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

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21 . UK Issue 6243 Thursday 10/1/2019
الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6243 الخميس 3 من جمادى الأولى 1440 هـ 10 من كانون الثاني (يناير) 2019 م

زمان جديد

يجمعنا التلوث.. والحمد لله

يقصَد بتلوّث البيئة : (إدخال موادّ صلبة، أو غازيّة، أو سائلة، أو أيّ شكل من أشكال الطّاقة، مثل الحرارة، أو الصّوت، أو النّشاط الإشعاعي إلى البيئة، ممّا يجعلها غير آمنة للعيش فيها؛ لتجاوزها النِّسب التي يُمكن للبيئة استيعابها، أو تحليلها، أو تحويلها إلى موادّ غير مُؤذية)، وقد تكون هذه الملوّثات موادَّ ضارةً، أو موادَّ طبيعيَّةً. يُعدّ تلوّث البيئة (بالإنكليزيّة: Pol- Environmental lution) من التّحديات الخطيرة التي تواجه العالم اليوم، والتي تستدعي تضافر الجهود للحدّ من آثاره السّلبيّة، ليس على البشر وحدهم، بل على جميع الكائنات الحيّة التي تُشارك البشرَ كوكب الأرض.

ومن المعروف عن العرب اختلاف أنظمة الحكم في كل بلد من بلدانهم لحد السيف واختلاف كميات النفط المودعة من الله في أراضيهم، فالبعض من شعوبهم ينعم بخيرات النفط، ويصرف مليارات الدولارات في بلاد الغرب في ما يسمى الاستثمار أو أماكن اللهو، والبعض الآخر يعيش على الفتات ويبحث في القمامة عن فتات الخبز لعله يسد رمقه، وهناك من يشعل الحروب على أخوته بأموال النفط المباعة بالدولار الأمريكي.

لكن ما يجمع المدن العربية الجميلة في وطننا العربي هو تلوث الهواء الذي وصل إلى مستويات عالية. ثمان مدن عربية وردت أسماؤها بين المدن الخمسين الأكثر تلوثاً في العالم هي دبي 10، الدوحة 36، الرياض 13، الاحمدي 17، أربيل 42 بغداد19، القاهرة27، جونيه 23في (مصر، السعودية، لبنان، العراق، قطر، الكويت.

جاءت هذه النتائج في تحليل قامت به – منظمة كرينبيس – لبيانات حديثة صادرة عن الأقمار الصناعية في الايام الممتدة بين 1 حزيران و31 آب من العام الماضي. يكشف التحليل أسماء المدن الخمسين الأكثر تلوثًا في العالم من حيث نسبة الغاز الملوث ثاني أكسيد النيتروجين في الهواء، ومن بينها ثمانية مدن عربية: دبي/ والرياض/ والأحمدي/ وبغداد/ وجونية / والقاهرة/ والدوحة/ وأربيل /.

ويُعد ثاني أكسيد النيتروجين غازاً ملوثًا خطيرًا، ينبعث في الهواء عند حرق الوقود الاحفوري مثل زيت الديزل. إن التعرض الحاد لهذا الغاز يؤدي إلى أعراض تنفسية وأضرار في الرئة، ولخطر الإصابة بالأمراض المزمنة وزيادة معدلات الوفيات في جميع أنحاء العالم.

ولكن الحل موجود وعلى الحكومات العمل سريعاً لحل أزمة تلوث الهواء، ويبدأ ذلك عبر الالتزام بوقف استخدام الوقود الاحفوري، وزيادة استخدام الطاقات المتجددة وتخفيض عدد السيارات التقليدية ذات الاحتراق الداخلي لصالح وسائل النقل الشخصية والعامة التي تعمل بالطاقة الكهربائية كجزء من نظام النقل المشترك.

شاكر عبد موسى الساعدي

دراسة تربط بين نظافة الأسنان والعجز الجنسي

لندن - الزمان

ربطت دراسة حديثة بين تنظيف الأسنان والضعف الجنسي لدى الرجال، لتكون بمثابة تحذير لكثيرين. ويعاني شخص على الأقل من كل 5 أشخاص، من أمراض اللثة، التي تؤدي إلى نزيف اللثة ورائحة النفس الكريهة، وقد تؤدي إلى فقدان الأسنان في حال لم يتم علاجها. وأجرى باحثون في جامعة جينان الصينية دراسة شملت نحو 213 ألف رجل، إذ قاموا بتحليل بياناتهم المتعلقة بأسنانهم وصحتهم الجنسية، حسب ما ذكر موقع (مبرور) البريطاني.

وأوضحت الدراسة، أن عدم الحفاظ على نظافة الفم، يزيد من احتمال الإصابة بالعجز الجنسي 3 أضعاف، لأن أمراض اللثة تؤدي إلى خفض الهرمون الجنسي لدى الرجال (تستوسترون)، وزيادة الالتهاب. ويعد عدم الحفاظ على نظافة الفن والأسنان من أهم العوامل المسببة لالتهاب اللثة، لذا ينصح الأطباء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا على الاقل، إلى جانب استعمال الخيط بانتظام في عملية تنظيف الأسنان.

طبيب ألماني يعيد تعريف الكوليسترول

برلين - الزمان

أوضح الدكتورالاختصاصي الالماني يوهانيس فيكسلر أن الكوليسترول هو مادة شبيهة بالدهون يحتاجها الجسم لبناء الخلايا وبناء فيتامين (د) وإنتاج الهرمون الجنسي (أستروجين)، ويقوم الجسم بإنتاج جزءاً كبيراً من الكوليسترول، كما يمكنه امتصاصه من الأغذية الغنية بالدهون.حيث التصقت بالكوليسترول سمعة سيئة باعتباره سبباً للإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية، ولكن في حقيقة الأمر لا يعد الكوليسترول (شريراً) في المطلق، حيث يوجد نوع آخر منه (طيب).

وأضاف أخصائي التغذية العلاجية الألماني أن الكوليسترول ينقسم إلى نوعين: أحدهما مفيد، ألا وهو البروتين الدهني مرتفع الكثافة (Lipo- Density High protein) المعروف اختصاراً بـ HDL، ويطلق عليه الكوليسترول (الطيب).

أما النوع الآخر فيعتبر ضاراً، ألا وهو البروتين الدهني منخفض الكثافة (lipoprotein density Low) المعروف اختصاراً بـ LDL، ويطلق عليه اسم الكوليسترول (الشرير) أو (السيء) أو (المرضي).

وكلما زاد مستوى الكوليسترول HDL في الدم، كان ذلك مفيدا للصحة، حيث إنه يعمل على حماية الأوعية الدموية.قيم معيارية وهناك قيم معيارية للكوليسترول، حيث ينبغي ألا يزيد مستوى الكوليسترول الكلي عن 200 ملليغرام لكل دسيليتر، في حين ترتبط قيم كل نوع على حدة بما إذا كان المرء يعاني من أمراض مزمنة كالسكري أو ارتفاع ضغط الدم. وينبغي ألا يزيد كوليسترول LDL عن 150 ملليغرام/دسيليتر في حال وجود أحد عوامل الخطورة المؤدية لأمراض القلب والأوعية الدموية، أو عن 100 ملليغرام/دسيليتر في حال وجود أكثر من عامل خطورة، أو عن 70 ملليغرام/دسيليتر في حال المعاناة من السكري أو الإصابة بأزمة قلبية من قبل.

أما كوليسترول HDL فينبغي أن يزيد عن 40 ملليغرام/دسيليتر لدى الرجال وعن ٤٥ ملليغرام/دسيليتر لدى النساء. ومن جانبها أوصت الصيدلانية الألمانية أورسولا زيلربيرج بفحص قيم الكوليسترول مرة كل عام، مع مراعاة استشارة الطبيب في حال وجود اختلافات عن القيم المعيارية، وذلك لتجنب الإصابة بأمراض خطيرة.

وفي حال ارتفاع قيم كوليسترول LDL الضار بشكل مستمر، يزداد خطر الإصابة بتصلب الشرايين، ومن ثم يرتفع خطر الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية. تعديل النظام الغذائي ولتجنب هذا الخطر يتعين على المريض في البداية تغيير أسلوب حياته وتعديل نظامه الغذائي. وهنا أكدت خبيرة التغذية الألمانية أنتيه جال على أهمية اختيار الدهون السليمة؛ حيث ينبغي تناول الزيوت النباتية والمكسرات والأسماك الدهنية والأحماض الدهنية غير المشبعة، في حين ينبغي الإقلال من الأحماض الدهنية المشبعة الموجودة مثلاً في الأغذية الحيوانية.

مخيمات اللاجئين السوريين في لبنان تغرق تحت الثلج والامطار

بيروت - الزمان

ضربت العاصفة الهوجاء التي وصلت الى لبنان عشرات مخيمات اللاجئين السوريين فأغرقتها تحت الثلوج والامطار والسيول، وتخوفت العديد من المنظمات غير الحكومية من المخاطر التي تحدق بسكانها.

ويعيش في لبنان نحو مليون ونصف مليون لاجيء سوري فروا من الحرب المندلعة في سوريا، وتعيش غالبيتهم العظمى في مخيمات عبر البلاد وخصوصا في سهل البقاع المجاور لسوريا شرق البلاد.

وقالت ليزا ابو خالد المتحدثة في لبنان باسم المفوضية العليا للاجئين لوكالة فرانس برس (إن ما لا يقل عن 66 مخيما غير رسمي طالتها الفيضانات، بينها 15 مخيما غمرتها المياه بشكل كامل او جرفتها).

واضافت ابو خالد (ان المفوضية وشركاءها يعتبرون أن نحو 50 الف لاجيء يعيشون في نحو 850 مخيما غير رسمي مهددون بالفيضاناتآ موضحة أن ...نحو 300 شخص نقلوا الى امكنة اخرى في مخيمات تقع في شمال لبنان والبقاع).

وأكدت المفوضية انه لم تسجل اي وفاة حتى الان في المخيمات، وانها اتخذت اجراءات عاجلة لمواجهة الاحوال الجوية السيئة عبر توزيع الاغطية والفرش وخيم جديدة. في مخيمات البقاع غطت الثلوج والوحول الممرات بين مساكن اللاجئين الهشة، ودخلت المياه العديد منها بحسب ما نقل متعاونون مع وكالة فرانس برس. وفي بلدة عرسال الجبلية التي تشرف على سهل البقاع، يعيش نحو 36 الف لاجيء أوضاعا مأساوية. وقالت لاجئة هناك (لقد انهارت خيمتنا والثلوج عزلتنا عن كل شيء، ولم يعد لنا سوى الله). واوردت لاجئة اخرى (لقد بلغت سماكة الثلج المتساقط نحو متر، وانهارت ثلاثة ارباع الخيم، والامر كارثي. لم يعد لدينا غذاء ولا خبز والطريق مقطوعة منذ البارحة). وانتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي صور المخيمات وقد غرقت تحت الثلوج والمياه.

وفاة مغن خلال عملية تجميلية

الجزائر - الزمان

توفي مغني الراي الجزائري هواري المنار في إحدى العيادات الخاصة في العاصمة الجزائرية، جراء خضوعه لجراحة تجميلية. وذكرت وسائل إعلام محلية إن هواري المنار خضع لعملية لشفط الدهون، وتوفي أثناء الجراحة بسكتة قلبية. ولم ترد تفاصيل بشأن الحادثة من جهات طبية رسمية. والمنار مغني راي وشاعر وملحن وعازف ولد عام 1981 في حي سيدي الهواري في ولاية وهران الجزائرية.

إرتفاع ضغط الدم يقرّب إحتمالات الخرف

مدريد - الزمان

كشفت دراسة إسبانية حديثة، عن إن المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، معرضون أكثر من غيرهم لخطر الإصابة بضعف الإدراك، الذي يقود للإصابة بالخرف.

الدراسة أجراها باحثون بمعهد أبحاث مستشفى (فال دي هيبرون) في برشلونة الإسبانية، ونشروا نتائجها، في العدد الأخير من دورية (ارتفاع ضغط الدم) العلمية.

وأوضح الباحثون أن هناك دراسات ربطت بين ارتفاع ضغط الدم وخطر الإصابة بالخرف، ولكن الأبحاث لم ترصد الآثار التي يسببها ضغط الدم المرتفع على الدماغ والتي قد تؤثر على الوظائف الإدراكية. وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 345 رجلاً وامرأة يبلغ متوسط أعمارهم 65 عاما، وكانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

وخضع المرضى لفحص تصوير الدماغ، بالإضافة لاختبارات في مجالات الوظائف المعرفية بما في ذلك مهارات التنفيذ والذاكرة والانتباه، وتمت متابعتهم لمدة 4 سنوات. وكان متوسط ضغط الدم لدى المرضى خلال فترة المتابعة 5.76/ 5.144 ميلليمتر زئبقي (وحدة قياس ضغط الدم)، في حين يبلغ معدل ضغط الدم الطبيعي 80/120 ميلليمتر زئبقي. ولفهم ما يحدث في الدماغ، راقب الفريق حجم المادة البيضاء في الدماغ، وهي مهمة لأنها تربط مناطق مختلفة من الدماغ، وتعد بمثابة البنية التحتية للدماغ.

على وجه التحديد، نظر الباحثون في المادة البيضاء المحيطة بالبطين الموجودة في الجزء المركزي من الدماغ، وتعمل هذه المادة البيضاء كجسر بين مناطق بعيدة من الدماغ وتلعب دورا مهمًا في الوظائف المعرفية للأشخاص.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

توقيع

إنقلاب عسكري في العراق؟

سرت في وسائل التواصل الاجتماعي وتطبيقات الاتصالات في العراق وخارجه بسرعة مذهلة في الأيام القريبة، أنباء عن تحركات عسكرية واحاطة مناطق وتقدم آليات عسكرية أمريكية نحو معسكرات في بغداد وحولها،، وتنوعت عمليات نقل الاخبارالى درجة الحديث عن تطويق المنطقة الخضراء فلا أحد يخرج ولا أحد يدخل. وانساق العراقيون طوال ليلة كاملة بسرعة مذهلة مع أحاديث تدور حول الانقلاب العسكري، في اندفاع المتعطش لحدث من اي نوع لتغيير صورة الوضع العراقي.

هناك مَن قال انّ زمن الانقلابات العسكرية قد ولّى الى غير رجعة، ناسين عن جهل أو حسن نية أو خبث، حقيقة تفيد بأنّ الديمقراطية المصطنعة اليوم هي وليدة أكبر انقلاب عسكري في تاريخ العراق والمنطقة نفذه جورج دبليو بوش قبل ست عشرة سنة. في الواقع لا توجد أية علامة من العلامات الصغرى أو الكبرى لحدوث انقلاب في بغداد، ليس لأنّ زمن الانقلابات ولّى مثل ما يتوهم سياسيو الصُدف السعيدة، ولكن لأنّ تلك العلامات لم تظهر بعد. الانقلابات كانت في العراق أو جميع الدول العربية احدى ادوات الدول الكبرى في احداث التغييرات المطلوبة لاجتياز مرحلة زمنية ومصالحية محددة. أمّا الشعوب فتهتف كمَن يهرف بما لايعرف، فيصفقون للزعيم والثائر والأمين والقائد والرئيس وكل المسميات، وطالما تركتهم القوى الخارجية السرية أو العلينة يفعلون ذلك من دون تدخل.

لذلك فإنّ الانقلابات العسكرية او المدنية هي سلاح مستمر بيد العمالقة الدوليين، لكنهم قد يلبسون تلك الانقلابات عمامة هنا بدل الكاسكيت وعقالاً هناك بدل القبعة.

الشائعات التي هي ابرز اسلوب بيد زعماء ودول واستخبارات، كانت فاعلة ووجدت لها استجابة محببة في نفوس العراقيين،لأنها ارتبطت بمفردة لم تغب عن هواجسهم، وهي الانقلاب. ذلك هو الجديد في قراءة المشهد.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

نجمة فلسطينية شابة في سماء الأدب تحلم بالعالمية

القاهرة - مصطفى عمارة

لم يكن فوز الاديبة الفلسطينية الشابة سلوى الطريفى بالمركز الاول وحصولها على الميدالية الذهبية فى مسابقة كاس العالم للمبدعين العرب والتى اقيم حفلها الختامى فى العاصمة البريطانية مفاجئا بالنسبة للعديد من القراء الذين صوتوا لها فى تلك المسابقه فلقد استطاعت تلك الاديبة الموهوبة من خلال كتاباتها وروايتها التى شاركت بها فى العديد من معارض الكتاب التى اقيمت فى عدد من الدول العربية ان تثبت موهبتها فى مجال الادب وان تكون صوره مشرفه للشعب الفلسطينى، وعقب تتويجها بتلك الجائزه كان للزمان معها الحوار التالى:

□ ماذا يمثل لك حصولك علي تلك الجائزة وما تأثيرها علي مسيرتك المستقبلية؟

– في البداية اشكرك استاذ مصطفى من الزمان على اجراء هذا الحوار معي واهتمامك بفوزي الذي حققته على مستوى العالم ورفعت رأس شعبي الفلسطيني ووطني الغالي فلسطين.. هذا الفوز بمثابة النصر وتحقيق الهدف المرجو بالوصول للعالمية، بالتأكيد سيكون لها تأثير في المستقبل كوني احمل لقب افضل كاتبة عربية في العالم وامثل بلدي فلسطين وهذا مؤثر بان تعرف كتاباتي في جميع البلدان وتوزع كتبي ومؤلفاتي في كافة الاقطار.

□ وعلي أي اساس تم منحك تلك الجائزة وكم من المتسابقين العرب شارك فيها؟

– تم ترشيحي من قبل القراء ثم قبول الترشيح من قبل المجموعة العربية بعد الاطلاع على السيرة الذاتية الخاصة بي ومن ثم تصويت الجمهور ثم اقرار اللجنة بعد الاطلاع على اعمالي وانجازاتي عبر مسيرتي ومشواري الأدبي، هناك عدد كبير تم ترشيحهم لكن تأهل للنهائيات واحد من كل دولة لكل فرع او اختصاص من العرب.

□ حصلتي قبل ذلك علي جائزة دار فيدا للنشر عن قصة سنوات التيه والضياع وجائزة مجلة ازيس الحلم عن قضية اسير العفو كما حصلتي علي جائزة رابطة الكتاب العرب عن قصيده كان لي امل وهي عناوين تمثل حاله الاغتراب الذي يعيش بداخلك فهل هذا انعكاس للأوضاع الفلسطينية الراهنة؟

– بالطبع العناوين التي اختارها لنصوصي وقصائدي رغم انها ضمنية وقد تتطلب التحليل لمعرفة مغزى الحديث الا انها مستوحاة من واقع نعيشه وتعيشه الأمة.

□ وهل تري نفسك بصورة اكبر الاديبة ام الشاعرة؟

– ارى نفسي بالأديبة لأني اكتب بكافة الأجناس الأدبية، كما أن فوزي بالمسابقة كان عن فرع واختصاص النصوص الأدبية المفتوحة.

□ يلاحظ انك كنتي متفوقه في المسابقات العلمية والرياضيات عندما كنتي طالبه فما هو اسباب التحول لمجال الادب؟

– موهبة الكتابة والتأليف ولدت معي وهبني اياها الله سبحانه وتعالى منذ صغري وكانت تظهر معي في المدرسة وعملت على صقلها وتنميتها.

□ وماذا عن هواياتك الأخرى كالجري والرسم والتصوير واي تلك الهوايات تجدين نفسك فيها بصورة اكبر؟

– من صغري اتمتع بالذكاء والتفوق الدراسي والاهتمام بالرياضة والريشة والقلم والكتب واجد ان تفكيري وعقلي اكبر من سني واجد نفسي اكثر بالتصوير كوني حاليا اعمل بمجال الاعلام.

□ في النهاية ما هي مشروعاتك القادمة؟

– بإذن الله اصدر رواية اجتماعية قريبا تطبع وسأعلن عن عنوانها ودار النشر التي تصدر عن عنها.

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 € 1.5 , Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Netherland € 1.5, USA $ 2