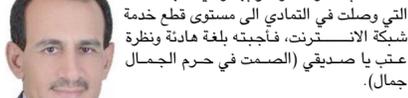


5 أخبار وتقارير

الصمت في حرم الجمال جمال

بالأصل لم أكن شديد الحرص على حضور الحفلات الغنائية والسيمفونية منذ بداية مشواري المهني في صاحبة الجلالة، سوى التي أحضرها عندما تقام على هامش انعقاد مؤتمرات وفعاليات فكرية وعلمية وبحثية أو حتى وطنية مع بقية زملاء وأصدقاء، ولكن تحت ضغط وإصرار صديق، وافقت على حضور أمسية قبل أيام تحييها الفرقة الغنائية للمايسترو علي خصاف في الذكرى الرابعة لتأسيسها، وكنت ضمن الجالسين في الصف الأول والعيون ترنو اليها سيما أنني حضرت بكامل انماقتي ببذلتني السوداء الجديدة جدا، وربطة حمراء هدية من صديق عاد من سفر من البرازيل، وبما ان الأمسية الغنائية في نادي العلوية توقعنا أنها ستخضع لبروتوكول مميز يشترط في الحضور ارتداء البذلة بنفس ما كانت عليه شروط حضور الحفلات التي كانت تحييها المطربة الراحلة أم كلثوم، وكنت حريص جدا على حضور معظم حفلاتها الغنائية آنذاك بكامل انماقتي، كما كان يقول لي صديق سابق، بينما كان غالبية الحضور بملبس "التي شيرت" وأحدهم ب "البطال والشحاطة" لذلك ماجماني اليوم لاني تحملت حرارة الجو تحت درجة ٤٩. بالطبع الجميع لا يعرفني بما فيه الفئانة المعروفة أدبية التي كنت أعرفها ولا تعرفني، المهف وقف المايسترو علي خصاف على المسرح أمام فرقته الانبئية، وانحنى لنا ايذاناً ببدء فعاليات الحفل، فارتفع التصفيق، ومع بدا العزف الموسيقي صعدت أصوات أعضاء الفرقة بوصول غنائية من التراث العراقي الجميل ومن الطرب العراقي وشماله الى جنوبيه بما فيها الطور الريفي لداخل حسن والجوبي (الدبكة الغربية)، فضلا عن اغانيها الوطنية المحببة (منصورة يا بغداد و عبرناها... عبرناها) وهي اغان وطنية تطرب لها اجسادنا وتأخذ تماثيل مع لكنها او ترتجف وطنية، ولا كأننا الشعب الذي يستغز الف مرة باليوم من ازعاجات انقطاع الوطنية، لياتينا خط المرلد أبو الدخان ب (25 الف دينار) عن كل أمبير.

الاحتفالية التي حضرها بعض سفراء الدول العربية، اشتملت على عزف موسيقي ايضا، بوكات تلك اللحظات مقدسة عند البعض كونها لغة فلسفية ذوقية عليا يستحضر فيها العنصر المخيالي وتتجسد (السيمانية، التي تسمى علم الدلالة أو القارية) بينما أنا فكنت أستمع المؤذب الناقد بلغة صحافية ثرية، وليس أدبية أو فنية ولكني اعترف لم أكن بذات الحالة الوجدانية التي كان فيها الآخرون من عشاق الطرب والموسيقي، بمعنى كنت تصف ذوق فني، أما الذي ضايقني وأزعجني كما أزعج هواة الفن والموسيقي من الحضور، الثثرة التي كانت تنطلق من البعض، ومنهم صديقي الذي دعاني للحفل فقد كان كثير الاتصالات الهاتفية التي يجربها مع آخرين أو يتلقاها منهم، ويثأث اجرة موبائل، وكان يتأخر لهم بأنه يحضر حفلا غنائيا وموسيقيًا في نادي العلوية بينما صوته يعلو على صوت المطربة أدبية برغم صرخاتها العالية وكما أنهى هاتفة أطرفني نظرة تعجب للهواه الذي التزم به، ويحاول عبثاً ان يصمت بشرتكى باللغو الذي يستمتع به، برغم ذلك فإن فلسفتي ان الصمت أجمل لغة في لحظة الغناء، في رؤية وإدراك الأكاديمي الصحافي بأن صاحبة الجلالة التفتي في كثير من الجوانب الانسانية مع عروس الحياة سرور الجمال (الفن) أو (هي علاقة الروح والجسد) سوى ان صاحبي سرق مني قهقهة بصوت عال عندما تقاخر مع آخر عبر الهاتف بأنه يحضر حفلا غنائيا (بحييه الإستريو الكبير على الخصاف) على أية حال تليق بالذوق الفني الذي خفف عنا متاع حكومتنا واحزابها وسياستها الفاشلة التي وصلت في التماذي الى مستوى قطع خدمة شبكة الانترنت، فأجبتة بلغة هائلة ونظرة عتب يا صديقي (الصمت في حرم الجمال جمال).



فاضل البدراني

بغداد

(نون) الجنون وتصوّف (بن عربي)

في ظل أزمة الانترنت الحالية في العراق، من المناسب جدا ان اوضح كيف أصبحت مثل DNS (نظام أسماء المجالات) كترجم ما بين ال URL (العنوان المألوف للمستخدمين) وال IP (العنوان المألوف للكمبيوتر).

فإذا كان ال DNS واسطة ما بين ال URL و IP فإنا نحسبنا أصبحت واسطة ما بين تعليماتي (نون) والتصوف (محي الدين بن عربي) على وجه الخصوص و (التصوّف) بشكل عام. ان تستدعيك روحا ما في خضم زحام الوجوه والأجساد فذلك لشيء، مبهج حقاً، بلحظة واحدة تأكدت من انها (خطيرة)، ليس من البساطة بمكان ان تجد احدهم يلتق نفسه ب (نون)، هناك سر ما، هي سيده في عقدها الثالث من دولة الامارات، تعشق الرموز والمصطلحات الصوفية، تذب في الكلمات وفي ما وراء الكلمات، تاديها الكثير من الانبياء، الميتافيزيقية ولكنها لا تصغي بشكل جيد احيانا، تتأمل في ملامح الوجود وتفاصيل الطبيعة، تشعر ان حياتنا اليومية هذه يشبهنا - ان الصبغة والوضوء في حضارتنا الحالية هي أجزاء من العتمة التي تغلق علينا باب التجلي، واعية - نون - ما تريد ولكنها قد لا تجيد التعبير عن مكونات نفسها، انا أفهمها جيدا، ذلك الارتياك المركب من الشعور بوجه عالم المعنى والحقيقة ومن انسحاب النور او عدمه كانت أساساتي في يوم من الأيام، وفي هذا السياق كتبت لها: صبغة ملونة بالأبيض وأخري بالبنفسجي، يجري بينهما نهر ما، لا ادري منيعه من اين بالضبط، من روح تائهة او من نفس مرتكبة على رؤوف القدر، هل هي ذخيرة تنتظر طر الا ليمس ما، ام لتطير على اجنحة الملائكة... ذلك المدخل نحو كوكبها تحمل شرفته اعمدة متينة احدهما اصفر والاخر احمر، يسر الناظر ويسرق الصمت.

لا ادري كيف فهمت اسلوبني في وصفها، هل وصلتها رموزي البسيطة في التعبير عن حالتها ام لا؟ لا الا ما اعرفه حقا انها امرأة ليست بحاجة الى ان يملئ غرورها شي، فهي في طريقتها نحو المعرفة ليس الا، هدف نبيل وغاية سامية.

الجرعة الاولى من التصوف: حاولت ان انقلها على حديقة وجردي بعيدا عن طريقة محي الدين بن عربي واخبرتها: اني انسان، حتى ذلك الذي يعبد البقر - مثلا - وان كان يشرك برب العالمين - بحسب العرف الديني الاسلامي - فأنه حتى يصانع عن الله ولا مضيع له، لانه ما كان ليحصل على شي، ليس ايسر الاشياء ما كان ليحصل عليها، لان في وجدان هذا العالم هناك ما يجذبني الى واحد احد قديم بلا كيف وفي قبائل ذلك فإن الله هو الغني.... وقد اجاد (ابو الغلا عفيفي) في اختصار نظرية (ابن عربي) في شرح المتأثر اليهودي (ان الله خلق آدم على صورته) وشرح جيدا علاقة كل ذلك بمفهوم الثواب والعقاب او الجنة والنار... راجع مقدمته بكتابه (فصوص الحكم) ولعل ما ذكرته ليس مطابقا تمام لتلك الرؤية الفلسفية - الصوفية ولكنه كافٍ كمقدمة اخلاقية للتعامل مع هذا العالم بحب وسلام.

و (ابن عربي) ككل صوفي يعالج مسائل يستعصي على العقل غير المؤيد بالذوق ان يتركها، ويستعصي على اللغة غير الرمزية ان تفصح عن اسرارها... فالفلسفة هي ان تعرف (كيف ولماذا) والتصوف بمفهوم (بن عربي) ورمزيته (الي التي).

ليث الابراهيمى

بغداد

تويتير يحجب ملايين الحسابات المزيفة

واتساب يساعد في نمو صادرات الهيروين من موزمبيق



نقل: هذه القوارب تستخدم في نقل الهيروين من باكستان إلى منطقة قريبة من سواحل موزمبيق

الامر، وقالت ديل هارفي، رئيسة الفقة والسلامة في تويتير، للصحيفة الشهر الماضي على شركة "سامبايت"، شركة متخصصة في التكنولوجيا تساعد المستخدمين في التصدي دعم حرية التعبير. وأضافت هارفي: "من بين أكبر التحولات التي تواجهها هو الطريقة التي نكفر بها بشأن الموازنة بين حرية التعبير والقدرة على حرية التعبير وتهديد خطاب الأخر". وقالت: "حرية التعبير لا تعني حقا أي شيء إلا أنه يشعّر الناس بالآمان". وقالت متحدثة باسم تويتير إن تقرير واشنطن بوست ليس جسيدياً، وأضاف أن تعليق الحسابات جزء من "عمل مستمر لتحسين جودة المحتادات العامة على تويتير". وأضاف أن إجراءات اتخذت ضد 142 ألف تطبيق ضخم ما يزيد على 130 مليون تفريدة "منفخضة الجودة وغير مرغوب فيها" على منصةها. ويعتقد ان الكثير من الحسابات يستخدمها متصيرون او برامج الية بهدف تشويه استخدام الخدمة. ورفض تويتير التعليق على مقال الصحفية، وقال ان الشركة تبذل جهودا بغية تحسين "التواصل الاجتماعي" وقال جوان غوزمان، باحث في مؤسسة بوسي إل، اكتشف وجود مثلث الألاف من البرامج الالية على مواقع التواصل الاجتماعي، ان تويتير تجاهل التصدي للتغريدات الالية اسنوات. وأضاف: حتى وقت قريب لم يكن يعتقد تويتير ان البرامج الالية تمثل مشكلة على منصته ولم يبذل جهودا قوية لاكتشافها.

ولا يعرف احد هوية الشخص الذي أرسل الرسالة، أو مكانه. ويعد نقل 20 كغ من الهيروين، بالنسبة إلى من يسوقون التهريب، في سهولة طلب سيارة اجرة، أو سيارة اوبر، والعلمية برمتها تنسم بالسرية. وقبل عقدين من الزمان، كان ضباط الشرطة الفاسدون يصحبون السائقين الذين ينقلون شحنات الهيروين من شمال إلى جنوب موزمبيق، لضمان عدم توقّفهم عند نقاط التفتيش المتعددة. **حساب مزيف** وقالت صحفية واشنطن بوست إن موقع تويتير حجب نحو 70 مليون حساب مزيف ومرتب منذ شهر مايو/أيار. وأضافت الصحفية ان تعليق الحسابات وحجبها بعد جزء من جهود كبيرة تبذلها الشركة لتحسين جودة التغريدات على

لندن - الزمان
يمر عبر موزمبيق كل عام حوالي 40 طنا من مخدر الهيروين، وهو بهذا يعد ثاني اكبر مادة مصدرة في البلاد، في تجارة انعاشها استخدام تطبيقات الواتف المحمولة، بحسب ما يقوله المحلل الموزمبيقي جوزيف هانلون. وتعد موزمبيق الآن محطة مهمة لمهربي الهيروين الذين يستخدمون مسارات ملتوية من أجل وصول منتجم من أفغانستان إلى أوروبا، وذلك بسبب تشديد القيود على الطرق المباشرة. ويبدأ مسار الهيروين من أفغانستان إلى الساحل الجنوبي الغربي في باكستان، ومن هناك يؤخذ بقوارب خشبية يبلغ طول الواحد 20 مترا، وتعمل بمحرك أو اثنتين، إلى منطقة قريبة من الساحل الشمالي لموزمبيق. وتتوقف القوارب قبالة الساحل، ثم يحمل الهيروين في قوارب اصغر في الشاطئ، حيث يجمع وينقل بعد ذلك إلى مستودعات، وهناك ينقل بواسطة شاحنات صغيرة، إلى مسافة تبلغ 3000 كم عبر طريق بري إلى جوهانسبيرغ، ومن هناك تنتقل سفن إلى أوروبا.

ويحمل كل قارب حوالي طن من الهيروين، ويصل قارب واحد إلى ساحل موزمبيق كل اسبوع، فيما عدا فترة الرياح الموسمية، وهذا يعني وصول 40 شحنة كل عام. وتأتي كميات من الهيروين أيضا عبر حاويات إلى مينائي "تاكالا" و"ايار" حيث تحسب بين البضائع الأخرى، مثل الخشب والمواد الغذائية. ويعني هذا ان 40 طنا من الهيروين تمر عبر البلاد كل عام، بحسب ما يقوله خبراء. وتقدر قيمة كل طن بحوالي 20 مليون دولار عند هذه النقطة من عملية التهريب، مما يشير إلى انها الهيروين هو ثاني أكبر مادة مصدرة بعد الفحم. صادرت موزمبيق الكبيرة (2016) الفحم: 687 مليون دولار الهيروين: 600-800 مليون دولار

العلماء حريصون على جودة حياة المجتمع بعد السبعين

شهيتنا للطعام تتغير من مرحلة عمرية إلى أخرى

المثال، الضغوط النفسية. إذ أثبت بحث اجري على 450 موظفا من ثلاثة قطاعات مختلفة ان الضغوط النفسية اثرت على الشهية والعادات الغذائية لدى 80 في المئة من المشاركين، نصفهم زاد استهلاكه للطعام والنصف الآخر فقد شهيتة لذلك. غير ان الانساب وراء هذه الاختلافات في اساليب التعامل مع الضغوط لا تزال موضع بحث. إذ لم يفهم الباحثون بعد اسباب ايمان الساسن: من سن 50 إلى 60 عامابعد تجاوز الخمسين، تبدأ العمليات المرتبط لتطور العنضي المرتبط بالشبحوخوخة، وهو فقدان الكتلة العضلية والجسم تدريجيا بنسبة تتراوح بين 5.0 و 1 في المئة سنويا. ويجعل قلة النشاط البدني وانخفاض استهلاك البروتين وانقطاع اليفتخ لدى النساء من عملية الضمور العضلي. ولهذا يصبح في هذه المرحلة بالحفاظ على نظام غذائي صحي ومتنوع، والمواظبة على النشاط البدني لانهما يسهمان في الحد من آثار الشبحوخوخة. ولكن بالرغم من زيادة أعداد كبار السن في المجتمعات، فلا يوجد في الوقت الحالي إلا القليل من الأطعمة التي تلبي احتياجات المسنين. إذ يحتاج المسنون لأطعمة غنية بالبروتين وتكون في الوقت نفسه مستغاة ومنخفضة التكلفة، وقد تمثل الوجبات الخفيفة الغنية بالبروتين فرصة مثالية لزيادة استهلاك كبار السن للبروتين.

زيادة العمر

العقد السابع: من سن 60 إلى 70 وما فوق ذلك
في ظل زيادة متوسط العمر المتوقع، بات الهم الأكبر للمباحث هو كيفية الحفاظ على جودة حياة أفراد المجتمع، وإلا سيصبح مجتمعنا شائخا، أكثر من الضعفاء أو العجزة الذين يحتاجون للرعاية. ويصاحب تقدم العمر فقدان الشهية وعدم الإحساس بالجوع، وهو ما يؤدي إلى الوهن وفقدان الوزن، ولهذا تزداد أهمية الحصول على الكميات الكافية من المغذيات في مرحلة الشيخوخة.

وقد يكون فقدان الشهية عرضا لأحد الأمراض، مثل مرض الزهايمر. وقد يؤثر أيضا صوت شريك الحياة أو فقدان العائلة أو الأكل دون صحبة على الشهية بسبب عدم الاستمتاع بالأكل. وربما يعرّض المسن عن الأكل بسبب عوامل أخرى، منها صعوبة البلع ومشاكل الأسنان، وضعف حاستي الذوق والشم. الطعام ليس وقودا يمينا بالطاقة فحسب، إنما هو تجربة اجتماعية وثقافية يجب أن نستمتع بها في مختلف مراحل عمرا. ولهذا ينبغي أن ننظر للطعام على أنه فرصة للتلاذذ بتناوله والاستمتاع بالآثار الإيجابية للتغذية السليمة على صحتنا.

والفسيولوجية التي تعوق محاولات الحفاظ على نظام غذائي صارم لوقت طويل. واتجهت أنظار المباحث مؤخرا إلى موضوع الإحساس بالشبع وكيفية استغلاله في إنقاص الوزن، لأن الجوع هو العقبة الكؤود أمام محاولات تناول كميات من الطعام أقل من احتياجات الجسم.

اطعمة غنية
وتختلف الإشارات التي يرسلها كل نوع من الأطعمة للدماغ، فلهذا على سبيل المثال لا ترسل إلى الدماغ إشارات لتحملنا على التوقف عن الأكل، ولهذا قد تأكل علبة آيس كريم كاملة دون أن تشعر بالشبع. وفي المقابل، تشعرتنا الأطعمة الغنية بالبروتين أو الماء أو الألياف بالامتلاء لفترة أطول. وقد طورت مشروعات جديدة لإنتاج منتجات غذائية معالجة بطرق حديثة لزيادة الشعور بالشبع، وربما تسهم هذه المحاولات في إحداث طفرة في تصنيع الوجبات السريعة.



احتمالات: الضغوط النفسية في العشرينيات والثلاثينات تزيد من احتمالات زيادة الوزن

المراهقين لها علاقة وثيقة بصحة الأجيال اللاحقة الذين سيمسجون أيانا لهم. ومع الأسف، إذا لم يواجه الشباب نحو الدائل الغذائية الصحية، فقد يتبنوا عادات غذائية مضرة بالصحة.

وتعد النساء الشابات، بحكم طبيعتهن البيولوجية، أكثر عرضة من الفتيان للإصابة بنقص التغذية، فضلا عن أن الحمل في فترة المراهقة قد يعرض الفتيات لمخاطر كبيرة، لأن اجسادهن تحتاج للمغذيات الكافية لدعم نموهن ونمو الجنين في آن واحد.

العقد الثالث: من سن 20 إلى 30 عاما
في مرحلة الشباب تتغير أنماط الحياة بسبب عوامل عديدة منها الالتحاق بالجامعة أو الزواج أو الارتباط بصديق، كما يقترن الإنجاب وتربية الأطفال بزيادة الوزن.

وإذا تراكمت الدهون في الجسم، سيصعب التخلص منها، إذ يرسل الجسم إشارات قوية للدماغ إذا قل مدخول الطاقة عن احتياجات الجسم منها، لتحملنا على الأكل، ولكن إشارات الجوع قد تنغى على إشارات الشبع، وهذا يقودنا إلى الإفراط في تناول الطعام. وهناك الكثير من العوامل النفسية

لندن - اليكس جوستون
كلنا نحناج إلى الطعام، لكن التغييرات التي تطرا على عاداتنا الغذائية وشهيتنا ونظرتنا للطعام في مختلف مراحل العمر قد يكون لها أثر كبير على صحتنا. هل تعيش لتأكل أم تأكل لتعيش؟ ترتبطنا بالطعام علاقة معقدة تحكمها التكاليف ووفرة الأطعمة، وحتى تأثير الأصدقاء، ولكن القاسم المشترك بيننا جميعا هو الشهية - أي الرغبة في الأكل. وربما تُعزى هذه الشهية إلى الجوع، وهو أسلوب الجسم للتعبير عن حاجته للطعام من خلال تفرغينا في تناولها، ولكن الجوع ليس التعامل الوحيد الذي يدفعنا للأكل.

فكثيرا ما نأكل دون أن نشعر بالجوع، أو ربما نفوت وجبة رغم أن بطوننا تفرق جوعا. وخلص بحث حديث إلى أن كثرة الملترات الخارجية في البيئة التي نعيش فيها على تناول الطعام، كإعلانات والإعلانات، والأصوات، تعد من الأسباب الرئيسية للإفراط في الأكل. خمس طرق لتحسين قدرتك على التركيز:

المشروبات الحولية أكثر خطرا على صحة النساء غير أن شهيتنا للطعام تتغير في مختلف مراحل حياتنا من الطفولة إلى الكهولة، وقد تكرر شكسبير المصاحبات السبع في حياة الإنسان، إذ قال في مسرحية كما تشاء إن الإنسان يمر بسبعة أوقات، حتى يبلغ أرذل العمر، وحيتها يفقد الإنسان والبصر والذوق وكل شيء.

وقد يساعدنا فهم هذه الأطوار في التوصل إلى طرق جديدة لعلاج الإفراط في الأكل وفقدان الشهية، وما يرتبط عليهما من آثار على الصحة، مثل السمنة.

مرحلة الطفولة

العقد الأول: من الولادة إلى سن عشر سنوات
في مرحلة الطفولة المبكرة ينمو الجسم سريعا ويكتسب الطفل عادات غذائية قد تستمر حتى مرحلة البلوغ، ولهذا فإن الطفل البسدين، إذا واطف على العادات الغذائية الخاطئة، سيصبح لدينا في الكبر. وبعض الأطفال يأتفون من بعض الأطعمة أو يخافون الإقتراب منها، وهذا يزيد من معاناة الآباء كلما تجتمع الأسرة لتناول الطعام. ويتنصح الآباء في هذه الحالة بتكرار عرض هذه الأطعمة على الأطفال وحثهم على تذوقها في بيئة مشجعة لمساعدة الأطفال على التعرف على الأطعمة التي لا يالونها رغم أهميتها لصحتهم، مثل الخضروات.

وينبغي أن يترك للأطفال بعض الحرية لتجديد ما يكتفيهم من الطعام، فإن إرغام الأطفال على إنهاء أطباقهم، فقدهم القدرة على تمييز إشارات الجوع والشبع ويشجعهم على الإفراط في الأكل في الكبر.