Issue 6459-6460 Saturday-Sunday 21-22/9/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6459 -6460 السبت – الاحد 23 من محرم 1441 هـ 21-22 من ايلول (سبتمبر) 2019م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. UK

همدان تضاهي آثنيا وروما بجمال المدن

(الزمان) تجوب مناطق السياحة التاريخية والطبيعية في إيران

همدان - حمدي العطار

السفر عن طريق الطيران حرمنا من متعة (الطريق) الذي نمر فيه عند السفر البري وما نصادفه من مدن وقرى، أما في رحلتنا إلى همدان توفرت لنا متعة السفر البري (بالسيارات). كما أن السفر بهذه الواسطة يكون أقل كلفة من السفر بالطيران. إذ كلفة الرحلة إلى همدان 115دولار.

انطلقت الحافلة من بغداد الساعة 6:30صباحا لتصل إلى الحدود الإيرانية – منفذ المنذرية في قضاء خانقين الساعة 10:30 اهم الأماكن التي مررنا فيها هي (بحيرة حمرين) وهي مسطح مائي كبير يشكل بمساعدة سد حمرين مخزن للحفاظ على مناسب المياه ومن الطبيعي ان ترى الكثير من صيادي السمك خاصة بعد اطلاقات وزارة الزراعة 6 مليون (اصبعة) – يرقة– من أسماك كارب في بحيرة حمرين لدعم الثروة السمكية بعد ارتفاع مناسب المياه بفضل الأمطار الغزيرة في العراق وايران. إجراءات العبور من منفذ المنذرية إلى منفذ خسرو الإيراني سريعة وغير معقدة. واذا كان الجانب الإيراني لا يختم الجواز عند الدخول والخروج من إيران كاجراء ذكي لعدم تعرض من يسافر إيران إلى حرمانه من السفر لبعض الدول العربية والاوربية فنحن نظن هذا الإجراء غير كاف وعلى الجانب العراقي ايضا ان لا يختم الجواز عند الخروج والدخول لأن وجود ختم الخروج من العراق وعدم وجود ختم الدخول إلى أي بلد اخر يعني ان صاحب هذا الجواز قد سافر إلى إيران وقد تتسبب له بمشكلة بمنح الفيزا لبعض الدول العربية والاوربية. كل المدن الحدودية بين العراق وايران لا تحمل من ذكريات الا ما يتعلق بالحرب والقصف، هذا ما احسسنا به ونحن نجتاز مدينة (قصر شيرين) و (سربيل ذهاب) صعدنا الحافلة الإيرانية بعد أن تركنا الحافلة العراقية عند منفذ المنذرية، ومع اختلاف الحافلة تغير كل شيء المغاسل، الطرق، الحدائق، المناخ،، وهكذا كانت الساعات تمر ونحن نمر بالقرى والمدن الإيرانية حتى توقفنا لتناول الغداء في مدينة (كر منشاه) .انا شخصيا حينما أشعر بالملل أمارس هوايتي بقراءة الروايات ، وكنت قد اصطبحت معي رواية للروائي "محسن الرملي" بعنوان (الفتيت المبعثر) وهي الرواية الحائزة على جائزة أركسنا الأمريكية، وهي من الروايات الممتعة في صياغتها الاسلوبيه التي يتصف بها الرملي والأحداث الدرامية المتصاعدة لشخصيات الرواية المتعددة. وفيها السارد يسجل بصدق ما حدث في العراق وحماقات الحرب وقسوتها، الرواية تخلق لنا عالما متكاملا تجري به الأحداث انها رواية (الحياة) ولنا وقفة نقدية لاحقا.

وصلنا إلى مدينة همدان الساعة 7مساء. وبعد الاستراحة قمنا بجولة ليلية في مركز المدينة للتسوق وتناول بعض المرطبات ، وكعادة جميع الاهالي في إيران كانت الحدائق مزدحمة بالعوائل وهم يتناولون العشاء. الفرق بين الإيرانيين والعراقيين. هم يحضرون طعامهم في البيت ويخرجون للتنزه والاكل في الحدائق، نحن نطلب الاكل من المطاعم ونجلس نتاوله في البيت.

غار علي صدر

في همدان الكثير من الاثار والاضرحة الاثرية لكن التسويق السياحي لها ليس بالمستوى المطلوب، هناك اهتمام كبير بمغارة (علي صدر) وهي اكبر كهف مائي في العالم، يقع على مرتفعات القرية القريبة من قرية علي صدر، ويبعد 75كم عن همدان باتجاه شمال غرب المدينة في سلسلة جبال زاغروس وعلى ارتفاع 1980م،،هو يشبه مغارة (موليس) في فرنسا ومغارتي (شوالية) و(بوكان) في استراليا لكنه يمتاز عنهم بالمساحة الواسعة ولا يدخل اليه النور فليست فيه كائنات حية يبلغ عمق الماء فيه من 4 إلى 14م،المياه فيه باردة جدا وهي صافية وعذبة لا طعم فيها ولا رائحة، ويمكن رؤية قعرها حينما يسلط عليها الضوء، وانعكاس الأشكال الطبيعية الغريبة في الماء غاية بالجمال، عمر المغارة يرجع إلى مليون سنة وأجرة الدخو ل إليها 80 تومان اي ما يعادل 9 الاف دينار عراقي،، تم اكتشاف المغارة من قبل 16 شخص من هواة تسلق الجبال قبل 50 سنة وذلك من خلال رؤية شق في حافة الجبل واخذوا بالحفر وصولا إلى بوابة كبيرة تفضي إلى المجهول وكان ذلك عام 1976ولم يستقبل غار علي صدر الزائرين وكل ما موجود في المغارة طبيعي 100 كان ركوبنا بالقوارب ممتع وسهل التحرك لمعرفة جمال الطبيعة والتحف الفنية التي جادت بها في هذا المكان، وهناك أشكال تسحر السائح وتعبر عن الحيوانات المختلفة ومع ان التصوير مسموح وليس كما في بعض المغارات كمغارة جعيته في لبنان لكن الصور تظلم جمال اللقطة الساحرة بسبب الإضاءة وعدم دقة الكاميرا.

بعدها كانت لنا زيارة إلى مدينة الفن وصناعة الخزف الإيراني وهي مدينة لالجين التي تقوم بصناعة الخزف والسيراميك وتصدر إلى خارج إيران، وقد زار وفد من اليونسكو هذه المدينة وسجلت كمدينة (الخزف العالمية).

ضريح ابن سينا

قمت بزيارة الحكيم والفيلسوف الكبير ابن سينا والذي يقع في وسط مدينة همدان، كان المرقد يحتوي على قبر ابن سينا الذي كانت ولادته في (أوزبكستان) وانتقل للعمل والعيش في همدان، وهناك في تركيا من يدعي ابن سينا (تركيا) بالرجوع إلى (الأصل) بينما يرى الإيراني ان ابن سينا عاش و عمل والف كتبه باللغة الفارسية ومات في إيران، وأحيانا العرب يعدونه عربيا لانه من الناحية الثقافية كان عربيا لما للغة العربية من سيطرة على تأليف الكتب العلمية وانتشارها، لكنه فعلا عاش في همدان حتى أصبح وزيرا للأمير (شمس الدين البويهي) وتوفي في همدان عن عمر يناهز 58 عاما ويعد ابن سينا ظاهرة فكرية عظيمة، وأطلق عليه البعض (ارسطو الإسلام) وذكر المفكر الفرنسي (جورج ساتون) بأن ابن سينا" لا يوجد من يعادله في ذكائه ونتاجه الفكري، ويعد مرجعا في الفلسفة بالقرون الوسطى" ولشهرته ومركزه العلمي أصبح الكثير من حساده يتهمونه بالالحاد، زرنا الضريح وكذلك المتحف المكون من قاعتين تتوزع فيهما نتاجات وكتب ابن سينا والأدوات الطبية التي كان يستخدمها. ومجموعة من الكتب القديمة العائدة لمكتبته، وصور كبيرة لابن سينا، ثم انتقلنا إلى الحديقة المقابلة للضريح لالتقاط الصور مع تمثال ابن سينا وهو يحمل بيده احد الكتب.

بابا طاهر الهمداني

همدان لا تعد من المراكز التجارية المهمة في إيران، فهي تذكر بالعلم والشعر اكثر مما يكون الحديث عنها اقتصاديا، لكن فيها سوق مشهور جدا(سوق ابو علي) تفتح محلاته صباحا وتباع فيه كل السلع وأنواع الحاجات وتتفرع منه اسوق لبيع السلع التخصصية المتعلقة بالتوابل والعطور والأعشاب، كما تنتشر فيه المطاعم وهو سوق واسع للمشاة والتسوق، تغلق المحلات في الساعة 9مساء وقبل ان تغلق بعشر دقائق تدخل عربات تحمل بضائع من نوع آخر زهيدة الثمن لتفتح (الجنابر) وهكذا يبقى السوق مزدحما حتى الساعة الواحدة ليلا.

النساء يعشقن التسوق من سوق ابو علي وعلى الرجال ان لا يتذمروا حتى لو تكررت الزيارة للتسوق طيلة ايام الرحلة وفي اليوم الواحد مرتين.

سوق: (الزمان) في سوق شعبي بمدينة همدان

ضريح بابا طاهر الهمداني(العريان)

هو شاعر كردي من همدان، عاش في القرن الخامس الهجري والحادي عشر الميلادي، قصة هذا الشاعر المتصوف غريبة جدا، فقد كان اميا، يعمل حطابا في الليل وفي النهار يذهب إلى إحدى المدارس ويستمع إلى الطلاب وهم يقرأون دروسهم وكانوا الطلاب يسخرون منه، وفي يوم سأل أحدهم :ما الذي يفعله الطلاب لكي يتمكنوا من فهم ما يقوله المدرس لهم؟ فقال له أحد الطلاب ما زحا : انهم يدخلون هذه البركة في منتصف الليل ويغمسون رؤوسهم في الماء أربعين مرة وبعد أن ينهوا من هذه العملية سيفهمون تعاليم الاستاذ. بابا طاهر صدق هذه القصة وقام بالعمل نفسه على الرغم من برودة الطقس، عند ذاك وهو يغمس رأسه في الماء أربعين مرة ظهرت ومضة خارقة من الضوء ودخلت في فمه، في اليوم التالي جاء إلى المدرسة وبدأ مناقشات فلسفية مع الطلاب لم يستطيعوا ان يردوا عليها بجواب وحينما سألوه عن سبب هذا التغيير المفاجئ في حياته، حكى لهم قصته قائلا مقولته المشهورة (لقد امضيت الليل كرديا واصبحت مع النهار عربيا) ويقال ان حرارة غير عادية تنبعث من جسمه لدرجة لا يمكن لأحد الجلوس بالقرب منه، لذلك كان يقضي أوقاته بالتجوال في الغابات والجبال وينظم اشعاره التي اطلق عليها (الرباعيات)، نحن اليوم زرنا ضريح هذا الشاعر المتصوف والمكنى (عريان) وسبب هذه التسمية هي "لغزارة علمه التي تعود إلى التعرف على أصل الأشياء وحقيقتها اي" تعرية "الشيء من قشرته او ما يحيط به لكي يكون شفافا واضحا وجليا في عرض حقائق الأشياء، وعرف ايضا باسم (بابا) بالاشارة إلى (الدروشة) والتصوف، تم التقاط العديد من الصور داخل الضريح وقرب القبر وفي أعلى المبنى وأمام رباعياته التي كتبت على الجدران ومنها :

صورتك الجميله يا حبيبتي لا تغادر فؤادي
وخدك الناعم جزء مني
سأحكم إغلاق عيني بقوة يا حبيبتي
كي تغادر حياتي قبل أن تغادرني صورتك
.

همدان القديمة

في كل مدينة في العالم يكون هناك قديم وجديد، وغالبا ما يكون الجديد يعبر عن الحياة المعاصرة في المعمار والبناء والذوق الحديث، اما ما كان عليه سابقا فهو القديم، وبقدر اعتزاز الشعوب بأصولها وارثها وتراثها ينعكس على مدى الحفاظ وأحياء القديم والاستفادة منه معنويا وايضا ماديا من خلال صناعة السياحة التاريخية. همدان اول عواصم إيران وهي تضاهي أثينا وروما في خلق المدن، كانت فيها البيوت بالزمن القديم فخمة ومتطورة في عمرانه وتشير الوثائق التاريخية إلى أن الهمدانيين كانوا "يفضلون البيوت ذات السياج العالي ويستحسنون الحوائر المغلقة" ونحن نزور همدان القديمة وآثارها الضاربة في عمق التاريخ كان لنا زيارة لبعض تلك المعالم السياحية التاريخية التي لا زالت الجهات المعنية تحاول الحفاظ عليها وأحياء تلك الاثار. هناك مجمع للاثار القديمة يعبر عن منطقة همدان القديمة يطلق عليه" حكمتانه" وتعني هذه الكلمة (المجمع) تم التجوال على أماكن تعبر عن تقاطع الطرق، جملون كبير يجسد بما يسمى (المعمل المركزي) ومنه طريق نتوجه به إلى حيث المتحف القديم وفيه هياكل عظمية وادوات قديمة ومسكوكات نقدية، ومنه إلى موقع يجسد الكنيسة القديمة في همدان، وقد تشير الوثائق التاريخية إلى أن هذه الكنيسة الارمينية قد بناها "القديس" استبانوس"مساحة الكنيسة 300متر متكونه من قسمين، وتشير المعلومات التاريخية التي تعرفنا عليها من المرشدة السياحية الإيرانية" مريم"بان في عام 1885تم بناء هذه الكنيسة من قبل ثلاثة اشخاص وكانت بموافقة الملك" ناصر الدين شاه"وهي بمساهمة من أموالهم الخاصة وتبرعات الناس وانتهى البناء عام 1886 وفي يوم الافتتاح حضر الملك ناصر شاه ورئيس بلدية همدان ورئيس الكنيسة ونجليه، لم تعد تستخدم الكنيسة، عند خروجنا من الكنيسة التراثية في المجمع أخذنا استراحة لتناول القهوة وكان الشخص الذي يقدم لنا القهوة يعلق صليبا يدل على وجود بعض المسيحين في همدان، سألت المرشدة مريم الا توجد كنيسة حديثة يمارس فيها هؤلاء المسيحين طقوسهم كما هو الحال في طهران واصفهان وشيراز وحتى في عبدان، قالت لا توجد حسب علمي غير هذه الكنيسة التي تحولت إلى جزء من آثار همدان. كان لنا ايضا زيارة إلى تمثال (الأسد الحجري) وهو يذكرنا بتمثال (أسد بابل) وتم بناؤها من قبل حكام (ماها) وحاول الملك "ردايج" نقله إلى مدينة "ري" ولن يستطع مما ادى إلى كسر احد اطرافه وهو من قام بكسر الأطراف الأخرى، مهندس"سيحون" هو من نقل الأسد الحجري لهذا المكان وسط احدى الحدائق،، وهناك (قبة العلويين) قمنا بزيارتها وفيها متحف للصور والاعمال القديمة ايام حكم العلويين لهم وكذلك سرداب فيه قبر لاحد السادة العلويين في همدان ويطلق على هذه القبة او البرج (كنبد العلويين) كان ذلك في زمن شاه مار وقد كان سابقا (جامع) كان بودي زيارة منطقة قديمة يوجد فيها 30بيت وضعت تحت تصرف منظمة التراث الثقافي، لكن المرشدة السياحية الإيرانية مريم لم تعرف اين تقع هذه البيوت التراثية.

بديع الزمان الهمداني

عندما قررت السفر الى همدان لم يخطر ببالي الا اسم (بديع الزمان الهمداني) صاحب (المقامات) وهي "فن يمتع الناس بالقصص الطريفة والمواعظ وباسلوب ساحر" وهو شاعر ولغوي واديب من اصل عربي لكنه ولد في همدان ودرس واكتسب ثقافته فيها، وحينما زرت ضريح ابن سينا وضريح بابا طاهر الهمداني،كانت لدي رغبة بمعرفة مصير بديع الزمان الهمداني الذي تشير المعلومات التاريخية بإنه قد رحل الى اصفهان ومنها الى نيسابور وانتهى في خراسان التي توفى سنة 395هجرية ودفن في مدينة (هراة) بمدينة مشهد، اهل همدان قد لا يحبون (بديع الزمان الهمداني) مثل عشقهم للحكيم "ابن سينا" والشاعر المتصوف "بابا طاهر الهمداني" لذلك جعلوه يرحل في عمره (22سنة ، وقد يتجنب الهمدانيون تذكيرهم بما قاله عنهم بديع الزمان الهمداني " همدان لي بلد أقول بفضله لكنه من أقبح البلدان صبيانه في القبح مثل شيوخه في العقل كالصبيان" ومات بديع الزمان الهمداني مبكرا وقصته موته غريبة " مات وعجلوا بدفنه فافاق من قبره وسمع صوته بالليل ونبش عليه فإذا هو قابض على لحيته ميت (بنوبة قلبية) من هول القبر،عن عمر يناهز 40 عاما!

قرية كنج نامه

في اليوم الاخير لرحلتنا اتجهنا الى القرية السياحية الثقافية (كنج نامه) والتي تبعد عن همدان5 كم ، وتم تأسيس هذه القرية سنة 1999 ?وحرص القائمون عليها ان تكون فيها مواصفات عالمية للنشاطات الرياضية بما فيها من (منصات للقفز "بانجي") و(تلفريك) و(جدران صخرية مخصصة لهواة التسلق) و(مضمار مخصص للقفز والاستعراض لمغامري الدراجات الهوائية) كما تضم (صالة للبولينغ ورماية كرة الطلاء ومضمار للفروسية ومضمار للتزحلق على الجليد) الشلال اولا لالتقاط الصور ومن ثم النشاطات الاخرى مع غداء فاخر في احضان الطبيعة حيث الجبل والشلال والمياه المتدفقة من الجبال والفواكه على الاشجار بالمكان، لاحظنا ان الهمدانيين يمارسون الترفيه حتى في اكثر الاوقات (حزنا)!

الخاتمة

في اليوم التالي كان علينا الرجوع الى العراق وعلينا الانطلاق من همدان صباحا في النقل البري البرنامج لا ينتهي حتى في اليوم الاخير(الرحلة 5 ايام) ، لذلك بعد ان تجاوزنا همدان– اسلام اباد –كنكادر– والتوقف عند مدينة صحنه لما فيها من (بيت العسل) الاصلي والزهيدة الثمن والتوجه الى شلال صحنه الساحر ومن ثم الغداء المشويات في كرمنشاه—وبعدها اسلام آباد– كرند– سربيل ذهاب– قصر شيرين– واخيرا خسرو،، الا تذكرك هذه المدن بذكريات عصيبة! ومنها الدخول الى الحدود العراقية منفذ المنذرية واغرب ما سمعته من رجال الكمرك في الجانب العراقي هو عدم السماح لعبور العسل لسببن : اولا لأنه محمول باكياس النايلون وليس مخفي بالحقائب! السبب الثاني لأن فيه (شمع) العسل بحجة ان الشمع يمكن أن يحتوي على (المخدرات) لذلك بعد نقاش عقيم سمحوا لمن يحمل الشمع مع العسل ان يمر ولكن عليه مراقبة نفسه بعد تناول العسل!

انتهت رحلتنا الى مدينة همدان وكانت رحلة جميلة ومناسبة ماديا(115 $) على الرغم من السكن والاقامة الفاخرة في فندق 5نجوم (هيتل بابا طاهر الهمداني) الذي يقع في مركز مدينة همدان، وفيه مسبح وحمام ساونا، وقاعات تستقبل مناسبات مختلفة مثل عودة الحجاج الى همدان.

سمعة القضاء بحاجة إلى حماية جدية (1)

((الجيش العراقي هو المؤسسة الوحيدة التي حافظت على سمعتها على مر العهود الا اننا اليوم نجد ان هذه السمعة بحاجة الى حماية جدية)) هذا الكلام قلته عام 1987 قبل الانتصار على ايران بسنة كباحث من بين خمسة باحثين في الندوة العلمية السنوية لجامعة البكر التي اقيمت برعاية وحضور الرئيس صدام حسين ... وكان الدليل على كلامي هو ان هناك نموذج اجازة مزور لمدة اسبوع تم بيعه لشخص ما!

تفلسفت حينه كيف ان الحرب طويلة الامد تؤدي الى تفشي الفساد في المؤسسة العسكرية ! الذي يجرأ على نقد مؤسسة تقاتل وتنتصر لسنين سبع وهي مؤسسته ، يجرأ بالتأكيد ان يطالب مجلس القضاء الاعلى بحماية سمعة القضاء ، ولا اقصد هنا الفساد المالي بل الفساد القانوني (ظاهرة القاضي السياسي والقاضي المجامل للدولة).. كيف؟؟

مثل بسيط يثبت حالة ان بعض القضاة يكونون مع الدولة ومؤسساتها وليس مع القانون بل ليسوا حياديين بين الدولة والمواطن مدعيا كان ام مدعى عليه خصوصا خلال المحاكمات التي تتعلق بقوانين غير دستورية (سياسية وغامضة بالضرورة) كالقانون (72) وحجتي هنا كالحجة التي طالبني بها احد الحضور في الندوة اعلاه ((هل يمكن لك ان تقدم لنا دليلا علميا على وجود عسكريين لا يؤمنون بأهداف قادسية صدام المجيدة؟؟))

وكنت قد اجريت استبيانا لمئات الهاربين في المركز الاصلاحي للفيلق الاول وكانت هناك نسبة 4% اجابت على سؤال هل تؤمن بأهداف الحرب الجارية وكانت الاجابة كلا . .. هذا الشخص الذي سألني غاضبا مدافعا حضر مؤتمر لندن بعدها حجتي هي ان القانون اوضح المشمولين به (محافظ ،عضو فرع...) وهذا ليس مجال نقاشنا ، ولكن هل نص القانون على مصادرة اموالهم ؟؟

كلا بالطبع وألا ما برزت الحاجة للجان والمحاكم والاستئناف والتمييز .. عليه ما الذي يصادر ؟؟

اموالهم التي حصلوا عليها (بدون بدل) ؟؟

كلا بالتاكيد والا لما احتجنا بالطبع سوى الى تعميم للداخلية والمالية والزراعة لمصادرة اموالهم التي (بدون بدل) وهناك دليل آخر وهو انه لا يوجد نص في القانون يشير الى ذلك بل ان كلمة (بدل) لم ترد في القانون مطلقا ولا حتى القريبة منها (بدل، بلد ، دبل) وكون (بدل) يشبه (دبل) وبما ان اللجنة تقع مقابل (حيدر دبل) قررت (اجتهادا وبدون نص قانوني مصادرة كل عقار (بدون بدل) وهذا الذي قال عنه القانون المدني ((لا مساغ)) وقالت عنه القاعدة القانونية ((لا اجتهاد في مورد النص)) وقال عنه القانون الاعلى والاسمى في البلاد (الدستور) ((لا جريمة ولا عقوبة الا بنص ولا عقوبة الا على الفعل الذي كان يعده القانون وقت اقترافه جريمة ...)) وهذه المادة لوحدها تنسف دستورية اربعة قوانين نافذة منها القانون (72)... كنت اكتب احيانا خطابات مفتوحة للسادة النواب خلال الدورات الثلاث اوقفتها عند تيقني انهم متخاصمين مع القراءة ، ونشرت لاحقا ستة مقالات موجهة للسادة القضاة وتيقنت من وجود الحالة نفسها ، وزاد يقيني عندما قمت بتضمين لائحتي لهم هذا الكلام ولا يقرئوه ، وما هو هذا الكلام ؟؟

انه نصوص قانونية في قانون بقدر ما هو سياسي هو مختصر للغاية .

وللحديث بقية

عبد الخالق الشاهر

أربيل

بعد إستقالة وزير الصحة .. الفساد يبقى ويتمدّد

جاءت الرسالة التي بعث بها وزير الصحة العراقي الدكتور العلوان بعد معاناته التي عاناها بحسب ادعاءه طيلة فترة وزارته، والتي أعلن فيها استقالته بشكل رسمي حيث يرى المحللون أن الاستقالة يمكن أن نجد فيها بعدين :

الاول : أن الوزير يتبجح ويريد الخروج بحجة(وهذا مستبعد) أو أنه فعلا هناك مافيات الفساد والذين أرغموا الوزير على الاستقالة،وهذا ما يضعنا أمام معضلة كبيرة وخطيرة في نفس الوقت، وذلك إذا كان منصب كبير ومهم وهو الرأس في السلم الوظيفي للدولة العراقية ولايمكن له إيقاف مافيات الفساد ومحاربة الفاسدين،فمن الذي يمكنه هذا،خصوصاً وإذا علمنا ان السيد رئيس الوزراء عادل عبد المهدي هو الاضعف حلقة من حلقات السلطة،كونها لم تأتي بقوة القانون والدستور،بل جاء تحت وطأة الاحزاب التي تسلطت على الدولة ومقدراتها ، وتمكنت من السيطرة على حركة حكومة عبد المهدي،وتقويض أي إجراء من شانه أيقاف عجلة الفساد ومحاربة الفاسدين . خطوة السيد الوزير لم تكن مستغربة أمام الكتل الكبيرة من رجال الفساد الذين تمكنوا من نهب موارد البلاد وتهريبها الى الخارج إذ تقدر الاموال المهربة بحوالي 75 مليار دولار وأغلبها بحسابات وهمية ولأشخاص لا يمكن الوصول اليهم لارتباطهم بأحزاب وكتل كبيرة في الدولة العراقية ، الى جانب ذلك فان الدولة المهرب اليها الاموال لا يمكنها تسليم تلك الاموال الى السلطات العراقية كونها تعد راس مال يحرك المصارف والبنوك لديها ، ما يعد احتمال عودة هذه الاموال الى خزينة الدولة العراقية من الصعوبات ، الى جانب تغاضي المؤسسات الرقابية عن الوثائق الدامغة التي تثبت تورط السياسيون في مافيات الفساد وعصابات السرقة للمال العام ، واستغلال الوظيفة للأغراض الشخصية، وحتى عندما،وحتى عندما تصل هذه الوثائق الى الدوائر الرقابية المعنية يتم التغاضي عنها بحجة عدم وجود الدليل ، وعندما تقدم لهم الادلة يتم التغاضي كذلك عن هذه الادلة،بسبب سيطرة تلك الاحزاب والشخوص النافذين في الدولة ، وسيطرتهم على الملف المالي والاقتصادي لجميع الوزارات وتحكمهم بالعقود ولجان الشراء فيها .

ما حصل من استقالة السيد وزير الصحة هو نتاج لعملية بيع الوزارات التي سادت في حكومة السيد عبد المهدي،خصوصاً وان وزارة الصحة من حصة "سائرون" ويعلم الجميع ان الوزير لايملك شيئاً وان الوزير الاصلي هو رئيس الكتلة " الام" وهو من يتحكم بمقدرات الوزارة وتحريك مدراءها العامون، ولكن السؤال المطروح الآن هو قدرة الوزير الجديد على أنقاذ الوزارة من اخطبوط الفساد الذي تمكن من بث أذرعه في دوائر الوزارة كافة ، حتى وصل الحال الى مكتب الوزير نفسه، وهذا الشيء ليس مستغرباً امام سيطرة الاحزاب النافذة على الدولة نفسها فكيف بنا بوزارة تعد من أفشل الوزارات وأكثرها تراجعاً في الدولة، مع حجم الفساد الكبير الذي ضرب الدولة العراقية وجعلها غي مقدمة الدول الفاسدة في العالم لذلك فان السيد رئيس الوزراء الذي لم يتمكن من حماية وزير الصحة من شبكة الفساد في وزارته ،فهل سيكون قادراً على محاربة حيتان الفساد والقضاء عليهم، وهل هي رسالة للأحزاب السياسية أن استقالة الوزير ما هي الا لعبة يقوم بها رئيس الحكومة للضغط على الكتل السياسية من اجل رفع يدها عن حكومته ؟!

محمد حسن الساعدي

بغداد

تقارير

خبراء : طرق تساعد على النوم بشكل أفضل

كيف تتخلص من الماء الزائد في الجسم؟

لندن - الزمان

يمكن أن يكون احتفاظ الجسم بكميات زائدة من الماء سبباً لانزعاج البعض، خاصة من يهتمون بمتابعة أوزانهم، لكنها لحسن الحظ مشكلة قصيرة الأجل. ومن الطبيعي أن يتباين وزن الماء في الجسم من يوم لآخر، ولعل هذا هو السبب الرئيسي في أن مراجعة وزن الجسم أسبوعياً تعد أفضل من المتابعة اليومية. ويوضح خبراء بعض الأنظمة الغذائية والمشروبات التي يمكن أن تؤثر على مدى احتفاظ الجسم بالماء على المدى القصير منها كربوهيدرات أقل حيث تسهم تقليل كميات الكربوهيدرات في زيادة تخلص الجسم من الماء، لأن الجسم يلجأ إلى استهلاك مخزون الجلايكوجين في الخلايا. فعندما تقل نسبة الجلوكوز في الدم يبدأ الجسم في عملية تحطيم الغلايكوجين إلى الوحدات الأساسية المكونة له وهي الغلوكوز. وينصح الخبراء بتناول مزيد من البروتين اذ عند تناول كميات أكبر من البروتين، في إطار نظام غذائي عالي البروتين لتعزيز فقد الوزن، يفقد الجسم المزيد من الماء عن طريق البول. ويجب تناول كميات كافية من الماء حيث إن تكسر البروتين يؤدي إلى تكون اليوريا وغيرها من النفايات النيتروجينية، التي تتطلب الماء لإزالتها من الجسم. والإقلال من ملح الطعام لانه يحتفظ الجسم بالماء لتخفيف الصوديوم الزائد نتيجة تناول وجبات غذائية مملحة. وعلى الرغم من أن هذا الأمر له تأثير بسيط على زيادة وزن الماء بالجسم، إلا أنه ربما يضر بالصحة بمرور الوقت، حيث إن الإبقاء على الصوديوم الزائد والسوائل يزيد من ضغط الدم. وممارسة الرياضة حيث تزيد التدريبات المكثفة، خاصة في الطقس الحار والرطب، من معدل العرق وفقدان الماء. هذا هو السبب في أن بعض العدائين لمسافات طويلة يزنون أنفسهم قبل وبعد الجري، لتحديد مقدار السوائل التي يجب أن يشربوها لتحل محل فقدان العرق.

وعملت غوغل على مدار العامين الماضيين على دمج ميزات الرفاهية الرقمية في معظم التطبيقات والأجهزة التابعة لها بشكل متزايد، لمساعدة المستخدمين على إيجاد التوازن بين استخدام التكنولوجيا وتحقيق الأهداف الشخصية.

فإن جهاز غوغل هوم يمكنه مساعدتك على القيام بذلك عن طريق الأوامر الصوتية، وتقليل الاعتماد على هاتفك الذكي. فيما يلي 5 طرق تساعد على النوم بشكل أفضل: الاستماع إلى موسيقى هادئة: لا شك أن الاستماع إلى مقاطع موسيقى هادئة يساعد على الاسترخاء، والنوم بشكل أسرع، كل ما عليك فعله هو قول عبارة: "مرحبا غوغل، شغل موسيقى استرخاء". سيعثر لك مساعد غوغل على قائمة تشغيل للموسيقى الهادئة التي تساعد على الاسترخاء. والتخلص من الضوضاء المزعجة: إذا كنت تعاني من الضوضاء الناتجة عن حركة المرور في الشوارع، أو أعمال الإنشاء المجاورة، يمكن أن يساعدك غوغل هوم في التخلص منها، فقط قل: "مرحبا غوغل؛ شغل الضجيج الأبيض ـ play white noise وسيقوم غوغل هوم بتشغيل مجموعة أصوات للتغطية على صوت الضوضاء الخارجية المزعجة.

والاستماع إلى البودكاست اذ يعد الاستماع إلى مقاطع بودكاست هو أحد الطرق الشائعة للنوم عندما لا يتوقف العقل عن التفكير، فقط قل: "مرحبا غوغل؛ شغل بودكاست"، وسيختار لك قائمة تشغيل تتناسب مع اهتماماتك. ولكن يمكنك تحديد ما تريد الاستماع إليه، حيث إن التطبيق مليء بالبودكاست المخصصة لمساعدتك على النوم. والاستماع إلى أصوات الطبيعة إذا كنت من الأشخاص الذين تساعدهم أصوات الطبيعة على النوم بسرعة مثل: صوت المطر، أو صوت الرياح، أو أصوات الأنهار، أو الشلالات، وغير ذلك، يمكنك الاستعانة بغوغل هوم لتشغيل هذه الأصوات قبل النوم، فقط قل: "مرحبا غوغل؛ شغل أصوات الطبيعة للاسترخاء".

الماء الزائد يصيب الاقدام بالتورم