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 6553 Wednesday 8/1/2020

الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6553 الأربعاء 12 من جمادى الأولى 1441 هـ 8 من كانون الثاني (يناير) 2020م

مكاتيب عراقية

التقسيم المجاني بعد مقتل سليماني

إنّ الرئيس الكردي الذي يحكم العراق ، سيكون عائشاً تحت ضغطين ، الأول هو ما تبقى من عراقيته ، والثاني هو كرديتهُ التي تتكىء على دولة مستقلة تماماً وقائمة اسمها كردستان ، وفي كل حال نهائي أو معمعة عراقية مصيرية ، سينحاز الرئيس الى كرديتِه .

الكلام خارج هذه المعادلة الموجعة ، هو عَبارة عن مجاملات ولغوة فارغة ، وتكتيكات مغطاة دائماً بنظرية (التقية) وهي أعلى درجات النفاق والكذب المبين .

سترون قريباً الوجهَ الأخطر والخطوات العملية الواضحة ، لتحقيق أحد أكبر أهداف الغزو الأمريكي القاتل للعراق قبل نحو سبع عشرة سنة . أقصد تقسيمه الى ثلاث دول متناحرة أو هادئة نسبياً ، واحدة كردية بشماله والثانية سنية بوسطه ، والثالثة شيعية بجنوبه ، وقد تصل القسمة تالياً الى بغداد المختلطة بتأريخ الحب والانسجام والتآلف والتسامح ، فتجعلها كرخاً ورصافةً وفوق أظهر جسورها السبعة ، سيزرعون نقاط تفتيش ومراقبة ، تشمل حتى الذي يشتهي زيارة بقايا قلبه ، الذي انشطر بين شرق دجلة البديع وغربها . ستنقل أمريكا الترامبية ، جنودها وموظفيها وجواسيسها ومواطنيها ، الى أربيل عاصمة كردستان العراق وضواحيها ، وهناك سيعيشون آمنين مبتهجين ، في ظل وحماية دولة مستقلة تماماً ، لا ينقصها سوى الإعلان الرسمي للاستقلال القائم منذ نحو ثلاثين سنة . هذا ليس خيالاً ولا حدساً مشكوكاً به، بل هو أمر كانت الناس المقهورة تتحدث عنه بكثير من شك مرغوب ، وبغطاء من أمنية بلاد كانت واحدة ويريدونها أن تبقى كذلك ، لكن من رأى المنظر المروع لمجلس نواب محمية بغداد المريضة ، وهو يناقش ويقر فرمان إخراج القوات الأجنبية من البلاد ، سيعرف ان المنية قد حطت مثل سهم قاتل ، إذ غاب كل الأكراد وجل السنّة ، وقلة قليلة من الحائرين التائهين بين أثاث المزاد اللعين.

بمقتل الإيراني سليماني ، سيُقتَلُ الكثير من العراقيين واللبنانيين والسوريين واليمنيين والفلسطينيين ، وستدمر بلدان وأحلام وأمنيات ، وفي نهاية الفلم سيقع الصلح والتراضي والتفاخذ والتباوس والتحاضن بين أمريكا وايران ، وسيكون دورنا نحن العرب ، مقصوراً على الوقوف فوق أطلال تالفة ، من أجل تغذية بحر الهزيمة الكبرى ، بدموع الحسرة والندم العظيم ، الذي قد يؤسس لدورة تأريخية لا تدري أين تضع حملها الثقيل!!

هل ثمة حلٌ ؟

نعم وهو بسيط وسرّهُ في ثورة عربية عظمى شجاعة وصريحة لتفعيل الوعي والعقل ، وتنظيف الرؤوس مما علق بها من عفن الخرافة والتأريخ الملتبس غير المقدس ، وهذا أمر ممكن جداً لشعب رائع ، أنتج الأموية والعباسية والأندلسية والمحمدية ، وكان قبلها علّمَ الأرض كلها ، أول الحروف وأول القوانين ، وأعظم مهابات العمارة والفنون والعلوم.

علي السوداني

نانسي عجرم في أول تصريح بعد حادثة القتل

بيروت - الزمان

في أول تعليق للفنانة اللبنانية، نانسي عجرم، على حادثة اقتحام منزلها ومقتل المهاجم وبداخله وهو شاب سوري مهاجر من بلاده، بادرت بطمأنة جمهورها ومتابعيها على حالتها الصحية بعد تداول أنباء عن إصابتها من جراء الحادث.

ووفقا لوسائل إعلام لبنانية، قالت نانسي عجرم: (أشكر كل من اتصل بي، أنا بخير، أهم شيء أن عائلتي وأولادي بخير). ولم تتحدث نانسي عجرم كثيرا، مؤكدة أن حالتها النفسية لا تسمح لها بتقديم المزيد من التصريحات. وأصدر القضاء اللبناني، الأحد، قرارا بتوقيف زوج الفنانة نانسي عجرم، فادي الهاشم، لقيامه بإطلاق النار وقتل سارق تسلل إلى منزله في قضاء كسروان. ولا يزال الخبراء الجنائيون يحققون ان كان الوضع دفاعا عن النفس ام لا ، ولماذا لم يقم زوج نانسي بطلقة تحذيرية او اطلاق النار على اطرافه السفلية لمنعه وتحجيمه من الحركة حتى تصل الشرطة . وأوردت وكالة الأنباء اللبنانية، أن المدعية العامة الاستئنافية في جبل لبنان، القاضية غادة عون، أصدرت قرار التوقيف، لاتخاذ الإجراءات القانونية. ودخل شخص ملثم إلى فيلا الفنانة نانسي عجرم في (نيو سهيلة كسروان)، بهدف السرقة، مدججا بمسدس تمكن بواسطته من إبعاد ثلاثة حراس شخصيين للمنزل. وما إن أشهر السارق المسدس الذي تبين فيما بعد أنه مزيف، حتى أخاف الحراس ودخل المنزل، ولم يتمكن زوج نانسي من إبعاد السارق رغم التفاوض معه، ومحاولة إقناعه بأخذ المال والانصراف.

وواصل السارق طريقه إلى غرفة تنام فيها بنات الفنانة نانسي، مهددا بقتل من يعترض طريقه، وعندما ألحّ على التوجه إلى غرفة البنات، حاول زوج نانسي ثنيه عن ذلك.

وفي هذه اللحظة، أطلق زوج الفنانة النار على السارق مما أدى إلى مقتله على الفور، فيما حضرت لاحقا إلى المنزل عناصر من القوى الأمنية والأدلة الجنائية.

أكبر معمرة في العالم توقد شمعتها الـ 117

□ طوكيو – وكالات – احتفظت اليابانية كين تاناكا برقمها القياسي المسجل في موسوعة غينيس للأرقام القياسية كأكبر شخص مُعمر في العالم باحتفالها بعيد ميلادها رقم 117في دار للرعاية بفوكوكا في جنوب اليابان.وأظهرت لقطات مصورة بثتها قناة تي.في.كيو المحلية تاناكا وهي تحتفل بعيد ميلادها الأحد الماضي في حفل حضره العاملون في دار الرعاية وأصدقاؤها.وأخذت تاناكا، التي ولدت في الثاني من كانون الثاني، قضمة من الكعكة الكبيرة لعيد ميلادها. وقالت بعدها وهي تبتسم (لذيذة. أريد المزيد). وذكرت موسوعة غينيس للأرقام القياسية (أنه تأكد في العام الماضي أن تاناكا هي أكبر مُعمر على وجه الأرض ببلوغها عمر 116عاما و66يوما في التاسع من آذار). وعمر تاناكا القياسي يعد رمزا على التنامي السريع لعدد السكان المعمرين في اليابان الذي يصاحبه انخفاض في معدل الإنجاب مما يثير مخاوف بشأن تقلص القوى العاملة وآفاق النمو الاقتصادي في المستقبل.وتقول وزارة العمل والشؤون الاجتماعية اليابانية (إن عدد المواليد في البلاد تراجع بنسبة 5.9في المئة العام الماضي إلى أقل من 900 ألف مولود لأول مرة منذ بدأت الحكومة تسجيل البيانات في عام 1899). وذكرت موسوعة جينيس أن تاناكا ولدت غير مكتملة النمو في عام 1903وتزوجت من هايديو تاناكا في عام .1922وأنجبت المرأة وزوجها أربعة أطفال وتبنيا طفلا خامسا.

تطوير لقاح لمنع النوبات القلبية

متى يجب الإمتناع عن أدوية الأمراض المزمنة؟

لندن - الزمان

حذّر أطباء أمريكيون، من أن تناول أدوية الأمراض المزمنة كمرض القلب والسكري والسرطان، خلال موجات الحر المرتفعة قد يضرّ المرضى. وبحسب تصريحاتهم لقناة Kalbالأمريكية، فإنه عند التواجد في الأماكن الحارة، يبدأ الجسم تلقائياً في عملية التبريد، ولكن بعض الأدوية يمكنها تعطيل عملية التبريد، لتسبب إمكانية الإصابة بالحمّى والإرهاق أو السكتة الدماغية بسبب الحرارة.

وأضاف الخبراء الصحيين: ليس مجرد خلط ارتفاع درجات الحرارة مع تناول الأدوية قد يكون ضاراً، ولكن ترك الأدوية في الأماكن الحارة والرطبة مثل السيارة ودورات المياه، قد يتلفها أيضاً.

وتابعوا في حديثهم للمحطة الأمريكية: (أفضل درجة حرارة للدواء تتراوح ما بين 68إلى 77 درجة، وغير ذلك يمكن أن يضر بفاعلية الدواء). وأوضحوا أن فساد الأدوية يظهر من خلال تغّير لونها، كتحول لون الحبوب البيضاء إلى صفراء، وخروج رائحة غريبة منها، داعين المرضى في حال ظهر أيٌ من هذه العلامات إلى ضرورة التخلص من الأدوية وشراء غيرها. كما كشفت شركة نمساوية متخصصة أنها طورت لقاحاً جديداً يمنع الإصابة بالنوبات القلبية، الناتجة عن انسداد الشرايين، الذي يصيب الآلاف حول العالم. وأشارت الشركة النمساوية للتكنولوجيا الحيوية إلى أن (اللقاح الجديد يعمل على خفض الكوليسترول في المستقبل، ويمكن أن يوفر بديلاً فعالاً لأدوية الستاتين، المخفضة للكوليسترول). وأضافت الشركة أنها (أجرت تجربة شارك فيها أكثر من 70مريضاً لمعرفة ما إذا كان اللقاح الجديد، المعروف باسم AT04A والذي تم اختباره حتى الآن على الفئران، سينجح مع البشر). وحسب صحيفة (إكسبريس) البريطانية، يثير اللقاح إنتاج الأجسام المضادة التي تستهدف إنزيماً مسؤولاً عن تنظيم مستويات الكوليسترول في الدم.

وقال الرئيس التنفيذي للتكنولوجيا في الشركة النمساوية، الدكتور غونتر ستافلر، إن (لقاح AT04Aقادر على تحفيز الأجسام المضادة، التي تستهدف على وجه التحديد إنزيم PCSK9 طوال فترة الدراسة، التي أجريت على الفئران).

نصائح ألمانية للحفاظ على أمن الهواتف الذكية

برلين - الزمان

عرضت مجلة (بي سي فيلت) الألمانية عدداً من النصائح لزيادة أمان الهواتف الذكية وحماية البيانات الشخصية من الوقوع في أيدي القراصنة واهم النصائح الواردة هي:

1- قم بإنشاء أطول رمز وصول ممكن لهاتفك الذكي أو استخدم مستشعر البصمة.

2- اقرأ التقييمات والتعليقات قبل تنزيل التطبيق. وإذا لم يوجد أي منها فمن الأفضل الاستغناء عن التطبيق.

3- يجب قراءة الشروط بعناية قبل قبول وتنزيل التطبيق، مع رفض التطبيقات، التي تطلب حقوقاً غير ضرورية مثل الوصول إلى رسائلك أو موقعك بدون داع.

4-فكر فيما إذا كان من المهم الاستعانة ببرنامج مكافحة الفيروسات مع وظيفة التتبع أو الحظر أو النسخ الاحتياطي للبيانات في حالة الفقد.

5-يجب توخى الحذر من تطبيقات المتاجر غير المصرح بها، لأنها يمكن أن تحتوي على برامج ضارة. ومن الأفضل تنزيل التطبيقات فقط من أبل App Storeو Google Play

6- قم بتثبيت جميع تحديثات الأمان لنظام التشغيل الخاص بالهاتف الذكي.

7- احذر من نقاط WiFiالساخنة الموجودة في الأماكن العامة.

8- لا يجوز القيام بكسر حماية نظام التشغيل.

حرب النجوم يتصدّر إيرادات السينما الأمريكية

□ لوس انجلوس – وكالات– احتفظ الجزء الجديد من سلسلة أفلام حرب النجوم حرب النجوم: صعود سكايووكر ستار وورز: ذا رايز أوف سكايووكر) بصدارة إيرادات السينما بأمريكا في مطلع الأسبوع محققا 33.7 مليون دولار.والفيلم بطولة جون بويجا وديزي ريدلي وأوسكار إيزاك ومن إخراج جيفري جيكوب أبرامز. كما احتفظ فيلم الحركة والمغامرة جومانجي: المستوى التالي جومانجي: ذا نيكست ليفيل) بالمركز الثاني مسجلا 26.5 مليون دولار.والفيلم بطولة دوين جونسون وكيفن هارت وجاك بالاك وكارين جيلان ومن إخراج جيك كاسدين.وصعد الفيلم الرومانسي "نساء صغيرات ليتل ومن) من المركز الرابع إلى المركز الثالث بإيرادات بلغت 13.6مليون دولار.والفيلم بطولة ميريل ستريب وسيرشا رونان وتيموثي شالاماي وفلورنسا بف ومن إخراج جريتا جيروج. وجاء فيلم الرعب الجديد الضغينة جردج) في المركز الرابع محققا إيرادات بلغت 11.3 مليون دولار.والفيلم بطولة أندريا رايزبورو وديميان بيشير وجون تشو ومن إخراج نيكولاس بيسيه. وتراجع فيلم الرسوم المتحركة فروزن 2 من المركز الثالث إلى المركز الخامس هذا الأسبوع بإيرادات بلغت 11.3مليون دولار.

توقيع

هل دخلنا النفق؟

التهديد الذي اطلقه الرئيس الامريكي ترامب في انه سيفرض عقوبات على العراق لم يعرفها هذا البلد من قبل ،اذا مضى في اخراج القوات الامريكية، هو بداية اللغة الشبيهة التي يتعامل بها الامريكان مع ايران في اطار الصراع حول ملفات النووي والصواريخ البالستية وسواها .

ولا يمكن استبعاد أن يتم قيام واشنطن بوضع ايران والعراق في ملف واحد من حيث العقوبات مستقبلاً، وهذا يترتب عليه أولاً انهيار العملة الوطنية بسرعة مذهلة لأنّ البلد ليس مثل ايران فيه قاعدة صناعية وتجارية وزراعية، إذ فقد العراق كل شيء في ستة عشر عاماً وهو يعيش حالَ مقاول لديه بئر نفط يبيع منه ويدفع رواتب العمال والموظفين يوماً بيوم ، وسينتهي كلّ شيء الى الابد في حال انتهاء المقاولة .

الامريكان الذين صنعوا النظام السياسي الجديد، وجاءوا بمَن جاءوا لشغل شواغره ، انطلقوا من عمق مصالحهم الاستراتيجية التي افاد منها فلان المحلّي وعلّان الاقليمي ، ومن هنا فإنّ مَن يستغرق في وهم انّه قادر على الشروع بفصل مفاجيء لمحاربة الولايات المتحدة تحت وقع معزوفات انفعالية تعبوية من خارج الحدود ومن داخلها، سيدخل بلداً كاملاً في مصير مجهول، وينقله الى وضع أتعس مئات المرّات من الحال الذي كان عليه أيام الحصار الدولي على العراق طوال ثلاثة عشر عاماً انتهت بحرب مدمرة في العام 2003 .

إنّ هذه التداعيات الجديدة التي تلوح فيها رايات العقوبات الامريكية ستنتهي بعد شهور أو سنوات بتفتيت وحدة العراق وتناحره الداخلي، فضلاً عن عودة الاقطاعيات السياسية والارهابية أو تكاثر الموجود منها أصلاً.

هذه الاحتمالات ليست تخميناً ولا رجماً بالغيب، وانّما هي خطوات بدأت تتحرّك على الارض فعلاً ، وانّ تدارك السقوط الاخير عملية غير مضمونة مطلقاً في ظل عقليات الانتقام والتبعية والشعارات التي ماتت منذ الثمانينات، لكنهم يريدون بعثها للحياة من جديد على انقاض العراق .

الجيل العراقي الذي عانى ويلات الحصار والعقوبات لايزال موجوداً، ويمكن أن يلتحم مع الشباب في الشارع لرفض أي قرار يهدد مصير البلاد. أي حل الآن ربما كان ممكناً قبل ان ندخل النفق ، الذي دخله العراق قبل ثلاثين سنة أو دخلته ايران مؤخراً .

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

تسعة محاذير من شرب الحليب أهمها عند الإصابة بعسر الهضم وضباب الدماغ

لندن - الزمان

الحليب مهم في أي نظام غذائي منذ الطفولة وحتى التقدم في العمر، فهو مصدر هام للكالسيوم ويعزز التطور الصحي للعظام والأسنان.

لكن بعض المشكلات الصحية يعود السبب الرئيسي فيها إلى استهلاك بعض منتجات الألبان، ويحذر الباحثون من مواصلة استهلاك الحليب في حال ظهور بعض العلامات، بحسب روسيا اليوم، من بينها:

1- الشعور بالتعب معظم الوقت:

يحتوي الحليب على جزيئات أفيونية تجعلنا نشعر بالنوم، ولكن من الناحية العلمية، هذا لا يعني أنها ستجعلنا ننام جيدا، نظرا لأنه يصعب هضم الحليب، وهو ما يجهد الجسم خلال محاولة إنتاج الطاقة لتحطيمه، وهذا بالتالي ما يعطل دورة النوم. وللنوم بشكل أفضل، يمكن تجربة تناول الفواكه والخضروات الغنية بالتريبتوفان مثل القرنبيط والبطاطا الحلوة والموز والتفاح.

2-حب الشباب:

أظهرت العديد من الدراسات أن الحليب الخالي من الدسم يزيد من شدة حب الشباب بين المراهقين، كما تلقي بعض الدراسات باللوم على منتجات الألبان في التأثير على الهرمونات مثل الإنسولين و IGF-1 وقد يؤثر الحليب قليل الدسم على صحة البشرة بشكل سلبي.

3-صعوبة في الهضم:

تشير دراسة إلى أن 70 – 65 بالمئة من سكان العالم يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، ويصعب عليهم هضم حليب البقر ما قد يسبب مشكلات مثل الانتفاخ والغثيان والغازات والإسهال بشكل منتظم، والأفضل الإقلاع عن شرب الحليب.

4-أوجاع تبدو كأنها تأتي من العدم:

نظراً لأن الحليب شديد الحموضة، فإنه يسبب التهابا يؤذي المفاصل والعضلات، وتشير إحدى الدراسات إلى أن الذين يمارسون الرياضة ويواجهون صعوبة في التعافي من ألم العضلات، عليهم خفض استهلاك منتجات الألبان وخاصة الحليب.

5-ضباب الدماغ:

لا يعد ضباب الدماغ أو التفكير الضبابي مرضا في حد ذاته، لكنه اضطراب ذهني يؤثر في قدرة الفرد على التفكير أو التركيز، وقد يسبب مشكلات في الذاكرة والغموض العقلي. وحتى إذا كانت هناك العديد من الأسباب الأخرى للإصابة بهذه الحالة، فإن الاستهلاك المفرط لمنتجات الألبان قد يكون أيضا سببا لضباب الدماغ بسبب ارتفاع معدل بروتين الكازين في الحليب، ما يسبب شعورا كاذبا بالرضا. وتشير بعض الدراسات إلى أن تقليل استهلاك الحليب يمكن أن يساعد على محاربة الاكتئاب.

6- الأمراض الجلدية:

بسبب الأعراض المبكرة المتشابهة، مثل الإمساك أو الإسهال والمغص، يمكن الخلط بين حساسية الحليب وعدم تحمل اللاكتوز.وينتج عن استهلاك الحليب حساسية وأمراض جلدية مختلفة بينها الأكزيما، ولذلك يجب خفض استهلاكه لضمان تحسن مثل هذه الحالات.

†7-ارتفاع الكوليسترول في الدم:

ينتج الكوليسترول في مجرى الدم مباشرة من النظام الغذائي، وتحتوي 100غرام من حليب البقر العادي على 10 غرامات من الكوليسترول، ما يجعل تناول الكثير من الحليب يوميا أمراً خطيراً.

8- كسر العظام بسهولة:

الكالسيوم أساسي لنمو العظام وصحتها، خاصة أثناء الطفولة، ومع ذلك، فإن منتجات الألبان أو البروتينات الحيوانية بشكل عام، حمضية، وهو ما يقلل من امتصاص الجسم للكالسيوم، وبالتالي فإن استهلاك كميات كبيرة من الحليب يزيد من مخاطر التعرض للكسور بسهولة.

9-جسمك مقاوم للأدوية ولا تتعافى بسرعة:

على الرغم من أنه لا يجب إلقاء اللوم على الحليب في حد ذاته، لكن إحدى الدراسات أظهرت أن المضادات الحيوية التي تُعطى للأبقار قد تؤثر على الصحة بشكل غير مباشر. من ناحية، يعد الدواء حيوياً لصحة الحيوانات، لكنه من ناحية أخرى يتسبب في تطور بكتيريا مقاومة للميكروبات.

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