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 6456 Tuesday 17/9/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6456 الثلاثاء 18 من محرم 1441 هـ 17 من ايلول (سبتمبر) 2019 م

كلام صريح

خِزَّامة إبنة الفحَّام

في أواخر الستينات، كانت هناك عائلة فقيرة تسكن في خيمة مصنوعة من وبرالماعز؛ بجوار بيتنا الحكومي الجديد في قضاء أبو صخير(المنذرة حالياً)، كانت هذه العائلة تعتاشُ من بيع الفحم لسدّ رمق جوعها، وتحصل على الماء من حنفية حديقة المنزل بواسطة خرطوم مطّاطي طويل تركته أُمّي رحمها الله خصيصاً لتلك العائلة الكادحة، كنتُ أمسكُ بخرطوم الماء عند باب الدار بعد عودتي من المدرسة؛ منتظراً مجيء ابنتهم فاطمة التي تكبرني بخمس سنوات حتى املأ دلائها المعدنية الصدئة بالماء، ذات نهار سألتني بلطف عن صفّي فأخبرتها أنّي بالأوّل ابتدائي، كنت حينها معجباً بخزّامة مطعّمة بشذرات زرق تتدلّى من ثقب دقيق في أنفها الجميل، ظننتها لأوّل وهلة مصنوعةً من الذهب؛ لكنها أخبرتني أنّها من معدن رخيص، وكانت هذه الخزّامة ما يميّز المرأة القروية عن باقي النساء في القضاء؛ والمفارقة المؤلمة أنّ هذه الزينة الجذّابة كانت موضع سخرية وإزدراء من قبل العوائل المدنيّة التي تسكن في قضاء المنذرة، فهي من وجهة نظرهم تشير إلى التخلّف والفقر؛ وليست الخزّامة وحدها؛ إنّما حتى الوشم الأزرق والأخضرالذي يطرّزُوجوه وكفوف النسوة القرويات كان مكروهاً من قبل عامة الناس المتحضرين؛ بينما كنتُ مولعاً بالنظر إلى وشم فاطمة على يديها؛ أضف إلى شغفي بخزامتها المثيرة، وكان الوشم الأزرق على يديها مرسوماً بمَهارة مثل طلاسم وأحجية لا أفهمها في ذلك الوقت؛ والذي كان عبارة عن مثلث مقلوب تتوسّطهُ عينٌ واسعة لطرد الحسد وفق معتقدات موروثة، عرفتُ ذلك عندما نضجت، ذات يوم توسّلتُ بوالدتي حتى تسمح لي بالذهاب معهم إلى مكان عملهم حيث يصنعون الفحم وبعد بكاء طويل رضخت لرجائي وطلبت منهم الانتباه لحركتي فولدها يعاني من جنون لا يؤتمن!! أركبني والد فاطمة فوق حماره الأبيض وحملوا عدّتهم وانطلقوا إلى بستان مهجور يحاذي شط المدينة الكبير؛ لما وصلنا ساعدتني فاطمة على الهبوط من الحمار الذي سرح يبحث عن الكلأ، بينما بدأت فؤوسهم تقتلع شجيرات جافة انتشرت في أرجاء البستان ، كنت أراقب فاطمة كيف تجمع الشجيرات التي احتطبها والدها بمعونة أخيها بوشال صوفي كبير حتى تصبح كومة ضخمة ثم تشدّ أطراف الوشال كحلقة تضعها حول رأسها وترفعه بعناء من الأرض إلى حفرة عميقة بطرف البستان، بعد ساعة امتلأت الحفرة بشجيرات الطرفاء والأغصان الجافة من شجر القوغ، سكب الأب قليلا من النفط عليها ثم أضرم بها النار، ماهي إلاّ دقائق حتى تصاعدت ألسنة اللهب بشكل مخيف؛ جعلتني اتخفّى خلف جسد فاطمة المشوق وسمعت أزيز وفرقعة احتراق الحطب حتى همد الحريق بعد نصف ساعة، حمل الأب صفيحة معدنية وغطّى الحفرة فتسرّب دخان رمادي من حوافها جعل عينيّ تدمعان، لاحظت فاطمة دعكي لعينيّ بقوة؛ رفعت يدي وراحت تمسح دمعي بشالها الأخضر وهي تبتسم ثم سكبت الماء على راحة يدها وغسلت وجهي الذي تشبّعَ بالدخان؛ وحين بدأت الشمس تجنح إلى الغروب عند الضفة الأخرى من شط المدينة الكبير، اركبتني على الحمار وجمعوا عدّتهم من فؤوس ومناجل ثم أقفلنا عائدين، وتركنا خلفنا البستان غارقا بالدخان .

تذكّرتُ هذه الحكاية عندما رأيت خزّامة الفضة معلّقة في أنف ابنتي حُسنى، هذه الخزّامة القَروية التي كانت مصدر استَخفاف وسخرية من قبل الناس المدنيين أيام زمان؛ أصبحتْ شائعة ومحبّبة جداً على أنوف النسوة المتحضّرات وفي كل أصقاع العالم الآن.

حسن النواب
hassanalnawwab@yahoo.com

فنانة سورية تعلّق على حبس زوجها

بيروت - الزمان

علقت الفنانة السورية سارة نخلة، على حكم المحكمة الصادر بحق زوجها الفنان أحمد عبدالله محمود، في الدعوى التي أقامتها ضده اتهمته فيها بخيانة الأمانة، بمنشور عبر صفحتها الشخصية بموقع (إنستجرام).

سارة نخلة، قالت في تغريدتها: (اليوم يوم مميز بالنسبالي، كنت مستنياه بقالي سنة بالتمام والكمال بالصبر والاتكال على ربنا، والحمدلله بعد عذاب وبفضل ربنا وفضل استاذي وسندي المستشار عاصم قنديل المحترم، حقي هايرجعلي وبحكم محكمة الحمد لله).

وأضافت: (اليوم المحكمة حكمتلي الحمدلله، وكسبت القضية بالرغم من أنه جايب ناس تشهد زور، وهم ولا شافوا ولا سمعوا حاجة، بس ربنا شايف وعارف واظهر الحق، وفلوسي هاترجعلي بالقانون وبحكم محكمة).

وتابعت: (أنا استحملت كتير كتير، وناس كتير شاهدة وطول الوقت بقول مش عايزة محاكم ومش عايزة الموضوع يكبر، ولكن الطرف التاني هو المسؤول عن كل دا، و الراجل هو المسؤول في الآخر، وعود كاذبة وتأجيل ومماطلة، النهايات أخلاق، وأنا اتمرمطت وغلبت سنة كاملة على ذمة راجل لا عايز يطلقني ولا عايز يرحمني، وكل شوية يعملي قضية جديدة هو ومامته).

واستطردت: (ناس كتير تدخلت وأنا كبرت للناس كلها وسايرت كتير، وناس كتير عارفين سارة صبرت قد ايه سنة كاملة رايحة جاية وبقول حسبنا الله ونعم الوكيل، بقول الكلمتين دول عشان محدش يحاول يقولي يا سارة ليه كدا، ويا سارة خلينا نحل الموضوع بشكل ودي، أنا غلبت يا جماعة، سنة كاملة ولا يصح إلا الصحيح في الآخر، ما تتكسفيش تطالبي بحقك عشان اللي كلوا حقك عمرهم ما اتكسفو وهم بيبلعوه).

وأنهت كلامها قائلة: (البلد دي فيها قانون وفيها رجالة تهد جبال ولا يرضوا أن ست تتظلم رجالة بصحيح وقفوا معايا في أزمتي، شكرا للقضاء المصري العادل النزيه الشريف، وشكرا لرب العالمين، وشكرا لأهلي اللي استحملوني واستحملوا وجع الدماغ).

يذكر أن الفنانة سارة نخلة، أعلنت انفصالها عن الفنان أحمد عبدالله محمود، عبر صفحتها الشخصية بموقع (فيس بوك)، وأنه يرفض تطليقها رغم الدعاوي التي أقامتها.

مصورو الثقب الأسود ينالون أوسكار العلوم

□ لندن –وكالات – اعلن منظمو جائزة **Breakthrough Prize** التي توازي الأوسكار في مجال العلوم، حصول فريق العلماء الذي أعد أول صورة لثقب أسود في نيسان الماضي على جائزتها لعام **2020** المصحوبة بمبلغ مالي قدره **3** ملايين دولار. ونال الجائزة الفريق الدولي إيفنت هورايزن تلسكوب ، الذي يرأسه عالم الفلك الأمريكي شيب دولمان من معهد الفيزياء الفلكية هارفرد– سميثسونيان والذي كان قد تصدر أخبار العالم في نيسان الماضي مع نشر صورة **10** الثقب الأسود إم **87** المُحاط بهالة مشعّة.وأشار الفريق الدولي حينها الى أن هذه الصورة أنجزت بفضل بيانات متزامنة مُجمّعة في نيسان تلكسوبات راديوية موجّهة **8** من **2017** نحو "إم **87** ما أتاح رصد ملامح الثقب الأسود بالتفصيل، وذلك للمرة الأولى في التاريخ، وتأكيد النظريات بشأن هيكلية هذه الأجسام الفلكية.وقال العالم شيب دولمان وفقا لموقع البوابة (طوال سنوات، كنت أردّد على مسمع الناس أننا سنحصل على صورة لثقب أسود، وكانوا يجيبونني إنهم لن يصدّقوا الأمر إلا وقت مشاهدة الصور). واطلقت الجائزة بمبادرة من مقاولين في (سيليكون فالي) لمكافأة الإنجازات في مجال البحث الأساسي، وتمنح الجائزة أيضًا في فئات علوم الأرض والرياضيات والفيزياء الأساسية.وكافأت في نسختها الثامنة باحثين أجروا دراسات عن البدانة وتشيّخ الخلايا والأوجاع والخرف، فضلًا عن القيمين على ابتكار مفهوم الجاذبية الفائقة.

إجلاء المئات في فيضانات أسبانيا وحريق واسع يزحف نحو أثينا

□ مدريد – اثينا – (أ ف ب): تمّ إجلاء مئات الأشخاص الإضافيين في جنوب شرق إسبانيا، التي شهدت في الأيام الأخيرة هطول أمطار غزيرة بدأت تتراجع كثافتها بعد أن أودت بحياة ستة أشخاص، وفق ما أعلنت أجهزة الإنقاذ الأحد.

وقال المتحدث باسم أجهزة طوارئ منطقة فالنسيا إنه تمّ إخلاء مخيمين في مقاطعة أليكانتي، الأول في كريفيينتي يعدّ 300شخص والثاني في غوارداما.

وأُخلي أيضاً كإجراء احترازي مجمع سكني في مدينة ألموراديي يضمّ 200شخص، بسبب قربه من نهر سيغورا الذي فاض مرات عدة في الأيام الأخيرة، وفق المتحدث.

والحصيلة الأخيرة التي أعلنتها وزارة الداخلية قبل عمليات الإخلاء الأخيرة بلغت شخص أرغموا على 3500 مغادرة منازلهم بسبب سوء الأحوال الجوية التي تسببت بأضرار كبيرة في جنوب شرق البلاد.

وأودت الأمطار التي هطلت بكميات قياسية بحياة ستة أشخاص وجعلت طرقات وسكك حديد غير سالكة، بالإضافة إلى فيضانات قوية سجلت في فالنسيا ومورسيا والأندلس.

ولم تُعطَ بعد حصيلة بالأضرار المادية لكن حاكم منطقة فالنسيا قال منذ السبت إن (الكارثة ستتسبب بعواقب اقتصادية خطيرة). وتُظهر مشاهد تلفزيونية سكاناً يُفرغون المياه من منازلهم أو عسكريين يجلون أشخاصاً عالقين على متن زوارق أو مروحيات.

وقالت وزيرة الدفاع الإسبانية مارغاريتا روبلس أمام الصحافة إن الخطر (لم ينتهِ بعد) رغم أن الأمطار تراجعتَ كثافتها متحدثةً عن فيضانات جديدة محتملة بسبب مستوى نهر سيغورا.

وينتقل سوء الأحوال الجوية في اتجاه وسط شبه الجزيرة الإيبيرية وأبقت مصلحة الأرصاد الجوية الوطنية تحذيرها من هطول أمطار غزيرة في 14 مقاطعة.

ولقي 13شخصاً حتفهم العام الماضي في جزيرة مايوركا بسبب الأمطار الغزيرة التي كانت أيضاً مصحوبة بفيضانات.

وفي اليونان يكافح أكثر من اطفائيا الاحد حريقا 160 كبيرا على بعد ستين كلم من أثينا وأججته رياح قوية، بحسب السلطات.

وكان الحريق اندلع السبت في جبال تطل على منتجع لوتراكي السياحي غرب العاصمة اليونانية، بحسب الاطفائيين.

وأوضح مساعد قائد عمليات الاطفاء ستيفانوس كولوكوريس (النار تشتعل قرب قمة الجبل) مضيفا لقناة اي ار تي العامة نحاول تطويق نطاق النار لكن المنطقة وعرة جدا مع وجود اودية).

بقية الخبر على موقع (الزمان)

الكشف عن طريقة لإنقاص الوزن من دون عواقب

لندن - برلين - الزمان

كشفت مجلة (بريغيتا) عن أن إنقاص الوزن بشكل صحي يقوم على محورين أساسين، هما النظام الغذائي الصحيح وممارسة التمارين الرياضية بشكل كاف. تعتبر التغذية السليمة وحُصول الجسم على العناصر الغذائية المهمة من الركائز، التي يمكن من خلالها الحد من السمنة وإنقاص الوزن.

التغذية السليمة

ويشمل النظام الغذائي السليم حسب الجمعية الألمانية للتغذية، على الكربوهيدرات، التي يمكن الحصول عليها من الحبوب الكاملة، والبطاطس، إذ تشعر المرء بالشبع وتمده بالطاقة والألياف اللازمة خلال اليوم. وبجانب الكربوهيدرات هناك الدهون الصحية، والتي يمكن الحصول عليها من زيت الزيتون، والزيوت النباتية الأخرى الغنية بالأحماض الدهنية غير المشبعة.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

غوغل تأمل في قتل آيفون

لندن - الزمان

تستعد عملاقة التكنولوجيا (غوغل) ، في الأسابيع القادمة، لإطلاق أحدث نسخة من هواتفها والذي سيحمل اسم غوغل بيكسل 4 حيث سيطلق عليه (قاتل الآيفون) وذلك بسبب امتلاكه كاميرا تفوق الكاميرا التي يمتلكها آيفون 11من شركة (آبل). وكشفت شركة (آبل) عن هاتفها الجديد، يوم الثلاثاء الماضي، حيث كان يتمتع بكاميرا خلفية مزدوجة، وعدستين 12ميغا بكسل. بالإضافة إلى الإمكانية بتصوير مقاطع الفيديو بدقة 4K فضلًا عن كونه مزودًا بوضع ليلي يستخدم الذكاء الاصطناعي للمساعدة على التقاط الصور الواضحة في الظلام. وفي حال ثبوت المعلومات المسربة، فإن الهاتف الجديد لشركة (غوغل) سيتفوق على آيفون 11والذي سيتم طرحه في 14من شهر تشرين الأول/أكتوبر المقبل.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

توقيع

هل تقع حرب جديدة .. وكيف؟

تلقيت عدداً من الاسئلة اليوم بشأن احتمالية اندلاع حرب جديدة في المنطقة بعد استهداف عصب الاقتصاد السعودي في قصف منشأتين للنفط ، جعل نصف انتاج وتصدير السعودية خارج الخدمة .

الحدث ليس عابراً ، والضربة شديدة تتوافر على تحد غير مسبوق ، والسعودية تعلم انّ المتمردين الحوثيين الذين يخوضون حرباً ضدها في اليمن أعجز من أن يقوموا بتنفيذ ضربات دقيقة في قلب اقتصاد المملكة ، لاسيما انّ حوادث تفجير ناقلات النفط وإعطابها وخطفها في مضيق هرمز

لا تزال ماثلة للعيان بالرغم من خفوت الضوء حولها .

اللاعب بورقة هرمز يبدو أقل تصعيداً من اللاعب بورقة أرامكو ، واذا كان اللاعبان جهة واحدة فإنّ اللعبة انتقلت الى أخطر مراحلها، وهي الحافة التي تلامس حافة الحرب . ولكن السؤال يبقى صعب الاجابة ، هل تقع حرب جديدة أو لا تقع ؟

الحقيقة الاولى تكنولوجية، وهي تحديد مكان انطلاق الطائرات المسيّرة ، وهي مهمة لا تعجز عنها الرادارات المتقدمة ولا وسائل الرصد الفضائي والجوي للامريكان أو للسعوديين انفسهم في حال مراجعة سجلات مسار الهجوم الذي عجزوا عن صده لأسباب تثير الاستغراب ، بعد الحيطة والحذر المسبقين من امكانية وقوع هجوم من هذا النوع ،لاسيما انّ هجوماً سابقاً قبل بضعة شهور أثار لغطاً كبيراً، وكان كافياً ليكون درساً انذارياً ، لكنه لم يكن .

الحقيقة الثانية هي انّ السعودية التي تبدي أعلى درجات ضبط النفس ، وتركت التلميحات والتصريحات لجهات غير رسمية ، لن تترك هذه الضربات تمر من دون رد ، لأنّ الذي نفذها وجعل السعودية تفقد نصف قدرتها الانتاجية والتصديرية للنفط سيتشجع ويغامر بهجمات جديدة قد تحوّل السعودية الى بلد غير نفطي لأيام أو أسابيع . لا أحد يستخف بهذا الكلام ، الذي لايمكن لي أن أشرح خلفياته ومصادره في سطور، وربما كان الوقت غير مناسب للحديث العلني عن ذلك قبل أن تخرج الرياض بموقف رسمي حول ماحدث ، يتوافر على كشف اوراق صعبة ولها ثمن مستحق لابدّ من تأديته . لكن يبقى تقدير الموقف بيد الرياض التي تعرف اكثر من سواها خطورة ما تعرضت له ، وهدف المهاجمين هذه المرّة .

السعودية أمام خيارات صعبة لكن ليس لها إلا التعامل معها كلها ، لأنها بداية حرب الوجود ، التي قد لايكون عنوانها المدفع والصاروخ.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

ماهو الملصق الغذائي الذي يجهل الناس فائدته الطبية؟

مناف الطائي
إختصاصي تغذية

تحتوي معظم الأغذية التي نشتريها على الملصق الغذائي و يحتوي هذا الملصق على العديد من الفوائد والمعلومات التي تساعد على اختيار افضل الأغذية اللازمة للمحافظة على الصحة. وتساعد هذه الملصقات الأشخاص على اختيار الأفضل بما يناسب الوضع الصحي. و يساعد الفهم الصحيح لما هو مكتوب على الملصق الغذائي على الاستفادة القصوى من الأغذية و تجنب الأغذية غير الضرورية او غير الملائمة صحيا المعلومات التي يزودها الملصق الغذائي المعلومات الغذائية: اذ تزود الملصقات الغذائية الأشخاص بالمعلومات الغذائية المهمة الضرورية لاتخاذ القرارت المتعلقة بالغذاء و الصحة ومن بينها المعلومات حول السعرات الحرارية التي يحتوي عليها الغذاء والمعلومات حول كمية الدهون والالياف و الدهون المتحولة والكوليسترول و الصوديوم والكربوهيدرات و السكر والبروتينات الموجودة وتحتوي المعلومات الغذائية أيضا على كمية الفيتامينات والمعادن الموجودة في الصنف الغذائي. بالإضافة الى معلومات إضافية حول الكالسيوم و فيتامين ج و الحديد و الكميات المطلوبة من فيتامين أ. و المعلومات الأخرى حول الفيتامينات و المعادن الأخرى

المكونات الغذائية: و من احد الأمور التي يزوده الملصق الغذائي هو تحديد المكونات التي يتكون منها الغذاء. وتعتبر هذه المعلومة من اهم ما يكون لدى الأشخاص الذين يعانون من الحساسية تجاه الأنواع المختلفة من الأغذية. وتوضع المكونات التي تسبب الحساسية في خانة منفصلة في الملصق الغذائي و ذلك لجعل قراءتها واضحة. وتساعد قائمة المكونات الغذائية الافراد على تجنب تناول الأغذية التي تحتوي على المكونات الغير جيدة او لاختيار الأغذية التي تحتوي على المكونات الأفضل مثل احتواء الأغذية على الدهون والزيوت المهدرجة. و احتواء المكونات على الحبوب الكاملة الجيدة.

و تبدا قائمة المكونات بذكر المكونات الأكثر تواجدا او التي تكون موجودة بأكبر نسبة بالنسبة للوزن و التدرج بعدها بالتي تكون الأقل كمية و نسبة المطالبات والاحتياجات الغذائية: اذ يعمل صناع المواد الغذائية على وضع الملصق الغذائي لذكر المتطلبات الغذائية التي تحددها الجمعية الاميريكية للغذاء و الدواء. و تساعد هذه المتطلبات الأشخاص على اختيار الأفضل و القيام بالاختيارات الجيدة حول افضل الأغذية التي تناسبهم وتساعدهم أيضا على اختيار الأغذية الخالية من السكر او القليلة الاحتواء بالسكر او الأغذية الخالية من الدهون او قليلة الاحتواء به او على الأغذية قليلة الاحتواء بالصوديوم او قليلة الاحتواء على السعرات او الخالية من السعرات او الأغذية قليلة الاحتواء على الكوليسترول او الخالية منه.

المطالبات الأخرى: و يكتب على بعض الملصقات الغذائية بعض المعلومات حول الغذاء بخصوص كونها عضوية او غير عضوية و معلومات أخرى عن الدهون و السرطان والفواكه و الخضار و تاثيرهم على السرطان و الكالسيوم وهشاشة العظام و الصوديوم و ارتفاع ضغط الدم.

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