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/22. Issue 6345 Thursday 9/5/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6345 الخميس 4 من رمضان 1440 هـ 9 من أيار (مايو) 2019م

زمان جديد

الإكتئاب يتسلل مع إصابات الرياضة

ان الكثير من حالات الاكتئاب قد تتطور وتتطلب مراجعة طبيب نفسي .. وثمة الكثير من العوامل التي قد تلعب دوراً في الحالة المزاجية تلك
من قبيل شدة الاصابة ، والمدة التي يستغرقها الشفاء ، وطبيعة العلاج المتبع ومدى دقته ، ومن ثم يلعب الدعم الاجتماعي دورا ايجابيا كبيرا في تحسين الحالة النفسية للمصاب ..
ثم ان الرياضة تدفع الجسم لان يطلق (الاندورفين) المهدئ بكميات كبيرة ، ولا ريب ان هذه تقل كثيرا عندما تتوقف الرياضة فجأة.
فيصاب الرياضي بالاكتئاب ، وقد يندفع احيانا للتعويض بتناول الكحول والمخدرات .
وحتى لو لم تكن الاصابة الجسدية سببا لاعتزال الرياضي ، فان التوقف المفاجئ عن ممارسة الرياضة يشكل بحد ذاته سببا لتدهور الحالة النفسية وللاصابة بالاكتئاب
واعراضه من قلق وارق ..وقد جاءت كل تلك الاستنتاجات بناء على بحث اجري على مجموعة من العدائين المتوقفون عن التمرين لصالح البحث ، والذين شهدوا تدهورا نفسيا انحسر بعيد استئنافهم التمرين ...
و تنتشر في الكثير من الدول في العالم مراكز صحية تعني بالطب الرياضي ، وتؤدي خدمات جليلة في علاج الرياضيين المصابين واعادة تاهيلهم .
وقد شهدت اساليب العلاج تطورا كبيرا : حيث باتت جراحة المفاصل مثلاً، تجري بواسطة المنظار ، الامر الذي خلص المصاب من الالم الذي تسببه الجراحة التقليدية وقلص من فترة التعافي .
ويعمل الجراحون حاليا على اعادة العظام المصابة الى وضعها الذي كانت عليه قبل الحادث بطريقة طبيعية ..وثمة انواع اخرى من العلاج تعتمد على الليزر: كتلك التي
تسرع شفاء الانسجة وتقلل الالم ، والعلاج القائم على التحفيز الكهربي للعضلات ، واستخدام الصدمة الموجهة والذي يعمل على تحسين دوران الدم في منطقة الاصابة ويقلل من ضمور العضلات.

عبد الوهاب الجبوري
طبيب استشاري – هولندا

المولود الجديد ثامن حفيد للملكة اليزابيث الثانية

لندن - الزمان
أعلن قصر بكنجهام في بيان، الاثنين، أن ميجان ماركل دوقة ساسكس البريطانية وزوجة الأمير هاري، وضعت مولودا ذكرا، و أكد الأمير هاري نوع المولود، . وقال القصر: (دوقة ساسكس وضعت بسلام طفلا ذكرا كان دوق ساسكس حاضرا وقت الولادة).
من جانبه، أكد الأمير هاري التقارير الصحفية التي تحدث عن إنجاب زوجته، دوقة ساسكس، وقال: (لقد كان الأمر مذهلا. أنا فخور جدا بزوجتي، كانت أكثر تجربة مدهشة يمكن لي تصورها).
وعلى حسابهما على إنستغرام، أعلن الزوجان جنس المولود بصورة ونص يقول (إنه صبي!) لافتين إلى أن المولود يزن 7 أرطال (3.3 كيلوجرام)، وأنه والأم الدوقة بخير. وهذا هو الطفل الأول لهاري وميجان، بعد زواجهما العام الماضي، وهو السابع في الترتيب إلى العرش البريطاني ،وثامن حفيد للملكة إليزابيث الثانية.
بقية الخبر على موقع (الزمان)

المصريون ينفقون 1,5 مليار جنيه يومياً على الطعام في رمضان

القاهرة - مصطفى عمارة
فى الوقت الذى يعانى فيه المصريون من ازمة اقتصادية خانقة بفعل زيادة الاسعار وجشع التجار فان الاحصائيات تشير الى زيادة انفاق المصريين على الطعام خلال شهر رمضان .
واشار اخر تقرير للجهاز المركزى للتعبئة والاحصاء الى ان الاسر المصريه تنفق 44.9 من اجمالى ميزانيتها على الطعام سنويا ويستحوذ شهر رمضان منفردا على 15 بالمئة من حجم الانفاق منها 6 بالمئة من ميزانيتهم على المنتزهات والليالى الرمضانيه مساء ونسبه 3 بالمئة للاحتياجات العاديه كالسجائر التى ينفق عليها المصريين اموال كثيره بعد الافطار وبحسب دراسه اقتصاديه فان محافظات القاهره الكبرى والاسكندريه تأتى فى مقدمه المحافظات التى يزيد فيها الانفاق فى شهر رمضان فى حين يتراجع فى المحافظات الحدوديه مثل مطروح وشمال سيناء.
بقية الخبر علي موقع (الزمان)

أوباما يروي حكايات من رحلة الحياة ولقائه الوحيد مع أبيه

لندن - الزمان
روى الرئيس الأمريكي السابق باراك أوباما جانبا من احداث حياته ، في خلال مشاركته، في أعمال القمة العالمية للمجلس الدولي للسياحة والسفر، والتي أقيمت في مدينة إشبيلية بإسبانيا.
كريس ناسيتا، الرئيس التنفيذي لمجموعة فنادق عالمية أجرى حوارا مع أوباما، وتحدث أوباما عن دور السفر في اكتشاف الذات وتحديد الأهداف في الحياة وأهمية الاحتفاء بالاختلافات التي تميز كل ثقافة على حدة.
و قال اوباما في تصريحاته: أعتقد أن الرحلات التي اصطحبت فيها ابنتيّ هي الأكثر رسوخا في ذاكرتي، لا شك أن زيارة مكان جديد والتعرف على ثقافة مختلفة وأفكار جديدة من الأمور التي قد تبهرك وتنمي عقلك، لكن السفر مع أطفالك، عندما ترى نظرات حب الاستكشاف في أعينهم، أروع من أي شيء آخر.
الرئيس الأمريكي السابق أضاف، لهذا أرى أن الرحلات الأقرب إلى قلبي كانت مع ابنتيّ، وكان بعضها أكثر تميزا، مثل رحلتنا إلى الكرملين، عندما كنت رئيسا وكانت ساشا حينها في السابعة من عمرها، وكانت ترتدي معطفا طويلا، جعلها تبدو كالجواسيس، ومن روسيا سافرنا إلى إيطاليا، حيث كنت أحضر قمة العشرين، وزارا روما والفاتيكان والتقيا البابا.. وبعدها سافرنا إلى غانا.
وتابع: لن أنسى أبدا متعة مشاهدة الفتاتين تقومان برحلة حول العالم وهما في السابعة والعاشرة من عمرهما للمرة الأولى في حياتهما، لكن متعة السفر مع ابنتيّ الآن تضاعفت بعد أن بلغت الكبرى عشرين عاما وغادرت المنزل، فقد أغريهما برحلة ممتعة لقضاء وقت أطول معنا، لأنهما لا تقدران على تحمل تكلفتها.
وأضاف، تجربة السفر في مرحلة الشباب كانت مميزة أيضا، فإن والدي كما يعلم البعض ينحدر من كينيا، لكنني لم أعرفه معرفة وثيقة، إذ لم ألتقيه إلا مرة واحدة، فقد نشأت في الولايات المتحدة، وعندما زرت كينيا للمرة الأولى كنت في منتصف العشرينيات من عمري، وحينها كنت قد تخرجت في الجامعة وعملت وكان والدي قد وافته المنية.

فوائد بذور الرقي .. ضبط السكر والخصوبة ونضارة البشرة

باريس - الزمان
الرقي أحد أنواع الفواكه الصيفية التي يفضلها الكثير من الناس، إلا أن بذورها، التي تعد من أكثر أنواع (المسليات) التي يقبل عليها بقوة، بالرغم من اختلاف الآراء بشأن فوائدها.
ويحتوي بذر الرقي على نسب عالية من المواد الغذائية المهمة، وتنبع العديد من فوائد البذور من احتوائها على نسبة عالية من فيتامينات المجموعة ب والأحماض الأمينية والدهون المفيدة المتنوعة.
ولكن بالرغم من فوائد بذور الرقي، فإنها مصدر للسعرات الحرارية، إذ إن كوبا واحدا من بذور الرقي المجففة أو المحمصة، يحتوي على ما يقارب 600 سعر حراري.
ومن أبرز فوائد بذور الرقي، التي قد تدفع الكثيرين للحرص على تناولها ضمن حمياتهم الغذائية:
يحتوي بذر الرقي على أحماض أمينية مهمة لتحسين الصحة الجنسية وتعزيز الرغبة، خاصة لدى الرجال الذين يعانون من مشاكل في الخصوبة أو في الحيوانات المنوية.
وتساعد بذور الرقي أيضا في ضبط مستوئ السكر في الدم ، وتسهم في تقوية العظام وحمايتها من الهشاشة والضعف والتكسر، عند تناولها بانتظام.
كما تكافح هذه البذور تحديدا مرض هشاشة العظام، كونها غنية بالمغنيسيوم تحديدا، بالإضافة إلى المعادن الأخرى الضرورية لصحة العظام.
وتحتوي بذور الرقي على نسبة عالية من أحماض أوميغا 3 الصحية، التي تساعد عند الحصول عليها بكميات مناسبة يوميا على تحسين صحة ونضارة البشرة.
ويساعد تناول بذر الرقي على الحفاظ على رطوبة البشرة ومنع تصبغاتها، كما يخفف من التجاعيد الظاهرة وبقع الشيخوخة، ويكافح حب الشباب ويمنع ظهوره، حسب ما نقلت سكاي نيوز عن موقع (ويب طب).
ومن فوائد بذور الرقي، قدرتها على المحافظة على صحة الشعر، بسبب ما تحتويه من معادن ضرورية يحتاجها الشعر، مثل النحاس والمغنيسيوم والحديد.
كما يمكن الاستفادة من زيت بذر الرقي ووضعه على الشعر بانتظام، لحمايته من التساقط وتكثيف الشعر الخفيف.
ورغم غنى بذور الرقي بالسعرات الحرارية، فإن الخبر الجيد هنا هو أن مصدر هذه السعرات هو الدهون الصحية في هذه البذور، إذ إن تناول كوب واحد فقط من بذور الرقي يساعد على تحسين عمليات الأيض وزيادة كفاءتها.

توقيع

ضحايا في أربعة عقود

كم مرّة احترقت المدن العراقية في خلال أربعة عقود كوقائع من دون الخوض في الاسباب والمسببات ، فهذا ليس مجاله في سطور قليلة ؟
هناك مدن دمّرت بالقصف ونيران الحرب التي اندلعت مع ايران في العام 1980 ، وفي خلال تلك الحرب جرى تدمير مدن وبلدات وقرى جزئياً وكلياً بالقصف والاختراقات العسكرية والتفجيرات والإزالة والتجريف من شمال العراق الى جنوبه .
وفي حرب غزو الكويت 1991 وما أعقبها جرى استباحة مدن وتدمير الدوائر الرسمية والمكتبات والمدارس فيها بالحرق والتفجير والهدم .
والحصار بحد ذاته بين 1991 و2003 ، كان معولاً لتهديم البنى الاساسية للمدن فضلاً عمّا صاحبه من قصف متقطع بالطائرات لمنشآت عسكرية ، هي جزء من البناء العام للبلد .
وفي حرب 2003 ، تحطّمت بلدات ومؤسسات بالقصف والاجتياح ثم النهب والحرق والتفجير. ثم جاءت موجة التفجيرات في الاعوام 2005 وما بعدها ، فكانت المساجد والمكتبات العامة ساحة التفجيرات الرئيسية . وجاءت مرحلة تفجيرات تنظيم القاعدة ، وأعقبتها المرحلة الماحقة في احتلال تنظيم داعش المدن والبلدات الرئيسية ، وبدء التفجير المخطط له والحرق المنظم وتحت اشراف ممنهج . فلم يبق شاخص تاريخي له معنى ديني او انساني إلاّ تمّ تفجيره .
وحين وقعت معركة تحرير الموصل والانبار وصلاح الدين وديالى ، رأينا ماحدث في الحرب التي أحالت مدينة كبيرة مثل الموصل ، والتي تعد مركزاً اثارياً تاريخياً نادراً في الشرق الاوسط الى خرائب .
في ذلك الدمار المتسلسل ، كانت الوثائق والكتب والمستندات على رأس الخسائر ، بعد البشر طبعاً .
متى تكون هناك لدينا مؤسسات في ظل التقدم التكنولوجي في العالم ، لا يمكن العبث بها في فترات الاضطرابات ؟. وهل توجد ضمانات في عدم تكرارها ؟

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

دايت البروتين كاد يقتل لاعب كمال أجسام في بريطانيا

لندن - الزمان
تعرض لاعب كمال أجسام بريطاني، يدعى شون تيرني، لأزمة صحية مما استدعى إجرائه عملية جراحية عاجلة لإنقاذ حياته، وذلك بعد تعرض أمعائه للالتواء بسبب اتباعه نظام (دايت) عالي البروتين. صحيفة (ميرور) الإنكليزية، ذكرت أن اللاعب تم نقله إلى المستشفى نتيجة لشعوره بألم حاد في بطنه، الأمر الذي جعله يتصل سريعًا بالإسعاف لتأتي وتنقله إلى المستشفى. الأطباء في بداية الأمر ظنوا أن تيرني يعاني من التهاب الزائدة الدودية، لكنهم اكتشفوا بعد ذلك أن أمعائه بدأت في الالتواء، الأمر الذي ينتج عنه انسداد في الأمعاء، ولذا اضطروا إلى إجراء عملية إنقاذ لحياته. شون تيرني قال بعد إجراء الجراحة: لقد اضطروا إلى عمل جرح في بطني وإخراج كل شيء من أمعائي.
بقية الخبر علي موقع (الزمان)

محقّقون: أخطاء في القيادة تسببت بتحطم الطائرة الروسية

موسكو- (أ ف ب) - يرجح المحققون حدوث أخطاء في القيادة لتفسير الهبوط الاضطراري للطائرة التابعة لشركة الطيران الروسية ايروفلوت واشتعالها الأحد في موسكو، ما أدى إلى مقتل 41 شخصا، حسبما ذكرت وسائل إعلام روسية.وكانت طائرة السوخوي سوبرجيت 100 عادت أدراجها بعد دقائق من إقلاعها من مطار شيريميتييفو في موسكو متوجهة إلى مورمانسك (شمال) وقامت بهبوط اضطراري اشتعل خلاله الجزء الخلفي منها.وكتبت صحيفة كومرسانت الثلاثاء نقلا عن مصدر قريب من التحقيق (أن الخطأ الأول الذي ارتكبه الطيارون كان الإقلاع في مقابل العاصفة. وبعد ذلك، وبينما كان الوضع معقدا لكنه بعيد عن أي يكون كارثيا، قاموا بالهبوط بدلا من إحراق الكيروسين). وأضافت (أن الطيارين حطوا بسرعة هائلة وهذا ما سبب احتكاكا قويا للعجلات مع الاسمنت، ما جعل الطائرة تهتز).أما صحيفة ار بي كا فتوضح نقلا عن مصدر في لجنة التحقيق الروسية (أن الطيارين لم يطفئوا المحركات بعد الهبوط). وقال المصدر نفسه(أنهم قاموا أيضا بفتح كوة في قمرة القيادة بعد الهبوط، ما أدى إلى تسريع الحريق).وقتل 41من ركاب الطائرة البالغ عددهم 78 شخصا، بينما نجا معظم الركاب الذين كانوا في مقاعد مقدمة الطائرة.وما زال المحققون يحللون الصندوقين الأسودين لكنهم لم يذكروا أي تفاصيل تتعلق بأسباب الحادث.وأكد الطيار دينيس إيفدوكيموف (أن صاعقة ضربت الطائرة ما أدى إلى تعطيل الأجهزة المساعدة للقيادة).وبثت شبكة التلفزيون الروسية رين تي في ما أكدت أنه نص الحوار بين الطيارين وبرج المراقبة، يكشف أن الطيار بقي هادئا عندما طلب الهبوط بشكل اضطراري.ويقول الطيار في هذا النص (نريد العودة بسبب انقطاع اتصالات اللاسلكي). ويضيف (أن الطائرة ضربتها صاعقة وأن الأجهزة المساعدة للقيادة لم تعد تعمل وسيكون عليه الهبوط بشكل يدوي). من جهته، قدم مطار شيريميتييفو تسلسلا مفصلا للوقائع. فقد وصلت أول آلية للإنقاذ عند الساعة ?18,32أي بعد دقيقتين من هبوط الطائرة.وأكد المطار (أن برج المراقبة أطلق الإنذار بعد دقيقة واحدة من الهبوط ويفترض أن تصل فرق الإنقاذ، حسب القواعد المطبقة، بعد ثلاث دقائق إلى المكان).وأوضح (أن الحريق أخمد بعد 18دقيقة من اندلاعه).أما قناة رين تي في، فقد نشرت نصا للاتصالات التي جرت بين أجهزة الإنقاذ، يكشف أن بعض الارتباك ساد بينها بشأن معرفة ما إذا كان تم إجلاء الركاب. وأخيرا، أعلن مطار شيريميتييفو في بيان (أنه فتح تحقيقا بعد نشر تسجيل فيديو يسمع فيه موظفون وهم يضحكون وهم يتابعون الحادث على شاشات المراقبة). والسوبرجيت 100 هي أول طائرة مدنية روسية صممت في روسيا بعد الحقبة السوفياتية، وتشكل مصدر فخر للبلاد منذ إطلاقها في 2011. لكنها تواجه صعوبة في إقناع زبائن خارج السوق الروسية.

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 € 10.5 , Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Nethrland € 1.5, USA $ 2