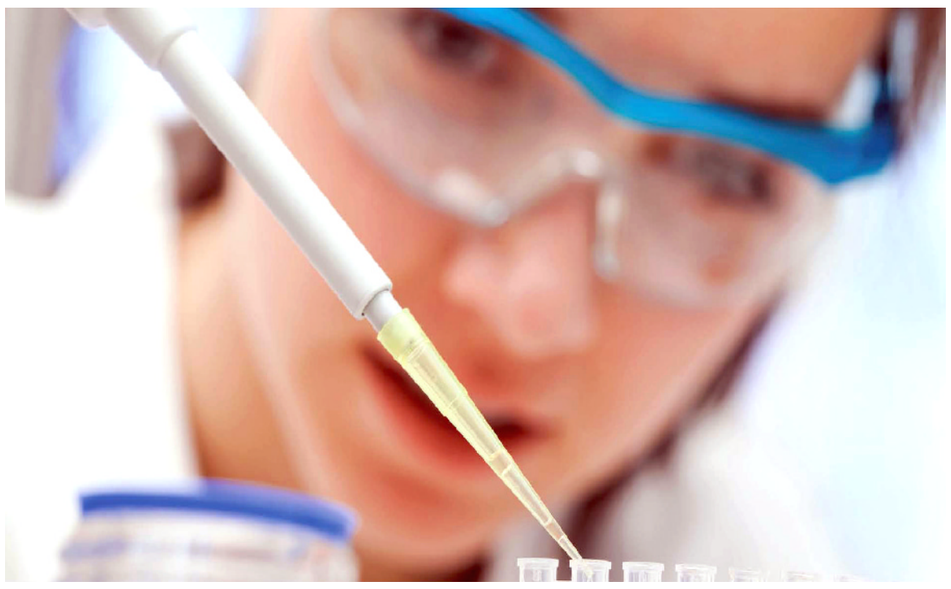
روما- برلين - الزمان

أعلنت السلطة الايطالية الضامنة للمنافسة والسوق، الجمعة، أنها فرضت غرامة قدرها عشرة ملايين يورو على موقع فيسبوك، متهمةً إياه ببيع بيانات مستخدميه من دون إبلاغهم بشكل صحيح.

وجاء في بيان لسلطة مكافحة الاحتكار الايطالية، أن عملاق الانترنت (يحث المستخدمين بشكل خادع على أن يتسجلوا على منصة فيسبوك، من دون أن يبلغهم على الفور وبطريقة ملائمة، في مرحلة فتح حساب، بالأنشطة المربحة لأغراض تجارية، وبالبيانات التي قدموها). واتهمت السلطة من جهة اخرى فيسبوك بأنه لا يحدد بوضوح (الغاية المربحة الكامنة وراء تقديم خدمات الشبكة الاجتماعية، ويؤكد بشدة أنها مجانية فقط). ويتهم فيسبوك أيضا بـ(ممارسة عدوانية) في (فرض شروط) على مستخدميه، لأنه عندما يسعى المستخدم الى (الحد من تقاسم معطياته)، تبلغه المجموعة أنه قد يتعرض (لقيود كبيرة) في الاستفادة من خدماتها. فيما حذرت وكالة الشبكة الاتحادية من أن الأجهزة الإلكترونية الرخيصة، التي يتم شراؤها عبر الإنترنت، قد تمثل خطورة على المستخدم، فضلاً عن تشويشها على الأجهزة الإلكترونية الأخرى. وأوضح الخبراء الألمان أن استعمال شاحن غير مناسب مع الهاتف الذكي قد يتسبب في نشوب حريق بالمنزل أو يؤدي إلى قفلة كهربائية، كما أن الجهاز اللوحي غير المزود بحماية ضد السخونة المفرطة قد يسخن بشدة ويتسبب في نشوب حريق أو ينفجر في أسوأ الحالات. ولتجنب ذلك ينصح الخبراء الألمان بأن يقتصر التشغيل على الأجهزة، التي تحمل علامة CE. وحتى لا يتم طلب أجهزة إلكترونية تشكل خطورة، فإنه يتعين على المستخدم مقارنة الأسعار بين المنافسين، وأن يكون الفرق بينهم معقولاً. وفي حال الشك فإنه يتوجب الاستفسار من البائع عن المنتج، حيث عادة ما تلتزم المتاجر ذات السمعة الجيدة بالرد على العميل بسرعة.



تطوير إختبار نوعي نادر للكشف عن مرض السرطان



سدني - الزمان

طوّر باحثون أستراليون اختبارا نوعياً فاعلاً، مدته 10 دقائق، لتشخيص الإصابة بالسرطان، الأمر الذي قد يساعد في الكشف المبكر عن المرض، وتقديم العلاج، ربما قبل ظهور الأعراض بسنوات.

وكشف باحثون في جامعة كوينزلاند الأسترالية عن اختبار دم جديد يمكنه الكشف عن مرض السرطان في الجسم خلال 10 دقائق فقط، ويعتمد على اكتشاف بصمة للحمض النووي تظهر في حالة حدوث أورام سرطانية.

وقال العلماء إن بالإمكان إجراء الاختبار أيضا بواسطة أخذ عينات من الأنسجة.

وتوصل الباحثون إلى هذا الاختبار الذي سيفتح آفاقا جديدة في مجال الكشف المبكر عن المرض، بعدما تمكنوا من الكشف عن (علامة حيوية) تشير إلى عدة أنواع من السرطان. وقال الباحث مات تراو إنه كان من الصعب تحديد علامة بسيطة تشير إلى هذا المرض المعقد، فحتى مرض واحد مثل سرطان الثدي له عدة أنواع تحتاج إلى عدة اختبارات.

إلا أن الباحثين توصلوا إلى علامة تظهر في كل أنواع سرطان الثدي وسرطان البروستات والقولون والمستقيم والورم الليمفاوي، مما يظهر أنها إشارة ربما (تبدو عامة لكل أنواع السرطان).

ويستخدم الاختبار، الذي تحدثت عنه دورية (نيتشر كوميونيكيشن)، الأربعاء، سائلا يتغير لونه مع وجود خلايا سرطانية في أي مكان في الجسم.

واكتشف العلماء أن الحمض النووي لمصاب السرطان والحمض النووي العادي يلتصقان بالمعادن بشكل مختلف، ويتصرفان بشكل مختلف في الماء، لذلك أضاف العلماء جسيمات صغيرة من الذهب إلى الماء، مما يحول السائل إلى اللون الوردي. وإذا تم إسقاط الحمض النووي للسرطان في الماء، فإنه يلتصق بالجزيئات المعدنية ويظل الماء باللون نفسه، لكن الحمض النووي العادي (الصحي) يلتصق بالذهب بطريقة مختلفة، فيحول لون الماء إلى الأزرق.

ومن المتوقع أن يستخدم هذا الفحص، إلى جانب الفحوص الدورية الأخرى التي يجريها المرضى، مثل قياس نسبة الكوليسترول في الجسم.

توقيع

في الذكرى العالمية السعيدة الحزينة

من المضحك المبكي ان تقف الامم المتحدة بعد سبعين سنة لتحتفل بالاعلان العالمي لحقوق الانسان، وقد استبيح الانسان نفسه قبل حقوقه السياسية والاقتصادية والشخصية، واستبيحت بلدان وهدمت مدن وتمزقت مجتمعات، ولم يجد احد من الضحايا وهم بالملايين أحداً يقف معهم أو يناصرهم إلاّ عندما تتوائم مصالح الدول الكبرى وصنّاع الحروب مع قضايا محددة هنا أو هناك.

انها مناسبة اليمة، يتضح فيها الفشل الذريع للأمم المتحدة على مدى عقود من الدمار الذي لحق بالبشرية، وليس لنا ان نسمع من المنظمة سوى انها قلقت ودانت وشجبت واستنكرت. لا اريد أن ازيد، لكن خير ما يمكن أن يقال في هذه المناسبة، هو اعادة نشر بعض بنود ذلك الاعلان العالمي لنرى انفسنا أين أصبحنا:

تنص المادة الأولى على أنه (يولد جميع الناس أحراراً ومتساوين في الكرامة والحقوق)، والمادة ٢ على أنه (لكلِّ إنسان حقّ التُّمتّع بجُميع الحقوق والحرِّيات المذكورة في هذا الإعلان، دونما تمييز من أيِّ نوع، ولا سيما التمييز بسبب العنصر، أو اللون، أو الجنس، أو اللغة، أو الدِّين، أو الرأي سياسيًّا وغير سياسي، أو الأصل الوطني أو الاجتماعي، أو الثروة، أو المولد، أو أيِّ وضع آخر).

وتقول المادة الثالثة إنه (لكلِّ فرد الحقّ فيُ الحياة والحرِّية وفي الأمان على شخصه)، والرابعة أنه (لا يجوز استرقاق أحُد أو استعباده، ويحظرُ الرق والاتجار بالرقيق بجميع صورهما)، فيما تؤكد الخامسة أنه (لا يجوز إخضاع أحُد للتعذيب ولا للمعاملة أو العقوبة القاسية أو اللاإنسانية أو الحاطَّة بالكرامة).

وتجزم المادة التاسعة أنه (لا يجوز اعتقال أي إنسان أو حجزه أوُ نفيه تعسّفًا)، والثانية عشرة إنهَ (لا يجوز تعريض أحُد لتدخّل تُعسّفي في حياته الخاصة أو في شؤون أسرته أو مسكنه أو مراسلاته، ولا لحملات تمسّ شُرفه وسمعته. ولكلِّ شخص حقٌّ في أن يحميه القانون منُ مثل ذلك التدخّل أُو تلك الحملات).

وتنص المادة 13 (لكلِّ فرد حقٌّ في حرِّية التنقّل وُفي اختيار محلِّ إقامته داخل حدود الدولة. لكلِّ فرد حقٌّ في مغادرة أيِّ بلد، بما في ذلك بلده، وفي العودة إلى بلده). في حين تقول المادة 14 إنه (لكلِّ فرد حقّ التمُّاس ملجأ في بلدان أخرى والتمتّع بهُ خلاصًا من الاضطهاد).

وتقول المادة 15 أنه (للرجل والمرأة، متى أدركا سنَّ البلوغ، حقّ التُّزوّج وتأسيس أسرة، دون أيِّ قيد بسبب العِرق أو الجنسية أو الدِّين. وهما متساويان في الحقوق لدى التزوّج وُخلال قيام الزواج ولدى انحلاله) وعلى أنه (لا يعقَّد الزواج إلاَّ برضا الطرفين المزمع زواجهما رضاءً كاملً لا إكراهَ فيه).

وتعترف المادة 18 بأنه (لكلِّ شخص حقٌّ في حرِّية الفكر والوجدان والدِّين، ويشمل هذا الحقّ حُرِّيته في تغيير دينه أو معتقده، وحرِّيته في إظهار دينه أو معتقده بالتعبّد وإُقامة الشعائر والممارسة والتعليم، بمفرده أو مع جماعة، وأمام الملأ أو على حدة).

برغم مرارة المناسبة فإنها قد تحيلنا الى ضحك هستيري لا نهاية له.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

تدليك القدمين يحفّز هرمون الحب

لندن - الزمان

كشفت دراسة طبية حديثة عن إنه عملية تدليك القدمين لمدة 10 دقائق قد تكون الطريقة الفعلية للوصول إلى القلب، لأنّ تدليك القدمين يحفز إفراز هرمون (أوكسايتوسين)،oxytocin المعروف بـ(هرمون الحب)، وذلك بحسب ما نشرته صحيفة (ديلي ميل) البريطانية. وأثناء الدراسة، تم سحب عينات دم من المشاركين قبل وبعد عملية تدليك القدمين، حيث تم قياس نسبة الهرمون في الدم في الحالتين.

واكتشف القائمون على الدراسة أن هناك زيادة في (هرمون الحب) في الدم بنسبة 51 بالمئة، خاصة بعد تدليك القدمين باستخدام اليدين، بينما زاد الهرمون بنسبة 18 بالمئة فقط عند استعمال آلة تدليك القدمين.

ويفسر العلماء ذلك بأن تركيز الأعصاب في منطقة القدمين هي سبب الحس القوي فيهما.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

دول تتخذ تدابير مشددة ضد المهاجرين وأخرى تخرج من اللين إلى التعسف

□ باريس – (أ ف ب): اتخذت دول عدة في السنوات الأخيرة تدابير مشددة مثيرة للجدل، بهدف إغلاق أبوابها امام حركات الهجرة.

في ما يأتي أبرز هذه التدابير المتخذة:

الولايات المتحدة: جدار الرئيس ترامب

بعدما جعل من الهجرة موضوعا أساسيا في حملته، وقع الرئيس الأميركي دونالد ترامب لدى وصوله إلى السلطة مرسوما يعلن بناء جدار طوله 1600 كلم على الحدود المكسيكية لصد المهاجرين، مؤكدا أنه سيجعل جارته الجنوبية تدفع تكاليفه، وهو ما ترفضه مكسيكو.

وفي مطلع 2018، طلب من الكونغرس ميزانية بقيمة 25 مليار دولار لضمان أمن الحدود، لكنه لم يحصل سوى على 6،1 مليار دولار لبناء جدار ارتفاعه حوالى عشرة أمتار في المنطقتين الأكثر اكتظاظا من الحدود. وفي أيار/مايو، أثار ترامب موجة تنديد عارمة حين قامت إدارته بفصل أكثر من 2300 قاصر عن أهلهم، عملا بسياسة (لا تسامح على الإطلاق) حيال الهجرة غير القانونية. لكنه اضطر في نهاية الأمر إلى التخلي عن هذا الإجراء. وقبل الانتخابات التشريعية في منتصف الولاية الرئاسية في تشرين الثاني/نوفمبر، وفيما كان آلاف المهاجرين الهاربين من العنف والبؤس في أميركا الوسطى يتجهون في قوافل إلى الولايات المتحدة، حذر من (اجتياح)، مؤكدا بدون أي أدلة أن بينهم (مجرمين وأشخاصا من الشرق الأوسط).

إيطاليا: صد مهاجرين نجوا من حوادث غرق

تصطدم إيطاليا، بوابة الدخول الرئيسية للمهاجرين الوافدين عبر المتوسط، بإشكالية اتفاقات دبلن التي تنص على أن الدولة الأوروبية التي يسجل فيها دخول المهاجرين إلى أوروبا هي التى تتولى ملفاتهم حتى النهاية.

وانتخب الإيطاليون هذه السنة ائتلافا من اليمين المتطرف والحركات المناهضة لمؤسسات الحكم، وقام وزير الداخلية زعيم حزب (الرابطة) (أقصى اليمين) ماتيو سالفيني بإغلاق المرافئ الإيطالية في وجه السفن الإنسانية التي تقوم بإغاثة المهاجرين في البحر المتوسط.

وأقر هذا البلد في تشرين الثاني/نوفمبر مرسوما موضع جدل يشدد سياسة الهجرة، مع منح إقامات أقصر مدة واعتماد آلية طارئة لطرد أي طالب لجوء يعتبر (خطيرا). وسجل عدد الوافدين إلى السواحل الإيطالية منذ كانون الثاني/ يناير تراجعا يزيد عن 80 بالمئة بالنسبة إلى السنوات السابقة ليتدنى عدد المهاجرين إلى 23011، وفق حصيلة نشرتها منظمة الهجرة الدولية في مطلع كانون الأول/ ديسمبر.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

العراق 500 دينار، اليمن 30 ريالاً، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الامارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، الاردن 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 10Krd. Finland10K . France € 1.5,Germany € 1.5, Greece 400DR Poland € 1.5, Italy € 1.5 Norway 11 KR, Turkey 500000 TL Spain € 0.5 , Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Netherland € 1.5, USA $ 2