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

الزمان – السنة العشرون العدد 5937 الثلاثاء 28 من ربيع الاخر 1439 هـ 16 من كانون الثاني (يناير) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK Issue 5937 Tuesday 16/1/2018

الباروكة آخر صرعة في حفلات الفنانين

القاهرة - الزمان

أقام عدد من الفنانين (باروكة بارتي) وذلك على غرار ما يحدث في الغرب، وانتشرت عدد من الصور على مواقع التواصل الاجتماعي.

ونشرت الراقصة المصرية دينا عدداً من الصور وكان من بين الحضور الفنانة ليلى علوي، والفنانة المخضرمة ليلبة، والتي ارتدت بدورها باروكة وفستاناً قصيراً جدا يعلو ركبتيها، بينما وضعت دينا باروكة أقرب للون الأبيض.

وفي الحفل ظهرت أيضا الفنانة سوسن بدر، وبوسي شلبي، والفنانة أحلام، والفنان تامر هجرس، وبدا الانسجام ظاهرا على الجميع.

زمان جديد

أغنية الروح فوق جداول الوطن

وراء كلّ نافذة مشرعة أو مقفلة قصة لها أكثر من راو.

وخلف كل ومضة ضوء تنكسر فوق زجاج شفّاف،احساس عال بالاشياء لحظة ولادتها.

وخلف شرفات وطننا الضارب في القدم حكايات عميقة تتمرجح بين مسلّة وملحمة،حيث تستيقظ الأبجدية الاولى هنا خارجة من ألواح الطين،وتمشي هناك لترقد في سفر ايوب،وكأنّي أسمع السيّاب يصيح مع كل قطرة مطر ياكبرسفر العراق يا كبر وجع المطر النازل فوق يابسه ورطبه... ليضفر بجدائل سعفات النخيل تاجاً كونياً لوطن أبدي... ويرفع النهر أمواجه فوق قارب بدائي وسلة خبز وشبكة سمك في زاوية البيت الطيني في أقصى الأهوار... ويمر النسيم لتطير كل عصافير العراق،وتحمل أمنيات وطن يريد أن ينهض وكأنّه العملاق، يرفع ماء الخليج وينتزع اللؤلؤ من قاعه... يستيقظ على اصوات مئذنة وأجراس كنيسة. ويطوي الزمن ليعيد ملحمة ويبحث عن سر الوجود ويمر فوق خيام النازحين في يوم قائض ويمسح دمعة من فوق خد أمّ نذرت وليدها له وقدمته قُرباناً في معبد عشتار،ويعلق أمنياته أن يعود كالأدهم في قلب الصحراء ينتزع الشمس من قلب السماء.

ماض مجيد وحاضر وليد في وطن لا يعرف الفصل بين الماضي والآتي، حيث يتمازج عبق صحرائه بدفء وديانه،ويسقط النهر فيه مثل أيقونة صباح.. فوق أوتار قيثارة سومرية... نسيج وجهه... رادؤه أكف أبنائه.. يحاكي آلاف الحكايات.. ليلُه قاس طويل أجرد مثل سيف مقاتل.

وطني العراق، ما أصعب كبواته، كبيرة خطواته، يسابق الريح بجناحين مخضّبين بالدم.. يجمع من ظفائر دجلة أيقونة للحياة... هل تشبه شمسه أية شمس؟ وهل فصوله كأي فصول؟

وطني... هل حقاً كما أرادوا ما عاد يحمل مشعل العالم الى العالم.. هل غمروه بأكوام الحروب. انطفأ القنديل.. هجرت الطيور صغارها... والفجر بعيد، اضاع اسمه.. اسمه الزمان.. وطني سماء الحريات... الارض بكر ولود.. والنهر ينابيع جنّة.. والسنابل الذهبية وعدنا الذي لاينقطع.. غداً ستحمل الشمس أملاً وخبزاً الى وطني.

رويدة ابراهيم

علماء روس يكتشفون ديناصوراً وزنه عشرة أطنان

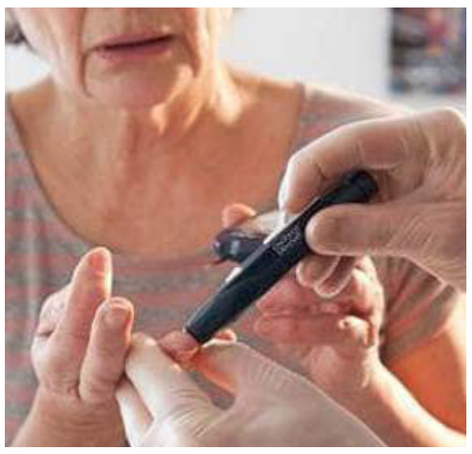
موسكو - الزمان

اكتشف علماء حفريات بجامعتي سان بطرسبرج وتومسك الروسيتين، فصيلة جديدة من التيتانوصورات التي كانت تعيش في سيبيريا، وأطلقوا عليه اسم (Sibiriotitan Astrosacralis). وذكر بيان صحفي صدر عن جامعة سان بطرسبرج ونقلته وسائل إعلام محلية في موسكو، أن هذا (الحيوان هو الثاني من جنس الصوربودا الذي يتلقى اسماً علمياً في روسيا، وهو واحد من أقدم فصائل التيتانوصورات التي تم اكتشافها في آسيا). وأوضح علماء الحفريات أن الفصيلة الجديدة التي تم اكتشافها في سيبيريا. لم تكن ضمن التيتانوصورات الأكبر حجماً، حيث بلغ طولها ما يقرب من 12 متراً من الرأس وحتى طرف الذيل، بينما وصل وزنها لنحو عشرة أطنان. وتم العثور على هذه الحفريات قرب نهر كيا عند منحدر.

السكريات الطريق الأسرع نحو أمراض القلب والشرايين

برلين - الزمان

قال البروفيسور ميشائيل مانس إن أسلوب الحياة غير الصحي، أي الإكثار من السكريات والكربوهيدرات مع قلة الحركة، يرفع خطر الإصابة بمتلازمة الأيض (Syndrome Metabolic) الخطيرة. وأوضح مانس، عضو مؤسسة الكبد الألمانية، أن متلازمة الأيض هي توليفة من عوامل الخطورة المتمثلة في البدانة وارتفاع نسبة السكر بالدم وارتفاع ضغط الدم وارتفاع قيم الكوليسترول، والتي ترفع بدورها خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين وداء السكري. ولتجنب هذه المخاطر الجسيمة، ينصح البروفيسور الألماني باتباع أسلوب حياة صحي يقوم على الإكثار من الخضروات والفواكه ومنتجات الحبوب الكاملة والإقلال من السكريات والكربوهيدرات والدهون والوجبات السريعة، مع المواظبة على ممارسة الرياضة والأنشطة الحركية، فضلاً عن الإقلاع عن التدخين واحتساء الخمر.



حلول عملية لمشاكل عضلية ونفسية ناتجة عن إصابات الرياضيين

لاهاي - الزمان

قال طبيب اخصائي في العلاج الطبيعي انه لايمكن باي حال من الاحوال تجنب حدوث اصابة اثناء ممارسة التمارين الرياضية. ولفت الدكتور عبد الوهاب الجبوري رئيس قسم العلاج الطبيعي جامعة لاهاي الدولية في هولندا الى انه قد تكون تلك الاصابات خفيفة بحيث تسبب الما موضعيا يزول مع الوقت، او شديدة لايمكن تجاهلها.. ان ثمة اجماعاً ان الخطر لايكمن بالم الاصابة بحد ذاتها، بما يلم بالرياضي في اعقابها... وفي ظل غياب اية دراسات احصائية حول مضاعفات وتعقيدات ما بعد الاصابة، واجملها الجبوري بالقول ان ابرزها يتلخص فيما يلي:

اولا- عمل بعض الباحثين على قياس موشر كتلة الجسم عند بعض الرياضيين الذين اعتزلوا: اما باختيارهم او لان الاصابة اجبرتهم على ذلك. وبعد ثلاثة اشهر على بداية البحث، ان زيادة الوزن التي يكتسبها الرياضي نتيجة التوقف الاجباري عن التمرين قد تجعله معرضا للمزيد من الاصابات في حال عاود برنامجه التدريبي.

ثانيا- ان توقف جسم الانسان عن الحركة بسبب الاصابة قد يدفعه لتعطيل بعض السمات التي اكسبها من اداء التمرين. فخلال الساعات الاربع والعشرين اللاحقة للاصابة، سيعتري الضمور العضلات المحيطة بالمفصل المصاب سواء كانت العضلة الثلاثية الرؤوس في حالة اصابة الركبة، او عضلات ربلة الساق في حال اصابة الكاحل... وبعد مضي ثلاثة الى اربعة اسابيع تتراجع قوة عضلة الساق المصابة بمقدار اربعين بالمئة بالمقارنة مع العضلة السليمة. ولا يقتصر تراجع الاداء على العضلات فحسب، فالمكوث الطويل اثر الاصابة قد يضر بليونة المفاصل ويؤثر على مدى حركتها، فضلا على ان خلايا استقبال الحس العميق العصبي تتوقف عن العمل كليا.

ثالثا- الافراط باستعمال المسكنات: لاتنفك التقارير الطبية تشير الى مضار استعمال المسكنات، او مايعرف بمضادات الالتهاب غير الستيروئيدية، التي قد تجر المرء للاصابة بقرحة المعدة وتضر الكلية، ومع ذلك، بات تناول المسكنات بمثابة طقوس يتبعه الرياضيون بعد انتهاء فترة التدريب. وبعيدا عن هذه التاثيرات الجانبية، تمنح المسكنات المرء احساسا زائفا بالامان. فالالم هو طريقة الجسم للتنبيه عن وجود احساس ما فاذا سكن، فقد المرء هذا التخدير. ومن ناحية اخرى تظهر الدراسات ان استخدام المسكنات للتخفيف من الم العضلات قد يؤخر فترة التعافي. واكد الجبوري وجود اثار نفسية كبيرة مترتبة عن الاصابات حيث.. تشير الكثير من الابحاث الى ارتفاع مستويات الاصابة بالاكتئاب والشدة بين الرياضيين المحترفين الذين اوقفتهم الاصابة عن متابعة رياضتهم، بالمقارنة مع من يمارسون الرياضة كهواية حتى انا الكثير من العوامل التي قد تؤدي دورا في الحالة المزاجية تلك. من قبيل شدة الاصابة، والمدة التي يستغرقها الشفاء، وطبيعة العلاج المتبع ومدى قسوته، ومن ثم يؤدي الدعم الاجتماعي دورا ايجابيا كبيرا في تحسين الحالة النفسية للمصاب. ثم ان الرياضة تدفع الجسم لان يطلق (الاندورفين) المهدئ بكميات كبيرة، ولا ريب ان هذه تقلل كثيرا عندما تتوقف الرياضة فجأة. وحول علاج اصابة الرياضي قال الاخصائي الجبوري انه: تنتشر في كثير من دول العالم مراكز صحية تعنى بالطب الرياضي وتؤدي خدمات جليلة في علاج الرياضيين المصابين واعادة تاهيلهم. وقد شهدت اساليب العلاج تطورا كبيرا: حيث باتت جراحة المفاصل مثلا تجري بواسطة المنظار، الامر الذي خلص المصاب من الالم الذي تسببه الجراحة التقليدية، وقلص من فترة التعافي. ويعمل الجراحون حاليا على اعادة العظام المصابة الى وضعها الذي كانت عليه قبل الحادث بطريقة طبيعية تقدم على احداث ثقب دقيق في عظام المفاصل المتضررة. الاصابات الرياضية واساليب الوقاية منها.

توتر عضلات الرقبة: وهي حالة لاتقتصر على الرياضيين، بل يمكن ان تصيب كل من يقوم بحركة مفاجئة قد تسبب تمددا او تمزقا في العضلات او الاربطة التي تثبت الفقرات العلوية فهناك كثير من تمارين الاحماء والتمطيط استعين فيها. تليين الرقبة: توتر عضلات الكتف – تحدث الاصابة بفعل اداء حركة مفاجئة تؤذي عضلات واربطة الكتفين، ويسوء الوضع اذا اضطر المرء لرفع يديه كثيرا... وللوقاية يمكن للرياضي تمطيط، كذلم تشنج المنطقة القطنية تحدث هذه الاصابة جراء اجهاد عضلات واربطة المنطقة القطنية في الظهر (اسفل للظهر) وتنجم عن نشاط مفاجئ. كل هذا يجب الالتزام بالتعليمات.

عبد الوهاب الجبوري

توقيع

سمط البلد

ما الجديد أو حتى القديم الذي جرى الاستثمار فيه بالعراق في خلال أربعة عشر عاماً؟

هل النفط يعد استثماراً جديداً، وهو القطاع الذي لم يبن له مصفى جديد أومنشأة واحدة تزيد على ما كان يملكه في خلال السنوات الخمسين من عمر النفط العراق المنتج برغم ماخرّبته الحروب.

أين خطط انتاج الغاز الذي يضيع بملايين المكعبات سنوياً من دون معالجة انتاجية؟ وهل مسألة انتاج الغاز عادية لكي يتم تناولها بشكل هامشي كمشروع في وزارة؟

كل شيء في العراق قابل للاستثمار، الهواء والتراب في المقدمة، لكن لا شيء يتحرك باتجاه اعادة بناء البلد برؤية أبعد من ثرثرات وعمولات سرية وترك الحبل على الغارب الأجنبي.

كان لنا في التربية والتعليم أسس استثمارات انتهت منذ عقود واليوم هذا القطاع يتراجع، ليس بعيداً، حين ارادت ان تنهض الجزائر الشقيقة من كبوة الاستعمار الفرنسي استعانت بمدرسين ومعلمين للغة العربية من العراق للمساعدة في تثبيت هوية بلد عربي شقيق. أين مكانة المعلم الآن؟

معضلة الكهرباء التي نالت من جيل كامل في العراق وتكاد تقضي على جيل مقبل، لم يلتفت أحد لتحويلها الى مشروع استراتيجي للاستثمار المحلي، عبر انتاجها من طواحين الهواء العملاقة التي رأسمالها هواء الله، أو الالواح الشمسية التي رأسمالها الشمس التي تسمط بالعراقيين في كل الفصول.

لماذا لايتحول العراق الى بلد مصدر للقمح والشعير وهما مادتان استراتيجيتان في حسابات كل الدولة وتهتز عروش الحكام عندما يعلو سعرهما على الشعوب؟ أليس في العراق مساحات تكفي للوفرة التصديرية فيما لو استثمرت عبر خمس سنوات من التخطيط والتمويل والخبرات العراقية والأجنبية المساعدة. وكذلك محاصيل زراعية أخرى بالغة الاهمية، لهما من الماء ما يكفي مراحل كبيرة في الانتاج. هل أرض تركيا أكثر خصباً من ارضنا ليتباهوا بالتصدير الزراعي المكتسح لأسواق العالم في حين نستورد الفجل والثوم والبصل من دون أدنى خجل.

كل شيء قابل للتطوير والتحول الى مصدر لثروة قومية أو يتحول الى قوة في تعزيز الأمن الغذائي للمواطن العراقي عقوداً من دون استيراد وتبديد للعملة الاجنبية. لكن لاشيء يحدث، وكأن البلدان وجدت لتغرق بمهاترات سياسيين نصفهم فاسد وربعهم يبحث عن حصة في الفساد وربعهم الأخير لايقدم ولايؤخر، حتى تركوا الباب مفتوحاً ليستثمر الجوار في بلدنا بالشكل السياسي والاستخباراتي والاقتصادي كما يحلو له، وسط صمت بعضنا وتهليل البعض الآخر.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

Austria 20 SCH, Belgium € 1.5, Cyprus 0.5 CY, Czech Republic 45 CzK, Denmark 10 KrD, Finland 10K, France € 1.5, Germany € 1.5, Greece 400 DR, Poland € 1.5, Italy € 1.5, Norway 11 Kr, Turkey 500000 TL, Spain € 1.5, Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR, UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Netherland € 1.5, USA $ 2.

لعراق 500 دينار، اليمن 30 ريالا، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الإمارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، لاردن 200 فلس، مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية، تونس 400 مليم، المغرب 3 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار