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 5967 الثلاثاء 3 من جمادى الآخرة 1439 هـ 20 من شباط (فبراير) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/20 . UK Issue 5967 Tuesday 20/2/2018

زمان جديد

الغيرة.. المفهوم.. والمنبع

جاء في معنى الغيرة الكثير ومايهمنا هو هذا المعنى (حَمِيَّة، نشاط بالغ في القيام بأمر بإخلاص وتضحية عمل بِغَيْرة وجاءت بمعنى غَيْرة وطنيّة) (معجم المعاني الجامع).

لعلي لا ابالغ ان قلت ان الغيرة لها منبع واحد في نشأتها وصيرورتها فحيث تجد الطين، تجد الحضارة ممزوجة بالغيرة، قد تذهب هذه الحضارة بفعل العوامل الخارجية وعوامل الطبيعة وتضمحل إلاّ أن الغيرة تبقى كما هي في جينات تلك الاقوام الذين تناسلوا من بناة تلك الحضارة،وغالبا مايكون للاقدم الفضل في كل شيء فله الفضل في بدء الحضارة وتكوين القيم المجتمعية وبناء الانسان. ان الذي استطاع ان يبني اول حضارة في الكون وتمكن من ترسيخ تلك القيم في الجينات الوراثية للانسان هو قادر على ان يبني من جديد .،فمهما تعرضت تلك الحضارات للعدوان والتهديم سيبقى الانسان والذي هو مصدر تلك الحضارة .

لعلكم ادركتم ماذا قصدت بهذه المقدمة ومن هم القوم الذين قصدتهم بتلك التوطئة،قد يقول قائل انك تبالغ حين وصفت أهل العراق بهذه الأوصاف وقد قيل فيهم ماقيل،فالبرغم من كل ماقيل، يبقى هذا النوع الإنساني نوعا متفرد بصفاته،مجبولا على الطيبة والغيّرة.

حين أسير في طرقات بلدي أكون مطمئنا تماما وواثقا بما يكفي ان حدث لي شيء سوف لن أُترك وحيدا لإواجه مايحدث لي منفردا دون عون، فحتما هناك المئات ستهب لنجدتي،دعوني اكتب عن تجربة لي حدثت منذ ايام .حيث تعرضت لحادث انفجار اطار سيارتي الامامي مما جعل السيارة تقع في مستنقع على جانب الطريق لم يكن غيري في الشارع وانا متأكد تماما من هذه الجزئية،وانا في تلك الحالة وحين استقرت عجلتي على ظهرها في المستنقع وغمرتني المياه كنت واثقا ان الامر سوف لن يطول بي حتى يأتي من ينقذني مما انا فيه،ولم اطل التفكير في الموضوع حتى شعرت بيد تتلمسني فقلت له انا موجود في الداخل وسرعان ماكسر باب العجلة واخرجني منها فخرجت فوجدت المئات قد تجمهروا لنجدتي وكثيرا منهم قد نزل إلى المستنقع برغم الوحل الموجود فيه غير عابئ بالروائح الكريهة او البرد او ماسيتعرض له من مخاطر محتملة التي تصاحب عملية حوادث السيارات،المهم هؤلاء الناس لم يكتفوا باخراجي من السيارة فراحوا يبحثون عن مستمسكاتي الرسمية ليستنقذوها هي الاخرى وكل ماموجود بالسيارة ولم يقفوا عند هذا الحد وبعد ان اطمأنوا من عدم وجود أي شخص معي قاموا بتعديل السيارة بانفسهم دون الحاجة الى اية آلية،وقفت على الجرف اتأمل هذا المنظر العجائبي،من يكون هؤلاء....؟ لعلي اعرف منهم احد!،لعلي قدمت خدمة لأي منهم يوما ما!حائر اتفحص الوجوه الوجلة التي كانت ترقبني عن كثب وتتلمس جسمي خشية ان اكون مصابا او بي جرح خطير،لايعبأون بقولي لهم أني بخير، لأنهم يعرفون الاصابات لاتظهر سريعا فهي تبدأ تدريجيا،بعد ان اطمأن الجميع عليّ وعلى عدم وجود أي شخص معي في العجلة وسلامتي من الكسور والجروح غادر الكثير منهم ولكن بقيت مجموعة،لفت انتباهي اثنان منهم وهما اللذان اخرجاني من السيارة خلال ثلاث دقائق من سقوط السيارة في المستنقع،عرضا عليّ الجلوس في سيارتهما لخشيتهما عليَّ من البرد لم أقبل لاني اعرف بأن سيارتهم ستتسخ مما احمل في ملابسي من مياه آسنة،كانت اعمارهما قد تجاوزت العقد الخامس بقليل ولكن ما ابدياه من غيّرة ورجولة وشهامة تفوق هذا العمر،لقد شمروا عن سواعدهم ولم يهدأ لهما بال حتى انجزا كافة المستلزمات فاحضرا سيارة الانقاذ وساعدا سائقها في قَطر السيارة من المستنقع حيث تطلب ذلك دخولهما فيه والماء فوق الحزام، أنا واقف مكتفيا بالنظر اليهما وغير مسموح لي بأن ازاول أي عمل او اقوم بأي فعل سوى ان استريح ....

بعد كل هذا حين اراد الجميع المغادرة عانقوني وتمنوا لي السلامة وغادروا وبقي هذان الشخصان،عندها سألتهما من اين انتما وما هي اسمائكما لم اتعرف عليكما بعد قالا لي اننا من الهندية وبالتحديد من حي أبو جوعانة ورفضا ان يفصحا عن اسميهما لمست في طريقة كلامهما الخجل من الافصاح عن اسميهما حتى لا احاول رد الجميل،غادرت المكان وعيناي قد تعلقت بصورهما ولم استطع ان اتعرف على اسميهما،كانت تلك الساعة كأنها طيف مر امامي فيه الكثير من الحزن والكثير الكثير من السعادة .

حزنت لمصابي وفرحت لما رأيت فكانت الضحكة لم تفارقني،مضيت إلى داري وانا احمل بين ذاكرتي صورة لأروع ناس رايتهم في حياتي،لأنهم رفضوا حتى ان يحملوني جميل ما صنعوا معي، الا يستحق هذا كله أن أقول ماقلت بحق هؤلاء فهم من صنع الغيرة وهم معدنها الحقيقي وهم من سيورثها إلى الاجيال القادمة وستبقى مهما تقادم الزمن جينات الغيرة نورّثها للأجيال القادمة .

طارق الكناني

التخلّص من الوزن الزائد دون حمية غذائية

تجميد الدهون للحصول على قوام رشيق

برلين- الزمان

افادت مجلة طبية ألمانية أنه يمكن التخلص من الدهون والحصول على قوام رشيق وممشوق دون حمية غذائية أو ممارسة الرياضة أو عملية لشفط الدهون، وذلك بواسطة تقنية جديدة تعرف باسم تجميد الدهون (Cryolipolysis).

وأوضحت مجلة ايلي المعنية بالصحة والجمال أن هذه التقنية تعني كما يتضح من اسمها، تفتيت الخلايا الدهنية بواسطة البرد، مشيرة إلى أن هذه الطريقة المعروفة أيضاً باسم (النحت بالتبريد) (Sculpting Cool) وتعد تقنية تحفظية، وليست عملية جراحية.

وتقوم فكرة هذه التقنية العلاجية الحديثة على أن الخلايا الدهنية تحت الجلد تتأثر بالبرودة بشكل أكبر من الأنسجة العادية.

لذا يمكن بالتبريد تفتيت الكتل الدهنية في جميع أنحاء الجسم.

وتعتمد هذه التقنية على تبريد الأنسجة الدهنية العميقة بدرجة حرارة تصل إلى حوالي 4 درجات، لتموت الخلايا الدهنية، قبل تحللها ويتولى الجسم تصريفها، وتراجع الطبقة الدهنية بشكل واضح.

وتتراوح مدة الجلسة بين 30 و60 دقيقة. وتبعاً لمدى سرعة تصريف الجسم للخلايا الدهنية، يمكن رؤية النتيجة النهائية بعد 12 أسبوعاً على أقصى تقدير.

وبعد العلاج مباشرة يكون الجلد في المواضع الخاضعة للعلاج بارداً ويتعرض للاحمرار، مع الكدمات أو الإحساس بالخدر الخفيف، لكن الآثار الجانبية تزول بسرعة.

فيما الإقلاع عن تناول العديد من المأكولات الغنية بالسعرات الحرارية، واتباع حمية تُوصف في أحيان كثيرة بـ؛القاسية؛ وممارسة الرياضة عدة ساعات في الأسبوع. قد تكون هذه أبرز الوسائل التي يعتمد عليها البعض من أجل تخفيض الوزن، غير أن دراسة يابانية خلصت إلى طريقة بسيطة وفعالة تساعد على تخفيض الوزن بدون حمية.

فقد توصلت دراسة حديثة إلى أن الأكل ببطء قد يُساعد على تخفيض الوزن، وتجنب عواقب صحية على غرار مرض السكري، وأمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان، وأضافت الدراسة الصادرة عن جامعة (كيوشو) اليابانية أن التخلي عن المقرمشات ووجبات الطعام المسائية، على الأقل ساعتين قبل النوم يحمي الجسم من الإصابة بالبدانة، وفق ما أشار إليه موقع صحيفة (أرتس تسايتونغ) الألمانية.

الأكل ببطء

وأوضحت الدراسة الحديثة، التي تطلب إنجازها ست سنوات، أن الشخص الذي يأكل ببطء يشعر بالشبع في الوقت المناسب ويحصل على سعرات حرارية أقل. في المقابل، تشير نفس الدراسة إلى أن الشخص، الذي يأكل بسرعة يواصل الأكل، رغم حصوله على السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم.

واعتمدت نتائج الدراسة على تقييم بيانات صحية لرجال ونساء، تزيد أعمارهم عن الأربعين، وخضعوا لفحوصات طبية، بالإضافة إلى ملء استمارة تخص عادتهم الغذائية، وأضافت الدراسة أن كل المشاركين يُعانون من مرض السكري.

تحليل الدراسة

وأفادت الدراسة أن أغلبية المشاركين (455.33 شخصا) وصفوا طريقتهم في الأكل بـ(العادية)، واعترف (070.22) من المشاركين أنهم يأكلون بسرعة، فيما عبر فقط (4192) أن طريقتهم في الأكل تتسم بالبطء.

الخارق الأسود يتصدّر إيرادات السينما الأمريكية

فيلم روسي يتنافس على جوائز مهرجان برلين

□ برلين – وكالات: قال مخرج فيلم روسي يتحدث عن العهد السوفيتي عرض للمرة الأولى في مهرجان برلين السينمائي الدولي (إن روسيا تبدو دائما وكأنها على شفا الحرب) وأضاف المخرج أليكسي جيرمان جي.أر في تصريح (أن الظروف في بلاده حاليا تتشابه كثيرا مع حالها في السبعينيات عندما تخوف الناس على الدوام من نشوب صراع دولي وانحازوا بسبب ذلك في أغلب الأحيان للحكومة).ويحكي فيلمه (دوفلاتوف) السيرة الذاتية للكاتب سيرجي دوفلاتوف الذي عاش في القرن العشرين في لينينغراد متتبعا ستة أيام كئيبة في حياته يكافح فيها لنشر أعماله التي لا تتماشى مع أفكار ومعايير السلطات السوفيتية ويرفض تغييرها تحت الضغط.

والفيلم هو واحد من بين 19 فيلما تتنافس على جوائز الدب الذهبي والدب الفضي في المهرجان والتي ستمنح في 24 شباط الجاري.

الى ذلك قال المخرج الكوري الجنوبي كيم كي-دوك (إنه يأمل في تحسن العلاقات بين شطري كوريا بعد مشاركتهما في دورة الألعاب الأولمبية المقامة في الشطر الجنوبي من شبه الجزيرة.) وعبر كيم عن شعور بالتفاؤل خلال تصريحات أدلى بها في مؤتمر صحفي على هامش مهرجان برلين السينمائي الذي شهد العرض الأول لفيلمه (انكان جونجكان سيكان جريجو انكان) .

كما تصدر فيلم الحركة والمغامرة والخيال العلمي الجديد الخارق الاسود(بلاك بانثر) إيرادات السينما الأمريكية مسجلا 192 مليون دولار أمريكي. ولعب دور البطولة في الفيلم تشادويك بوزمان ومايكل بي. جوردان ولوبيتا نيونجو وأخراج الفيلم ريان كوجلر.

واحتفظ فيلم الرسوم المتحركة والإثارة والكوميديا (بيتر رابيت) بالمركز الثاني الذي احتله الأسبوع الماضي محققا 25.17 مليون دولار. وشارك في الفيلم بالأداء الصوتي كل من جيمس كوردن وفيصل بازي ودومنال جليسون.وتراجع فيلم الدراما والرومانسية (فيفتي شيدز فريد) من المركز الأول الذي احتله الأسبوع الماضي إلى المركز الثالث بإيرادات بلغت 94.16 مليون دولار. الفيلم من بطولة داكوتا جونسون وجيمي دورنان وإريك جونسون وأخرج الفيلم جيمس فولي.واحتفظ فيلم الحركة (جومانجي: ويلكم تو ذا جانجل) بالمركز الرابع الذي احتله الأسبوع الماضي بإيرادات بلغت 94.7 مليون دولار.والفيلم بطولة دوين جونسون وجاك لبلاك وكيفين هارت ومن إخراج جيك كاسدين.

وتراجع فيلم الدراما (ذا 15:17 تو باريس) من المركز الثالث الذي احتله الأسبوع الماضي إلى المركز الخامس مسجلا 68.7 مليون دولار.أخرج الفيلم كلينت إيستوود ولعب دور البطولة أليك سكارلاتوس وأنتوني سادلر وسبينسر ستون.

كيف تتخلص من اللحظة الحرجة في واتس آب؟

لندن - الزمان

يشهد مستخدمو تطبيق واتس آب تلك اللحظة الحرجة، وهي الحصول على حظر من قبل أحد جهات الاتصال ضمن التطبيق، لكن هناك أخبارا جيدة، يوجد طريقة جديدة تتيح لمستخدمي نظام أندرويد الذين تعرضوا للحظر على تطبيق واتس آب إنهاء هذا الحظر دون الرجوع إلى الشخص الذي قام بعملية الحظر. طريقة إلغاء الحظر الذي حصل لك في تطبيق واتس آب 1. حذف تطبيق واتساب بداية عليك فتح التطبيق على جهاز أندرويد. التوجه إلى الإعدادات. بعد ذلك توجه إلى الحساب. الآن يجب عليك حذف حسابك فقط قم باختيار حذف حسابي.

سوف تظهر لك الآن قائمة منبثقة تخبرك بأنه سيتم إزالة حسابك من جميع المجموعات وسوف يتم محو سجل الرسائل بالكامل، الخطوة التالية هي تحديد بلدك وإدراج رقم هاتفك، المقترن بحسابك، في الحقل المخصص. الآن اضغط على الزر البرتقالي (حذف حسابي) في الجزء السفلي من الشاشة.

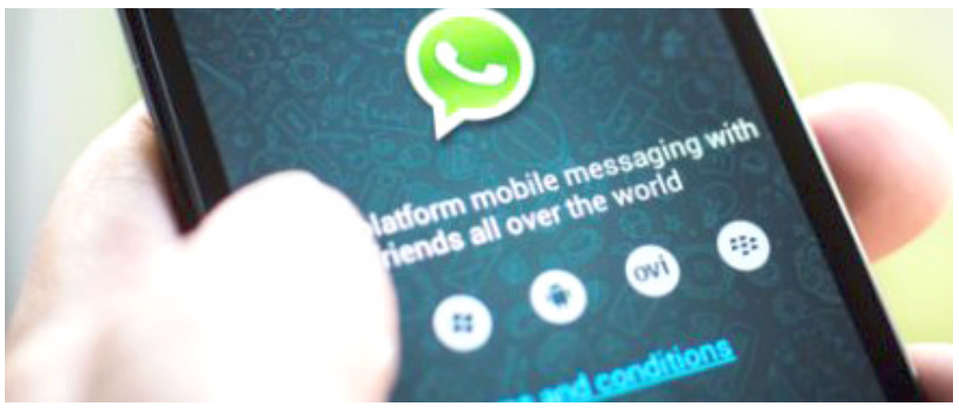
سوف يتعين عليك تأكيد هذا الإجراء في الصفحة التالية. قم بإلغاء تثبيت التطبيق. عليك إعادة تشغيل جهاز الأندرويد الخاص بك.

سيؤدي هذا الإجراء إلى حذف جميع ملفات ذاكرة التخزين المؤقت المؤقتة من جهازك.

إعادة تثبيت تطبيق واتس آب بدايةً اتجه إلى متجر غوغل بلاي ثم قم بتثبيت التطبيق على جهازك، بعد ذلك اتبع إجراءات تثبيت الحساب على هاتفك.

عند حصولك على الحساب الجديد الآن، سوف يتم إلغاء حظر حسابك الجديد من جميع جهات الاتصال التي سبق أن حظرت حسابك القديم.

باتباع هذه الخطوات البسيطة يمكنك إلغاء حظر حسابك من جميع الجهات التي قامت بحظرك ضمن التطبيق.



صابرين حزينة والفنانون يواسونها

القاهرة- الزمان

توفي أبو الفنانة المصرية صابرين ياسين عبدالله إثر تعرضه لأزمة صحية استمرت أياماً. و أعلنت صابرين خبر الوفاة على حسابها الشخصي وكتبت : (إنا لله وإنا إليه راجعون توفي والدي الحاج ياسين عبدالله وصلاة الجنازة اليوم الجمعة العصر من مسجد الشيخ زايد). وكانت صابرين حصلت على أجازة من تصوير مسلسل (أفراح إبليس) مع الفنان جمال سليمان بعد تعرض والدها لأزمة صحية ودخوله المستشفى.

عقاقير السيولة تزيد مخاطر حدوث السكتة الدماغية

لندن - الزمان

ربط بحث بريطاني بين تناول عقاقير السيولة، واحتمالات حدوث السكتة الدماغية بين مرضى الرجفان الأذيني من كبار السن الذين يعانون أمراض الكلى.

قال الدكتور شانكار كومار، أستاذ أمراض القلب بكلية الطب جامعة لندن: تعد أمراض الكلى المزمنة من الأمراض الشائعة بين كبار السن، كما أن شخصا من بين كل ثلاثة أشخاص يعاني الرجفان الأذيني الذي يشخص بعدم انتظام ضربات القلب، عادة ما يحصل على عقاقير سيولة للحد من مخاطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأضاف: (لقد وجدنا أن هذه الأدوية قد تكون لها آثار جانبية على بعض المرضى الذين يعانون أمراض مزمنة بالكلى).

وشملت الدراسة أكثر من 4800 بريطاني، أعمارهم 65 و66 عاما وأكثر، من أصيبوا بأمراض الكلى المزمنة، بالإضافة إلى تشخيص إصابتهم برجفان أذيني، وكان نصف المرضى يتناولون نوعا من أنواع عقاقير السيولة للوقاية من السكتات الدماغية، وعلى مدى متابعة 17 شهرا، كان أولئك الذين يتناولون عقاقير السيولة أكثر عرضة للإصابة بسكتة دماغية أكثر بـ6.2 مرة واحتمال حدوث نزيف بنسبة 4.2 مرة أكثر في حال معاناتهم أيضًا من أمراض كلى مزمنة.

توقيع

العراق وسط حرب جديدة

أظهر خطاب رئيس الوزراء الاسرائيلي نتانياهو في مؤتمر الأمن والدفاع في ميونخ، انّ المعركة المقبلة ستكون مع ايران بغض النظر عن الشكل الذي ستتخذه لنفسها تلك الحرب ومن دون أن تكون القضية النووية شعار تلك المعركة إن وقعت أو إن استمرت كونها من الناحية العملية واقعة بشكل تدريجي في الاستهداف الاسرائيلي لأهداف ايرانية في العمق السوري .

قواعد اللعبة تتغير بسرعة في الشرق الاوسط، وفي سوريا خاصة، التي هي مجال حيوي لاسرائيل،تعيش من خلاله وضعاً تفاهمياً من دون وثيقة أو علاقة، مع دمشق عقوداً من الزمن .

وان العنصر الايراني هو الذي يدفع لتغيير ذلك الوضع التفاهمي الصامد لعقود بالرغم من هشاشته، من خلال النفوذ الواضح لايران في سوريا، حيث دخلت ايران من خلال قوات غير نظامية لبلادها ومن مرتزقة حلفائها، تحت شعار محاربة تنظيم داعش.

الاحتمالات القائمة الآن خطرة للغاية، وتتصل بحرب رجحان حصولها بات أقوى بكثير من سواه من الخيارات، والاحتمال الأول هو قيام الطيران الاسرائيلي بضربات تجريدية هائلة داخل سوريا تستهدف مراكز عسكرية مهمة ومعسكرات مفترضة لقوات ايرانية غير نظامية وخطوط اتصالات عسكرية ولوجستية لحزب الله اللبناني في سوريا . ومن الممكن أن تتبع الضربات الاسرائيلية الاسلوب الذي انتهجته في حرب 2006 مع حزب الله فتدمر مصالح مدنية وخدمية سورية، في اطار إحداث زيادة في الضغط الشعبي السوري ضد الوجود الايراني المقلق لتل أبيب .

والإحتمال الثاني هو استهداف اسرائيل لمليشيات عراقية متحالفة مع الجهد العسكري الايراني والسوري في سوريا أو ربما في العراق نفسه إذا توسّع نطاق المعركة.

أما الاحتمال الثالث فهو قيام ايران تحت دعاوى جديدة خارج التكفير الديني والمذهبي، هذه المرة، لسوق موجات من شباب جنوب العراق الى محرقة جديدة في سوريا .

العراق أمام مسؤولية عظيمة في النأي بنفسه عن منزلقات الحرب الحاصلة ولا أقول الوشيكة، مهما كانت الضغوط الايرانية، لأنّ شعار العراق أولاً ينبغي ان يكون في صدور الجميع، وباقي الكون ثانياً و ثالثاً وعاشراً .

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