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 الحادية والعشرون العدد 6131-6132 السبت – الاحد 22 من ذي الحجة 1439 هـ 1- 2 من ايلول (سبتمبر) 2018 م

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21 . UK Issue 6131-6132 Saturday- Sunday 1-2/9/2018

التناول المعتدل للشوكولاته يخفّض نسبة الإصابة بالأزمات القلبية

لندن - الزمان

توصل علماء إلى أن التناول المعتدل للشوكولا يمكن أن يحد من خطر الإصابة بالأزمات القلبية. وأظهرت دراسة أن تناول ثلاث قطع شوكولا شهرياً يخفض خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة 13 بالمئة حيث يصاب اقل من مليون شخص في بريطانيا بامراض القلب سنويا ويموت نصفهم.

وذكرت صحيفة دايلي ميل البريطانية أن دراسة خلصت إلى أن المكونات الطبيعة في الشكولاتة التي يطلق عليها (فلافونويدات) تعزز صحة الأوعية الدموية وتساعد في الحد من الالتهاب.

وقال الباحثون إن تناول الشوكولا يعد صحياً فقط في حال تناولها بصورة معتدلة، لأن تناولها بصورة مفرطة يسبب الضرر أكثر من النفع بسبب احتوائها على سكر ودهون.

وأوضح الباحثون أن من يتناولون الشوكولا يومياً يزداد لديهم خطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة 17 بالمئة. وقال الباحث شاياكرت كريتاناونج الذي يعمل في مستشفى مونت سيناي في نيويورك، والمشرف على الدراسة: (أعتقد أن الشوكولا مصدر غذائي مهم للحصول على فلافونويدات المرتبط بالحد من الالتهاب وزيادة الكولسترول الجيد).

وأضاف: (والأكثر أهمية هو أن الفلافونويدات تزيد من أكسيد النتريك وهو غاز يعمل على توسيع الأوعية الدموية وتعزيز الدورة الدموية). وأشار كريتاناونج إلى أن الشوكولا الداكنة تعد الخيار الأكثر صحية لأنها تحتوى على فلافونويدات أكثر وسكر أقل.

زمان جديد

داء الملوك

الوقاية من (داء الملوك) تلقى العلاج افضل لمكافحة الداء الذي يسبب اما اشد من ام الوضع كما قالت في وصفه نساء عانين من هذا المرض فما هي طرق الوقاية قبل اللجوء الى الطبيب وادوية؟

يقول زياد ان مرض النقرس منتشر بين افراد اسرته وعندما وعندما مايصاب بنوبة النقرس فانها تصل الى اصبع قدمه الكبير، وتحدثنا قصص التاريخ ان هذا المرض اصاب الملوك وطبقة الرجال النبلاء واغنياء على مدى مئات السنين بسبب ترف عيشهم. لكن زياد ليس من طبقة النبلاء.

كما انه ليس غنيا، فهو معلم مدرسة. عندما اصيب اول هجمة من النقرس فانه عانى من الم شديد جدا يستطع وصفه وتقديره المصاب بهذا المرض الذي يصفه بانه يشبه الضرب المستمر بالمطرقة الكبيرة على اصبع على مدى اربع وعشرين ساعة ومن حسن الحظ، فقد اصبح بامكان السيطرة على الم الناجم عن هذا الشكل الفريد من التهاب المفاصل.

اسباب المرض

ان هجمات النقرس كافة تعود لمشكلة واحدة وهي ترسب بلورات دقيقة من حمض البول وتوضعها في بطانة المفصل وتحريشها للمفصل مسببة هذه الم.

ان حمض البول هو احدالمواد الناتجة عن عملية الاستقلاب التي تجري في الجسم ويتخلص منه الجسم بطرحه مع البول عن طريق الكليتين.

ان كثير من الناس يشكون من ارتفاع نسبة حمض البول في دمهم، وذلك اما بسبب كثرة المهام المطلوبة من الكليتين او لكون هاتين الكليتين عاجزتين عن اداء وظيفتها الترشيحية على الشكل المطلوب لكن نسبة قليلة من هؤء الناس معرضة لهجمة النقرس اذ بد للدم ان يصبح مشبعا بحمض البول قبل ان ياخذ هذا اخير بالتلر والتيبس في المفاصل او ظهور مفاجئ. ان اصابة بالنقرس تكون مفاجئة ودون سابق انذار ويشند الم فيها بسرعة اما معظم اشكال التهاب المفاصل فهي تبدأ بالتدريج وتزداد شدتها خلال عدة اسابيع او اشهر، وليس خلال ساعات كما في حالة النقرس.

ثانيا..الموضع: ان الهجمة اولى للنقرس تصيب مفصلا واحدا وهو مفصل اصبع القدم الكبير، وقد تصيب كاول هدف لها مفصل الرسغ او الركبة. ويعتقد الباحثون بان المفاصل السفلى تصاب قبل غيرها بسبب عامل الثقل وتكون المفاصل المصابة اكثر استعداداً للاصابة بالنقرس من السليمة.

ويكون المفصل المصاب متورما منتفخا كما تكون المنطقة المصابة شديدة احمرار.

ثالثا – شدة: اصابة والم – اذا كانت هجمة النقرس اولى معتدلة الشدة فان المصابين به يصفون الم القرس بانه اشد من اي ألم اخر على وجه ارض !

ويقول بعض النساء المصابات بالنقرس ان الولادة الطبيعية هي أقل ألماً من النقرس، ان بعض اشكال من التهاب المفاصل قدتسبب الما شديدا ايضا لكن قسطامن الراحة يساعد في تخفيف هذا الم.

لكن الراحة وحدها تفيد في تخفيف الم النقرس...

الوقاية – هناك اربع خطوات يمكنك ان تتخذها للوقاية من النقرس . خفف من وزنك الزائد، يقول اطباء ان اكثر من نصف المصابين بداء النقرس هم بدينون، ولتخفيف وزنك الزائد تتبع حمية غذائية قاسية ن ذلك يحدث اضطرابا في استقب لديك مما يزيد في نسبة حمض البول في دمك وبالتالي الى ظهور النقرس... خفف وزنك بالتدريج. باتباع حمية غذائية خفيفة الدسم، مع ممارسة شئ من الرياض كلمشي.

ابتعد عن اطعمة الغنية بمادة البورين التي تتحول في الجسم الى حمض البول...

عبد الوهاب الجبوري
رئيس قسم العلاج الطبيعي
جامعة لاهاي الدولية– هولندا

علماء: الوزن أحد أسرار العمر الطويل

لندن - الزمان

ذا كنت ترغب في العيش لأطول مدة ممكنة، فيجب أن تأخذ وزنك بعين الاعتبار وأن تبدأ من اليوم برفع الأثقال لتقوية عضلاتك.

ووجدت دراسة جديدة، نقلتها صحيفة (ديلي ميل) البريطانية، أن الأشخاص الذين يتوفرون على عضلات قوية سيعيشون مدة أطول من أصحاب العضلات الضعيفة.

وقالت الدراسة، التي أنجزها خبراء من جامعة ميتشيغان الأمريكية، إن قوة العضلات هي التي تحدث فرقا في طول العمر وليست (الكتلة).

وأضافت (أبحاثنا تشير إلى أن الأشخاص الذين يمارسون تمارين بناء وتقوية العضلات يعيشون لمدة أطول ويواجهون بشكل جيد مشاكل وعقبات الشيخوخة). وتابعت (لا تركز نتائجنا على القيام بتمارين رياضية فقط التي تزيد من معدل نبضات القلب، بل على رفع الأثقال). وقالت الدكتورة كيت دووتشوني (إن الحفاظ على قوة العضلات طوال الحياة –وخاصة في مرحلة الشيخوخة– أمر مهم للغاية).

وتابعت (أهم العضلات التي يجب الحفاظ عليها وتقويتها هي اليدين، لأن هي التي نستعملها في كل أمور الحياة، مثل الاستحمام وارتداء الملابس والأكل والتنظيف والطهي).

مطار بكين العملاق ينتظر 72 مليون سائح سنوياً

□ بكين – (أ ف ب): يعمل ثمانية آلاف عامل فوق مساحة شاسعة في ريف بكين لبناء مطار جديد عملاق بمواصفات حديثة يتوقع أن يكون من بين المطارات التي تستقبل أكبر عدد من المسافرين في العالم.

وقال المدير التنفيذي لمشروع مطار داشينغ الدولي لي جيانهوا ان المطار الذي يهدف إلى تخفيف الضغط عن مطار بكين الذي يكاد يستنفد طاقته الاستيعابية سيفتتح في حزيران/يونيو 2019.

وعندما يعمل بكامل قدراته في 2025 سيكون لدى المطار وهو الثالث في بكين، ثمانية مدرجات وسيتمكن من استقبال 72 مليون سائح سنوياً.

وأضاف لي المسؤول في مجموعة بكين للإنشاءات الحضرية خلال جولة مع الصحافيين في الورشة أن (كل مراحل البناء نفذت في المهل المحددة أو حتى قبل ذلك وكل التقنيات التي نستخدمها مطابقة للمعايير الدولية).

ويجري العمل في الورشة على قدم وساق وسط لافتات تدعو للالتزام بمعايير السلامة وتحت علم صيني ضخم يتدلى من سقف زجاجي شفاف. وقال لي جيانهوا إن الكلفة الإجمالية للمشروع تبلغ 9،63 مليار يوان (8 مليار دولار) ويحتاج إلى نحو 200 ألف طن من الفولاذ وهي كمية مماثلة لتلك التي استخدمت في بناء حاملة الطائرات لياوننغ.

وأوضح أن العمال يعملون بوتيرة سريعة جداً توازي بناء مبنى من 18طابقاً كل يوم. ويتوقع بحلول 2036 أن يتضاعف عدد المسافرين عبر الجو في العالم إلى 8،7 مليار سنوياً وفق تقدير الجمعية الدولية للنقل الجوي (اياتا).

الخبيرة المصرية أميرة صابر لـ (الزمان):

إنشغال الوالدين ومواقع التواصل وراء تفشي الجرائم ضد الأطفال

القاهرة- مصطفى عمارة

شهدت مصر في الفترة الاخيرة نمو ظاهرة العنف ضد الاطفال والتي وصلت الى حد قتل احد الوالدين لطفليه، ومع تزايد تلك الظاهرة بدأ عدد من اعضاء البرلمان فى التحرك لاعداد مشروع قانون يغلظ العقوبة على جرائم الاطفال وفى ظل تلك التطورات تحدثت د/ اميرة صابر محمود استاذ الاذاعة والتليفزيون بجامعة طنطا والحاصلة على اكثر من شهادة دكتوراه فى قضايا الطفل في حوار مع (الزمان) بطبعتها الدولية عن تفشي تلك الظاهرة وكيفية علاجها وفيما يلي نص الحوار:

1–كيف تفسرين تفشي ظاهرة خطف وقتل الاطفال والتى وصلت الى حد قيام احد الاباء بقتل ابنائهم؟

– انعدام الرحمة والشفقة في نفوس ضعاف النفوس هو السبب الرئيسي وانعدام الشفقة والرحمة لغياب الوازع الديني الذي بحثنا علي الرحمة والشفقة والخوف علي الضعيف أولهما الأطفال الذين هم بحاجة لرعاية من والديهم انشغلت عنهم بالبحث عن المال لتلبية احتياجاتهم الغذائية والصحية والسكنية.

2–وبماذا تفسرين قيام احد الاباء بقتل ابنائهم رغم ان ذلك يتنافى مع مشاعر الفطرة التى فطر الله الانسان عليها؟ وكيف يمكن مواجهه ذلك؟

– قد يرجع لعدة أسباب من أهمها:

إصابة أحد الوالدين بمرض نفسي أو عصبي فيؤدي به الي القيام بتصرفات غير واعية علي الطلاق قد يكون ناتج تلك الأبناء من العلاقات الغير شرعية وهم أبناء السفاح أو ازمة مادية توقعه أحد الآباء للقيام بهذا الفعل الغير مقبول خصوصا إذا كان يعيش في ثراء فاحش فبمجرد بمرورك بأزمة مادية يشعر وكان الحياة قد انتهت وهذا يؤكد عدم الرضا والقناعة.

مواجهة تلك الظاهرة لن تتم إلا بالوعي الديني وتكثيفه والاهتمام به وليس البعد عن تعليم الدين الدين هو الدستور الحقيقي للبشر هو الطريق الوحيد لإقناع الناس بالتخلي عن السلوكيات السلبية المدمرة للمجتمع والمدمرة له عندما أذكر له أن القرآن والسنة الشريفة منعنا من قتل النفس بغير ذنب والرسول عندما يقول كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، وعندما نذكر له أن القتل يعد من الكبائر وعقابه النار علمونا الدين الوسطي من خلال المدارس والجامعات والجوامع والكنائس والاعلام لان الحل في الدين ولن ترقي أخلاقنا الابمعرفة الدين الصحيح.

3–تعد ظاهرة الاهمال والتعذيب داخل دور الايتام احد الظواهر التى تفشت ايضا فى المرحلة الاخيرة وكيف يمكن مواجهه تلك الظاهرة؟ ومامدى تاثيرها على نفسيه اللطفل؟

– يمكن مواجهة هذه الظاهرة من خلال الرقابة والرقابة المستمرة لتلك الدور والأهم أن نحسن اختيارالجهاز الرقابي من الافراد الذي يشهد لهم بالضمير وحسن الخلق والنزاهة حتي نضمن رقابة جيدة وقرارات حاسمة وسريعة في حالة وقوع أي خطأ من قبل القائمين علي دور الايتام وعقاب صارم يمنع أي فرد بعمل بتلك الدور وتسول له نفسه باذي تلك الاطفال أما عن تاثيرها على نفسية الطفل فهو قاس لأنه ينتهك براءة الأطفال وقد يصابون بالاكتئاب والانطواء وكثير من الامراض النفسية مثل العدوانية لأنه يشعر أنه ضحية المجتمع بدلا أن يمد له يد العون قام بتدميره صحيا وجسدياوغذائيا ونفسيا عن طريق الاهمال وسوء المعامل.

4–وماهي رؤيتك للمشروع الذى يتم اعداده فى مجلس النواب بتغليظ العقوبه على الاباء الذين يقومون بتعذيب وقتل اولادهم الى السجن المؤبد او الاعدام وهل تغليظ العقوبة كافى لمواجهه تلك الظاهرة؟

– تغليظ العقوبة مطلوب ويجب أن يكون أشد العقاب ولكن يؤخذ في الاعتبار المرضي النفسيين والمصابين بالفصام وفي هذه الحالة اباءهم وامهاتهم هم الذين يعاقبوا لأنه من المفترض لا يتزوجون حتي يتم علاجهم ولكنني أؤكد أن تغليظ العقوبة ليست هي الطريق الوحيد لانها غير كافية لأن من تسول له نفسه بارتكاب تلك الجرائم البشعة لا يهمه عنف العقاب ولكن المطلوب مع ذلك الوقاية خير من العلاج الوعي الديني وتعريفه الدين الصحيح فنحن لا ننتظر حتي يقتل ثم نعاقب نحن بحاجة أن نغلظ العقوبة لمن يقيموا علاقات جنسية غير مشروعة لأن هذه الظاهرة انتشرت بكثرة بسبب اطفال السفاح.

5–شهدت الفترة الماضية انتحار احد الاطفال بعد ممارسته لعبة الحوت الازرق عبر مواقع التواصل الاجتماعى فما مدى تاثير مواقع التواصل الاجتماعى على الصحة النفسية للطفل وخاصة الالعاب التى تمارس عبر تلك الوسائل؟

– تاثير مواقع التواصل الاجتماعي لفترات طويلة سلبي علي نفسي تهم يصابون بالانطواء والعزله وشكل في التفكير وعدوان اذا تعرضوا لمواد عدوانية لفترات طويلة والانطواء والصمت لفترات طويلة لذا يجب وضع ضوابط للاطفال عند التعرض لمواقع التواصل الاجتماعي منها عدد ساعات التعرض نوعية المواقع التي يتعرضون لها ويجب مشاركة الأسرة أثناء التعرض ومناقشتهم ما يتعرضون له وان يكونو من ضمن أصدقائهم علي صفحته الشخصية حتي يتعرفوا بشكل غير مباشر ما يفكرون فيه من خلال ما ينشروه.

6–وماهو الدور الذى يجب ان تمارسه الاسرة فى هذا المجال؟

– دور الأسرة تعلم التكنولجيا الحديثة حتي يستطيعوا متابعتهم بشكل غير مباشر ومعرفة أفكارهم وكما سبق الإشارة إليهم في الإجابة السابقة.

7–نادى البعض بالغاء مادة الدين فى المدارس واستبدالها بماده الاخلاق ترسيخا لقيم المواطنة فما هي وجهة نظرك؟

– لاغنى عن مادة الدين أولا ثم مادة الأخلاق ثانيا لأنّ الاستغناء عن تدريس مادة الدين يعني الاستغناء عن الأخلاق الاخلاق دستوره وقانون الدين لأن العقيدة أساس تعليم الأخلاق والدين الإسلامي والمسيحي أديان سماوية تنص علي نفس القيم فالاختلاف فقط في الإيمان بالرسل، الدين ثم الدين ثم الدين حتي لايقع أبناءنا فريسة تحت يد المتطرفين الارهابين يطوعهم لتحقيق اهدافهم تحت مسمي الدين نحن جميعا مسؤلون عن ذلك بحرمان ابناءنا عن تعليمهم الدين الإسلامي الصحيح.

8– ما تقييمك للدور الذى يلعبه المجلس القومى للامومة والطفولة فى معالجة قضايا الاسرة والطفولة وكيف يمكن تفعيل دوره؟

– نحن بحاجة لتفعيل دوره بشكل أفضل من ذلك هناك قصور ملحوظ في معالجة قضايا الطفولة والاسرة والنزول لارض الواقع لتحقيق حلول واقعية علي أرض الواقع ولكننا بحاجة إلي الاستماع للعاملين بمجلس الأمومة والطفولة حتي نستطيع معرفة ما الاسباب الحقيقيه لتلك القصور هل هي مادية أم إدارية أم بيروقراطية أم توعوية أم اجتماعية اوغير ذلك من الأسباب لانه مازالت هناك قضايا وظواهركثيرة في حاجة الي حل سريع مثل خطف الأطفال اطفال الشوارع عمالة الاطفال الطلاق العنوسة الإدمان والمخدرات نحن نرغب في دور أكثر فاعلية من ذلك وعقد برتوكولات تكون بين المدارس والجامعات ورجال الأعمال ومنظمات المجتمع المدني والأحزاب لمواجهة تلك الظواهر وعلاجها والتقليل من اثارها لأن الطفل هو صانع المستقبل وهو أمل الامة.

توقيع

العقال والنعال وما بينهما

في الاخبار، سمعنا أنّ البحرين قررت ارسال بعثتها الرياضية الكاملة الى قطر للمشاركة في دورة العاب القوى الدولية، وكأنّ ذلك من منجزات العمل العربي المشترك. ولعلّي أراه من تلك المنجزات مادام التصعيد السياسي مستمراً بين الدول الخليجية على نحو لا يضع المستقبل العربي المهدد نصب العين.

الجامعة العربية مدعوة الى أن تقدم مشروع قرار ملزم لأعضائها في مؤتمر القمة العربي المقبل، ينص على إخراج أية فعالية ثقافية أو رياضية أو فنية أو اجتماعية من دائرة الصراع حين تقع المشاكل بين حكومات الدول العربية. وأية دولة لا توافق، يصبح من الواضح انها لا تستهدف بعدائها حكومة أو رمزاً معيناً، وإنما الشعب كله.

لماذا لا يتعلم العرب من أوربا والولايات المتحدة التي يحبون دوام زيارتها،وهي دول تعاني أيضاً من مشكلات وأزمات سياسية خارجية فيما بينها غالباً، ناجمة عن حساسيات وظروف مختلفة، لكنّها لاتسحبها على انماط الحياة والعلاقات الثقافية والسياحية والفنية وسواها. ولا يوجد في الغرب من يمتلك امكانية اصدار قرارات تنسحب آثارها على الشعوب، لأنّ أصحاب القرارات هم حكومات مهما تجددت الثقة بها فهي راحلة. ربما كان هذا السبب الرئيس الذي يجعل الحكومات العربية تتصرف بمصائر الأمة العربية بما يجعلها قسراً داخل معامع الصراعات التي أغلبها شخصي وذاتي وتافه.

كبّروا عقولكم ياعرب، فقد أصاب اليأس الأمة وتفتت نسيجها وتغيرت ديموغرافية المدن العربية الكبرى، وأنتم خارج التاريخ الحقيقي للأمة. تذكّروا أنّ العالم المتحضر لا ينظر اليكم إلاّ من باب كونكم رعاة مصالح، ولا يفرقون بين واحد وآخر منكم إلاّ على مقدار الدفع، وفي النهاية جميعكم في نظرهم، يعتم العقال وينتعل النعال وما بينهما من دشداشة وسروال.

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