

ظاهرة السهر للفجر .. الخطر الأكبر

لا يعتقد أنه يوجد شعب آخر غير الشعب العربي لديه نفس القدرات على العبث بالوقت والصحة والمال وتضييعها على المتع التافهة. الأمثلة على المتع التافهة والضارة أيضاً كثيرة، وليست لها علاقة سلبية أو إيجابية بالأخلاق الحميدة. هي فقط ممارسات لا تضيف شيئاً مفيداً للعقل ولا للمهارات ولا لصحة النفس والبدن. السهر الطويل لزيات البيوت حتى ساعات الفجر، ثم الاستيقاظ مع صلاة الظهر، هذه إحدى أهم الممارسات الشائعة للعبث بالوقت والصحة والمال. من بين كل عشر مراجعات للعديد الطبية تشكي سبغ أو ثماني ساعات من عصر اليوم وحرقه العدة وانتفاخ البطن والإجهاد السريع وضيق التنفس. عندما تسأل إحداهن عن برنامج حياتها اليومي تكتشف أنها تسهر حتى ساعات الفجر أمام التلفزيون، ثم تنام حتى الظهر، تستيقظ بمزاج الباناس التعيس الذي لم يرن نور الصباح ولم يستنشق هواء نقياً منذ أعوام طويلة. بالفحص الطبي يتضح عند هذا النوع من ريات البيوت مجموعة من الأمراض الناتجة عن العبث بالوقت والحياة: - عضلة المريء ترتخي مما يسبب الارتجاع الحمضي. - الأمعاء تصبح طبلًا مكتظًا بالغازات المتخمة من وجبة العشاء المتأخرة. - الكبد غارقة في الدهون. - فقر دم رغم السمنة الظاهرة. - عضلات الأطراف ضامرة رغم ضخامة الجذع والبدن. -طاقة التنفس هزيلة والعظام هشّة بسبب نقص فيتامين د وعنصر الكالسيوم، لانقطاع التعرض لأشعة شمس الصباح. ما هي إلا سنوات قليلة ثم يداهم مثل هذه السيدة مرض السكري والكوليسترول وحصوات المرارة وارتفاع ضغط الدم، ثم تتحول إلى عالة على منزلها ومصدر نزف مالي مستمر على الأدوية والاستشارات الطبية.

على النقيض من هذه الكتلة العليمة من المشعوم تكون العاملة الأسبوية التي لا يزيد وزنها على خمسين كيلوغراماً ، قادرة على العمل لمدة عشرة ساعة متواصلة دون آلم عضلية ولا إصابات في التنفس ولا انتفاخ في الأمعاء، تضع رأسها على المخدة قبل منتصف الليل فتستمتع بنوم عميق مريح ثم تصحو في السادسة صباحاً مع الطيور. تنازلت ربة البيت عن استثمار وقتها فيما يفيد، وأعملت الشروط الضرورية لاكتصال الصحة وتعلقت بخدعة نقص فيتامين د المزوم بل ودفعت المال للعلماء لتتوب عنها في إدارة المنزل. ضخت بكل ذلك مقابل السهر ساعات إضافية على مسلسلات وبرامج تافهة في الفضائيات. هذا النموذج من ريات المنازل فقط في الطبقات الغنية المرهفة ، بل تجده في أغلب البيوت حتى في أبرد قرية عن العمران. الشباب والشابات من طلبة المدارس والجامعات، مصابون أيضاً بداء السهر ونفس العلل الصحية المترتبة عليه، لأنهم يسهرون حتى بعد منتصف الليل على أجهزة الدردشة وبرامج التلفزيون. الرجال في مثل هذه البيوت لديهم نفس الاعتلالات والأمراض؛ لأنهم يدمنون السهر في المقاهي وملاحق المنازل، ويتناولون وجبات عشاء دسمة بعد منتصف الليل من أقرب مطعم. قبل عدة سنوات كان الناس عندما يتنامون بعد صلاة العشاء يساعتين على الأكثر ، وينهضون مع بواكير الفجر الأولى مكتلمي الحيوية والنشاط، ومع طلوع الشمس ينصرف كل طرف إلى مهامه اليومية. انذاك كانت معدلات الإصابة بالسكري وضيق الشرايين وتصلب الشرايين والاعتلالات الهضمية تكاد تكون صفراً . مجتمعتنا الحالي مصاب بكل أمراض التسبيب والعبث بالوقت وشروط الحياة الطبيعية. نحن في أمس الحاجة إلى إعادة تأهيل وبرامج توعية، تعيدنا إلى الالتزام بقواعد التعامل مع الزمن وشروط الجودة النوعية للحياة. لولا الخشية من فساد الأطعمة في ثلاجات ومخازن التبريد، لاقتحرت قطع الكبرياء عن المنازل والاستراحتات قبل منتصف الليل ، باستثناء يومي نهاية الأسبوع. □ طبيب استشاري

جاسر الحريش

المنايا

المولعون بكتابة الرواية

قبل كل شيء، الا يحق لنا التساؤل عن سر هذا الولوج الشديد بكتابة الرواية؟ وعلى الاخص ذلك النوع من الروايات الذي يحاول ان يشعرنا بشبكة السيناريو المكتوب بخبرة لم تقسدها الثقة العالية. هذا في الحقيقة ما اتابعه في شريط ثقافتنا الذي اخذ طابعا فيه شيء من التسرع، وقلّة الخبرة. لكن دعوني افسر هذه الظاهرة التي صار بعض المثقفين يقفون عندها وهم حائرون كييف ان الشعر وجد منافساً له وهي الرواية. وفي واقع الامر لا يوجد تنافس بمعنى الكلمة الحرفي لكن يوجد ذلك الهوس القوي عند المثقف ان يكون جامعا كقوس قزح لالوان شتى من الكتابة منها الشعر والقصة والمقال والمسرحية والمقدّم، فتسكون الرواية اشبه بجارية في سجل اهتمامات الكاتب. ومن هنا يفترنا السؤال بوجهه حين نقرأ في كل يوم احتفاء برواية معينة يرافقها طغيان شديد القوة باستخدام مصطلحات كالسردية والسادد والسرد. ان كل هذه المفردات تبدو كصبغة خارجية تدل على فراغ فكري حاد، او تبدو هذه الكلمات مثل اكسسوارات رخيصة الثمن. فكثير من المصطلحات تترك في القارئ شعوراً بان الثقافة صارت كالموضة مجرد صفة لغوية او جمالية تتنشر في الفضائيات، الصحف والمجلات، ثم اكمل الفيسبوك قناعة الصورة بورع فينا هذا الشعور بقلة الاهتمام وعدم اكتشاف منابع روحنا جيداً. لقد توقفت ملاكمة الابداع عند حد معين، وصرنا نتصارع لان امكانياتنا اضعف من ان نخلق عالماً متماسكاً من الجمال بينه خيال متشعب بنكهة الحياة الحقيقية التي لا تقف عند حد هذا الحاضر وانما تتجاوز له اكتشاف ما فيه من حموضة الماضي المتخفية فيه. الا تبدو هذه فكرة مرعبة حين يحس المثقف بان الحاضر ليس نقياً خالصاً وان حموضة الماضي تقصد طعم هذه اللحظة ؟ لا اريد ان اتحدث بصوفي فيها قدر من حرية لا تتسجم مع فرضيات الكتابة اليومية، والاهتمام بمحاولة خاصة تصنع المسقال والرواية والشعر.

نوراد حسن

بغداد

فؤاد مطر يكتب عن :

الصراع بين العراق العربي والعراق الكردي



غلاف الكتاب

المؤلف اعتمد التوثيق، مع قليل من التحليل، حينما كان ذلك ضرورياً. وعزز المؤلف كتابه بصور عديدة ذات صلة... انه كتاب وثائقي يحتاجه المثقف السياسي والعقوي... الكتاب من إصدارات الدار العربية للعلوم ناشرون... لبنان. (256) من القطع المتوسط. بغلاف ملون.

جاهزا، لكي يدخله اللاعب الكردي...؟ العراق العربي و...العراق الكردي في الصفحة (39) يمهّد المؤلف لرحلته نحو الماضي والحاضر الكريتين يقول: كان من الطبيعي ان يأخذ الصراع بين العراق العربي والعراق الكردي، الحيز المهم من متابعتي على مدى نصف قرن للتشؤون العربية، وبالذات المستعصي منها بحالتين: حالة الاستعصاء على الحل، وحالة الاستعصاء على الاقتناع...ومنذ الستينات عندما اضيف الشان العراقي الى الاهتمامات...وانا ارصد الصراع الكردي، وكيف ان الحساسيات مشتركة ومقتضيات بين العراق العربي، او على الاصح العروبي، وبين العراق الكردي... هذه الاشارة من المؤلف فؤاد مطر، تبعث على الاطمئنان المضاف، لموضوعية ومنهجية الكاتب، الذي عرفناه في الشرق العربي (العراق خاصة)، كتابتا حمل الهم العراقي والعربي، وحاول بصعوبة قراءة المستقبل العراقيين. الشرايين العربية والكرديّة المؤلف عن (اكراد من دماء عربية في الشرايين العربية).. وتحوالى العناوين المخرجة... الكردي، كما الامازيغي واخرون... الوان زاهية في فسيفساء العروبية... الاستفتاء الذي حرر البرلمان المعطل... الاصقاء يتبعون... وبدا الكتاب... بريطانيا... بين التفهم والتحذير... المحاولة الاخيرة قبل تشجيع

اول من العام الماضي . والشاني : وصلني حديثاً مع صديق اعتر به ، عاد لتوه من بيروت ، وقد حمل عنوان : الكردي المختزل... رواية السراب في الوطن المستحيل. كان لزاما علي ان اكتب عنه. فالكاتب مؤلفه صديق ، وزميل مهنة ، وبيننا علاقة احترام متبادل ، وفهم متشترك . هذا الاوّل . والكتاب يعالج موضوعاً عراقياً او اشك ان يمس الكيان العراقي، ويعطفه نحو المجهول، والزال هذا الامر يحتفظ بدرجة غير قليلة من السخونة والاهمية. ثانياً.. لهذين العاملين، بالدرجة الاولى، عكفت على قراءة الكتاب، وتقديم عرض له، من خلال جريدة الزمان....



في معرض بيروت للكتاب، نهاية العام 2017.. فؤاد مطر يتوسط عكاب سالم الطاهر يسارا ، واللبناني عماد شبازو يميناً.

الحكيم يدين إغتيل ممثله في هرات الأفغانية ويدعو كابل لحماية العلماء

ملتقى إعلامي في بروكسل للحد من خطاب الكراهية برعاية التعاون الإسلامي

ويعرض جدول أعمال الملتقى اربعة محاور رئيسة سيتم خلالها مناقشة المواضيع التالية: الصور النمطية عن الآخر في وسائل الاعلام بين حرية التعبير واحترام حقوق الإنسان، ومتطلبات تعزيز التواصل والتعاون بين الإعلاميين للحد من الصور النمطية المتعادلة ومواجهة ظاهرة الإسلاموفوبيا وتوقيع مقومات العيش المشترك، والتغطية الإعلامية للأحداث الإرهابية: الإجراءات الفنية والإعلامية والأخلاقية والقانونية. ومن المقرر ان يعتمد الملتقى في ختام أعماله مشروع إعلان بروكسل من أجل الحد من خطاب الكراهية في وسائل الإعلام ومشروع الإعلان عن تأسيس الرابطة لظاهرة الإسلاموفوبيا، الحد من الكراهية والتطرف. ويشارك في أعمال الملتقى عدد من حقوق الإعلاميين من الدول الاعضاء في منظمة التعاون الإسلامي ومن الدول الأوروبية، وخبراء في القانون الدولي وقانون الإعلام وحقوق الإنسان، وممثلو منظمات غير حكومية مهتمة بقضايا الحوار والامن والتعايش بين اتباع الأديان، ومدير اللجنة الدائمة للإعلام والاصصال.

بلغاد - الزمان استنكر مكتب المرجع الديني محمد سعيد الحكيم بشدة اغتيال مسؤول المكتب في مدينة هرات الأفغانية محمد جعفر توكلي. وقال المكتب في بيان أمس ان (جماعة إرهابية هاجمت ليلة أمس توكلي في هرات الأفغانية بعد صلاة الجمعة في المسجد مما أدى الى استشهاده). مضيفاً (وانما ان استنكر بشدة هذا العمل الإجرامي، نحث الحكومة الأفغانية على السعي الجاد للتحقيق عن المجرمين ومعاقبتهم والمحافظة على ارواح علماء وطلاب الحوزة العلمية والمواطنين الإبرياء هناك). من جهة اخرى، تعقد منظمة التعاون الإسلامي والمنظمة الإسلامية للتربية والعلوم والثقافة - إيسيسكو - الملتقى الإعلامي الإسلامي الأوربي للحد من خطاب الكراهية في وسائل الإعلام، وذلك بالتنسيق مع الأكاديمية الإسلامية للبحث والتنمية، يومي 29 و30 حزيران الجاري بمقر النادي الصحفي الأوربي في بروكسل بلجيكا. وقال بيان للتعاون الإسلامي

مقابلات

مؤسس أول نكتل معارض تحت قبة البرلمان المصري هيثم أبو العز الحريري ل (الزمان): النظام الانتخابي يفرز أسوأ مجلس شعب بسبب المال السياسي

المرحلة القادمة ليشكل كتلة مؤثرة ؟ لا اعتقد هذا في المجلس الحالي ، والذي افرزه النظام الانتخابي القائم ، على اساس المصلحة والتي يتحكم فيها المال السياسي ، والتي افرزت كتل في جب مصر والتي تدور عليه الشبهات - وجود دعم له من النظام السياسي - من هذا المطلق جاءت كل القوانين لصالح الاثرياء على حساب الفقراء - وكان من الأفضل ان يتم النظام الانتخابي على اساس القائمه النسبويه والتي تسمح بتعاون كافة المكونات السياسية. □ في ظل الازمة الاقتصادية التي تمر بها مصر لجأ النظام الى رفع الدعم عن معظم السلع والطاقة لمواجهة ما يدعيه بمتطلبات الإصلاح الاقتصادي فهل لنديك بدائل محدوده لمواجهة هذا؟ □ لدينا العديد من البدائل فقد رفضنا من قبل تاجيل ضريبة البورصة لمدة 3 سنوات كما رفضنا بعض الحواجز القادمة من خلال قانون الاستثمار الذي اتخاذا للمستثمر الاجنبي على حساب المصري وطلبنا من الحكومة تشجيع المصانع المتوقعة وزيادة دعم الفلاح ورفض قانون حبيسه في حالة عدم التقيد بالنظام الزراعي الذي حددته الدولة كما طلبنا بزيادة سلاطات الازر والقمح تغطي انتاجية عالية وانذر هنا ان المعارضة الوطنية وعدد من الخبراء ا لاقتصاديين عقدوا مؤتمر منذ عامين قدموا خلاله عدد من البدائل للضروب من الازمة الاقتصادية الرائنه الا ان الحكومة لاسف تجاهلت تلك التنصيات وضمت على تنفيذ اجندتها الخاصة

القاهرة - مصطفى عمارة شهدت الأيام الماضية مشاورات بين الأحزاب والسياسيين لتكوين كتل سياسية تحت قبة البرلمان ليشكل كتلة الأغلبية على غرار الحزب الوطني المنحل وكتلة أخرى للمعارضة تقوم بالرقابة على الأداء الحكومي لكن الجهود لا تزال في اولها ولم تنح عن مسعى سياسي كبير للتغيير، وفي هذا الإطار قام هيثم أبو العز الحريري بتشكيل كتله 30-25 لتكون نواة لأول نكتل سياسي معارض وعقب تشكيله فهذا التكتل كان للزمان معه هذا الحوار □ في ظل اتجاه عدد من الأحزاب والتيارات لعمل كتلات سياسية تحت قبة البرلمان لم ترى ان تكتل 30-25 سيوفر بشكل اول تكتل حقيقي للمعارضة ؟ - يعيد تكتل 25-30 والذي قمنا بتشكيل من حوالي 16 نائباً اي اقل من 3٪ من مجلس النواب اول تكتل حقيقي للمعارضة لن كل قراراته تنصب في



هيثم أبو العز الحريري