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/21 . UK Issue 6266 Wednesday 6/2/2019
الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6266 الأربعاء 30 من جمادى الأولى 1440 هـ 6 من شباط (فبراير) 2019 م

مكاتيب عراقية

غابة التفخيخ وفن التدويخ

وأنت تسير وحدك بغابة الفيسبوك المتاهة، ستتعثر عيناك ورجلاك بأوتاد خيمة عزاء مهيبة، ترفرف على بابها الحزين يافطة من فرط نعيها تكاد تتبلل بسخين الدموع ونار الفراق.

تقف خاشعاً تالفاً خاوياً متكسّراً، وترسم تحتها علامة الحزن والوجع المبين.

تواصل نقل قدميك فتغوص بقاع الغابة، وهنا ستتجمد أمام نكتة شعبية لذيذة مستلة من جميل الأيام، فتخرج لها من جارور العلامات، رسمةً ودليل ضحكٍ عظيم.

ستسير وتسير وتقلّب وجهك في المدى، فتنزرع عيناك فوق مائدة من موائد لؤي الصفار، التي يسميها تناصاً وتنكيتاً وتفسيراً، على انها إحدى عذابات اليوم، فتجول عليها وصلة اثر وصلة، وترسم على سورها علامة سعد وبهجة واشتهاء.

تعجّل الخطو حتى تقع العين والقلب، على صورة امرأة مذهلة لا غربية ولا شرقية، كأنها تمام بدر يكاد يحطّ في أخير المنحدر، فترشّ عليها ماعون جوريٍّ ألكتروني أحمر يكاد ضوعه يهلهل على باب المساء الرحيم.

تهبط بعيداً جنب حائط مارك الحيّال، فتجد تذكيراً سنوياً لإعلان صحبتك الإفتراضية مع صديق، فتخلع عليه بُردة الكلام الطيب الجميل، فيردّ بأحسن مما كتبت أو بمثله، حتى يسكت الحوار وينام على نقطة المنتهى المؤقت.

تجول وتصول فينطّ قدّامك إعلان سفر مغر ورخيص، ويخيرك بين فندق وشقة وساحل ومطعم وحفلةً، فتهاجر صوب رفّ الإحتياط وتنظر برفق وحسرة الى جواز سفرك الفارغ حتى الآن، ثم تدس يدك بجيبك وتنصت الى خرخشة الدراهم الشحيحات، وتعود الى بسمة الإشهار المجيد، وتزرع تحته مشتلاً من علامات الشوق والتعجب والرضا القليل.

في قعر الصفحة الفيسبوكية الهائلة، سترى في ما ترى، قصيدةً منثورة لصاحبك الذي هو تمامك وكمالك ومكملك، فتقرأ من أجوائها وأنوائها وأشجانها

مثل سارق نار كريم
تقلّي حرفَكَ بصَخب العيش.
مثل أعمى عين
يهشُّ بعكازه ثقوب الطريق.

مثل باب زقاق مظلم
يرتّل أغنيةً منسيةً،
ويرميها بمنجنيق آخر الحيل،
صوبَ كلبٍ عابرٍ فوق عواءٍ خفيض.

علي السوداني

التمارين الرياضية تزيد الإدراك وتحسّن المزاج

نيويورك - الزمان

أظهرت دراسات متطابقة أن التمارين الرياضية يمكن أن تحسن الإدراك لدى كبار السن، لكن دراسة جديدة صغيرة وجدت أن التدريبات القوية تعزز مهارات التفكير لدى البالغين الأصغر سنا أيضا.

وبعد ممارسة تدريبات الأيروبكس لمدة ستة أشهر أظهر بالغون تتراوح أعمارهم بين 20 و 67 عاما تحسنا في الوظائف التنفيذية – العمليات المعرفية المهمة للاستدلال والتخطيط وحل المشكلات – وزيادة في المادة الرمادية في منطقة الدماغ وهي مادة مهمة لهذه الوظائف.

وذكر فريق الدراسة في دورية (طب الأعصاب) أن مجموعة المقارنة التي لم تمارس سوى تمارين الإطالة خلال الفترة نفسها لم تحقق نفس الفوائد.

ويقول كبير الباحثين في الدراسة ياكوف شتيرن أستاذ علم النفس العصبي في المركز الطبي بجامعة كولومبيا في مدينة نيويورك، إن الناس يفكرون في التدهور العقلي على أنه شيء يحدث في مرحلة لاحقة من العمر. وأضاف (لكن حتى في سن الثلاثين تحتاج إلى بعض المساعدة).

ومضى قائلا (تظهر الكثير من الدراسات تراجعا في هذه الوظائف من العشرينات فصاعدا. لذا فإن رسالة هذه الدراسة هي أن تمرينات الأيروبكس مهمة جدا حقا).

وخضع المتطوعون في بداية التجربة لاختبارات لتقييم الوظائف التنفيذية والذاكرة العرضية وسرعة المعالجة الذهنية والقدرات اللغوية والتركيز.

وقام الباحثون بتقسيمهم عشوائيا إلى مجموعتين واحدة مارست تدريبات الأيروبكس في حين مارست المجموعة الثانية تمارين الإطالة والتمدد.

وبحلول نهاية فترة الدراسة لم تشهد مجموعة تدريبات الإطالة زيادة كبيرة في القدرات الإدراكية بينما شهدت جميع الأعمار في مجموعة تدريبات الأيروبكس زيادة كبيرة في الوظائف العقلية – على الرغم من أن المشاركين الأكبر سنا أظهروا تحسنا أكبر من المشاركين الأصغر.

كما أظهرت فحوصات الرنين المغناطيسي زيادة في سمك قشرة الدماغ الأمامية لدى من مارسوا الأيروبكس في نهاية الدراسة التي امتدت 24 أسبوعا.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

حبة مشمش واحدة توازن ضغط الدم

لندن - الزمان

يتفق العديد من خبراء الصحة على أن اتباع نظام غذائي صحي، يمكن أن يساعد على خفض احتمال الإصابة باضطرابات في ضغط الدم الذي له أضراره الصحية الخطيرة التي تشمل الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية

وينصح الخبراء بتناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم الذي تساعد على توازن مستويات الملح في الجسم، ويدعم أعضاءه الحيوية، مثل الفاكهة والخضراوات.

ومن أهم أنواع الفاكهة التي ينصح الأطباء بتناولها لتقليل احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، المشمش وذلك لاحتوائه على كميات كبيرة من البوتاسيوم، ويُنصح بتناول حبة واحدة منه بشكل يومي، إذ يحتوي كل 100 غرام من المشمش على 1.1 من البوتاسيوم.

كما ينصح الأطباء بتناول أنواع أخرى من الفاكهة لتعزيز نسبة البوتاسيوم في الجسم مثل البرتقال والطماطم والمشمش بشكل يومي للإفادة منها في تقليل احتمال الإصابة بضغط الدم المرتفع، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ستار البريطانية.

مسكّن للآلام له آثار مرعبة على صحة الإنسان

لندن - الزمان

اعتاد المرضى على تناول حبوب دواء (البروفين) بشكل كبير، كمسكن عند حالات المرض البسيطة مثل الالتهاب والصداع والآلام، ولكن دراسات جديدة تشير إلى أضرار (خفية) لهذا الدواء (اليومي).

وفي مقالة كتبتها المقدمة التلفزيونية جودي فينيغان لصحيفة (سانداي إكسبريس)، أكدت فيها أنها (كادت أن تموت) بعد تناولها (البروفين) لتسكن آلام التعرض لإصابة بالركبة.

وقالت فينيغان إنها تناولت الحبوب المسكنة يوميا لمدة 4 أسابيع، حتى انهارت وبدأت باستفراغ الدم، قبل أن يتم نقلها للمستشفى، حيث تم معالجتها بنقل الدم.

ووفقا لفينيغان، أخبرها الأطباء أن البروفين خلق 4 تقرحات عملاقة داخل معدتها، إحداها كانت فوق شريان القلب الرئيسي، الذي تعرض للقطع، وكاد أن يتسبب بوفاتها.

ومن الأعراض الجانبية الأخرى، تأثير الدواء على من هم فوق الـ65 عاما من العمر، ووفقا لمنظمة الصحة البريطانية، فإنه يساهم بالفي حالة وفاة سنويا في بريطانيا.

وقال مسؤولون في الصحة أن الدواء المنتشر يعتبر آمنا بشكل عام، ولكنه نوعا محددا من المرضى عليهم الابتعاد عنه تماما، ومنهم من أصيب بتقرحات المعدة في السابق، ومن تعرض لمشاكل في القلب أو الكبد. كما قالت منظمة الصحة البريطانية إن المصابين بمرض الربو أو مرض كرون أو ارتفاع في ضغط الدم، عليهم بالابتعاد عن (البروفين) كذلك. ووفقا لدراسة أجرتها جامعة بوسطن مؤخرا، فأن 15 بالمئة من الأمريكيين يتناولون كميات أكثر من المحددة لهم من مسكن البروفين، مما قد يعرضهم للأخطار المذكورة سابقا. وعدا بعض المخاطر التي قد يسببه دواء (البروفين) للمصابين بالأمراض السابقة، فأن الدواء يعد آمنا ورخيصا للعامة، لذا دعا الأطباء إلى الاستمرار باستخدامه لكن مع الحذر.

فيضانات إستثنائية تحصل مرة في كل قرن

□ كيرنز- كوينزلاند – أستراليا – هافانا – (أ ف ب): انتشر الجيش الأسترالي في بعض مناطق شمال شرق البلاد بسبب فيضانات استثنائية لا تحصل سوى (كل مئة عام) فيما شوهدت تماسيح في الشوارع الغارقة بالمياه.

ونشرت القوات العسكرية الإثنين آليات برمائية لانتشال السكان الذين أضاؤوا مصابيح على أسطح منازلهم، فيما انهمرت أمطار غزيرة على ولاية كوينزلاند.

ويشهد شمال أستراليا الذي يسوده مناخ استوائي أمطارا موسمية في هذا الوقت من السنة، غير أن السيول التي انهمرت في الأيام الأخيرة فاقت بكثير المنسوب الاعتيادي، ولا سيما في مدينة تاونسفيل الساحلية.

وأعلنت رئيسة وزراء كوينزلاند أناستاسيا بالاكزوك السبت أن مثل هذه الأمطار (ليست حدثا يحصل كل عشرين عاما، إنه حدث يحصل كل مئة عام). وكانت الأرصاد الجوية الأسترالية حذرت الأحد من أمطار جديدة وخطر وقوع زوابع وهبوب رياح عنيفة في الأيام القادمة، مشيرة إلى احتمال أن تغمر المياه نحو عشرين ألف مسكن إذا استمرت الأمطار.

وبقيت المدارس والمحاكم مغلقة الإثنين. وتسجل المنطقة متوسط ألفي ملم من الأمطار كل سنة، لكن بعض المدن قد تتخطى هذا الحد خلال بضعة أيام فقط. وفي هافانا أعلنت السلطات الكوبية مساء امس أنّ حصيلة إعصار عنيف ونادر ضرب هافانا الأسبوع الفائت ارتفعت إلى ستة قتلى.

وقال وزير الصحة العامة خوسيه انخيل بورتال ميراندا للإعلام الرسمي (بكل حزن، توفي شخصان كانا ضمن 13 جريحا في حالة خطرة).

وكانت الحصيلة السابقة تشير إلى سقوط أربعة قتلى. واجتاح الإعصار الذي نجم عن عاصفة عنيفة في خليج المكسيك وصنف من الدرجة الرابعة، غرب كوبا برياح بقوة 100 كلم بالساعة في 27 كانون الثاني/يناير.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

مئة مليار سنة أمام الكومبيوتر والأنترنت

لندن - الزمان

كشف تقرير جديد عن أن 57 بالمئة من سكان العالم لديهم اتصال بالإنترنت، وأن سكان جنوب شرق آسيا يمثلون الكتلة الأكبر على وجه الكرة الأرضية من حيث عدد ساعات استخدامهم للشبكة العنكبوتية، مقارنة بأي منطقة أخرى.

وحسب التقرير الذي سلطت صحيفة (ديلي ميل) البريطانية الضوء عليه، احتلت الإمارات صدارة قائمة الدول فيما يتعلق باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وتنبأ التقرير بأن الوقت الذي سيقضيه مستخدمو العالم الرقمي على الإنترنت في 2019، سيوازي 2.1 مليار سنة.

ويبلغ متوسط الوقت الذي يقضيه قاطنو 3 من بلدان منطقة جنوب شرق آسيا عبر الإنترنت أكثر من 8 ساعات في اليوم. وتصدرت القائمة الفلبين التي يقضي فيها الفرد نحو 10 ساعات ودقيقتين أمام الإنترنت كل يوم، وفقا للتقرير الجديد.

وانضمت تايلاند إلى المراكز الخمسة الأولى، حيث وجد أن متوسط الوقت الذي يستخدم فيه الفرد الإنترنت يبلغ 9 ساعات و11 دقيقة، بينما سجلت إندونيسيا 8 ساعات.

ويقضي الأشخاص في المملكة المتحدة ما يقرب من 8 ساعات عبر الإنترنت، بينما يمضي الأمريكيون 8 ساعات و31 دقيقة.

وأظهر التقرير أن اليابانيين يقضون أقل وقت على الإنترنت، مسجلين 3 ساعات و45 دقيقة، وجاء بعدهم الصينيون.

واستعانت الدراسة بالأرقام التي توفرها كل من موقعي HootSuite وSo- Are We cial، ومزجت بين الوقت الذي يقضيه المستخدمون أمام الإنترنت عبر أجهزة الكمبيوتر والهواتف الجوالة.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

توقيع

قواعد الأمريكان في العراق

القيامة اللفظية تقوم في بغداد اليوم، ونصفها مجاملة للجارة ايران، بشأن تصريحات الرئيس الامريكي ترامب في انه يمتلك قاعدة عسكرية مذهلة في العراق ويستطيع من خلالها مراقبة ايران وعموم الشرق الأوسط.

ترامب كان يتحدث عن شيء يعرفه تمام المعرفة، وهو تلك القاعدة الامريكية التي هبطت طائرته الرئاسية فيها قبل أسابيع قليلة والتي تسمى عين الاسد، ومن المؤكد انه اطلع من خلال جنرالاته هناك على امكانات القاعدة في السيطرة والرادار والاتصالات والتعبئة.

بكل تأكيد انّ الجيش الامريكي الذي حصل على تلك القاعدة العراقية التي بناها النظام السابق في السبعينات من القرن الماضي، لم يكن يفكر في تحويلها الى قن دجاج.

والسؤال الذي يجب على مَن يثير الضجة في بغداد أن يجيب عليه، من دون لف ولا دوران،هو انّ العراقيين لم يسمعوا ببيان رسمي من قبل عن منح بغداد اية قاعدة امريكية في العراق بعد انسحاب الجيش الامريكي، فكيف كان وجودهم شرعياً والان يطالبون باخراجهم.؟ هل المسألة كانت اتفاقات شفاهية وشخصية، من راس الى راس، أم هناك دولة لها مواثيق واتفاقات موثقة. وفي كلتا الحالتين الشعب العراقي لا يعرف شيئاً.

صارحوا الشعب العراقي بكل الذي جرى الاتفاق حوله مع الامريكان منذ احتلالهم العراق عام 3002 ومنذ احتلال داعش لثلث العراق عام 4102 ، وبعد ذلك ستجدون بين العراقيين مَن يصدقكم في الدعوة لاخراج الامريكان من قواعدهم الراسخة في العراق.

التصريحات اللاعبة بالالفاظ والقافزة بالهواء والعابرة لتبويس اكتاف الجيران، لا تغير من حقيقة انّ هناك نقصاً أكيداً وخطيراً في امكانات قيام السيادة العراقية والامن العراقي والوحدة العراقية، وإلاّ لماذا لم يستعن عبدالكريم قاسم أو عبدالسلام عارف أو أحمد حسن البكر أو الديكتاتور بالاجنبي لحماية سيادة العراق وأمنه ، ألم يكونوا يحكمون نفس الشعب وعلى نفس الأرض؟

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

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