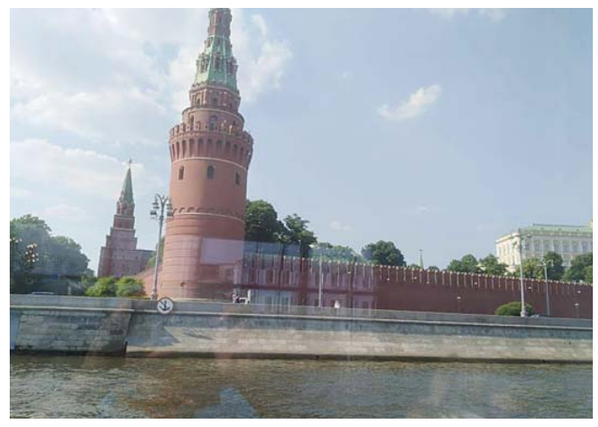
Issue 6390 Monday 1/7/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6390 الاثنين 28 من شوال 1440 هـ 1 من تموز (يوليو) 2019 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. UK

إستطلاعات (الزمان) بشأن السياحة في روسيا (3)

زيارة أبراج موسكو ستي وشارع أبارت حاضرة وسط غياب لينين

حركة نشطة في الشوارع


الساحة الحمراء في موسكو

الازدحام واضح بانتظار رؤية لينين

موسكو - حمدي العطار

انت في كل مدينة يمكن ان تجهز الكاميرا وتغلقها احيانا في كل مكان في العالم الا في موسكو فإن فكرت في غلق الكاميرا سرعان ما تفتحها لأنك تسير في شوارع موسكو وكانك في متحف للمعالم والاماكن التراثية والتاريخية والسياحية، وقبل التحدث عن هذه الجزئيات سوف نتكلم عن الصديق عبد الهادي الرفيق(ابوعلاء)

لينين وابو علاء

حينما كنا نرغب بزيارة قبر وجثمان لينين وبسبب زيارة الرئيس الصيني الى الكرملين اغلق المنفذ للدخول على هذا المزار، كلنا اصابنا الاحباط واليأس الا الرفيق ابو علاء يبدو انه تشبث بالامل وظل واقفا وحده يترجى الضابط الروسي لكي يسمح له بزيارة قبر وجثمان لينين ! ويبدو لي ان ذلك الضابط لابد ان يكون أحد من أفراد عائلته من كبار السن كان من الشيوعيين الروس فأحس بالتعاطف مع الرفيق ابو علاء وأصراره العجيب حتى يزور قبر لينين، ويمكن احس بإن هذا الكهل قد عاني واعتقل في ستينيات القرن الماضي وكذلك في عام 1979 وصودرت امواله المنقولة وغير المنقولة، وهو لحد الان يحرص على شراء جريدة طريق الشعب يوميا ويقرأها ،ويصر على أقتناء مجلة الثقافة الجديدة شهريا ويطلع على موضوعاتها، وهو يحضر نشاطات الحزب الشيوعي ويشارك في كل المناسبات الحزبية يمكن اكثر من اي شيوعي في العراق ، وبذلك احس هذا الضابط بحاجة هذا الشيوعي من العراق ان يزور قبر لينين على الرغم من إجراءات غلق المزار، يقول الرفيق ابو علاء سحبني الضابط من يدي وقادني الى حيث قبر لينين لكن الروس منضبطين الى ابعد الحدود فقد تم أطفاء النور ومع ضعف البصر الذي يعاني منه صديقي ابو علاء فهو لم ير اي شيء من المشهد في الداخل لكن طاف حول الجثمان المحنط ويمكن قرأ سورة الفاتحة على لينين وخرج ، ليواجه مشكلة انفصاله عن الكروب وضياعه وسط السياح في الساحة الحمراء الواسعة وتحت اشعة الشمس القوية(على فكرة كانت حرارة الشمس لا تطاق) وهذا هو الاستثناء في روسيا لذلك هجم الروس والروسيات على بائعي البوظا وخلع البعض ملابسهم! الرفيق ابو علاء على الرغم من تعوده على شمس بغداد الحارقة لكنه عانى من شمس موسكو واكتفى بزيارة قبر لينين وعده الغنيمة ، اوقف تكسي (وهي تجربة على السائح الى روسيا الانتباه لها) لا تأخذ تكسي وينقلك من دون الاتفاق على سعر الاجرة مقدما فالاجرة من الساحة الحمراء الى الفندق لا تتجاوز الف روبل ولكن السائق خدع ابو علاء بحجة العداد وأخذ يدور به في شوارع موسكو المتشعبة لينتهي به الامر بمبلغ 3000 روبل اي 50 دولار تقريبا، الرفيق ابو علاء يقول (لينين) يستحق اكثر من ذلك على الرغم من عدم رؤيته!

ابرج موسكو ستي

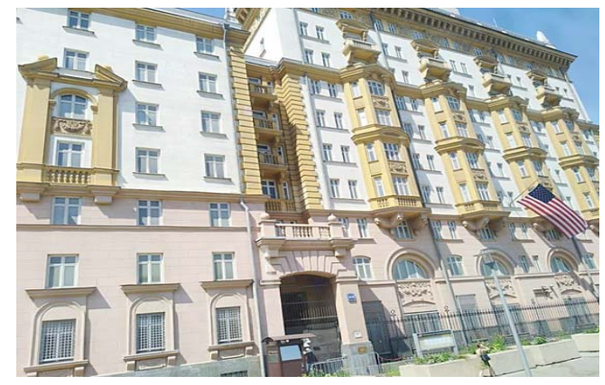
اليوم كانت لنا جولة قرب ابراج موسكو ستي وهي مباني وناطحات سحاب تم العمل فيها قبل 20 سنة واهمها برج الفيدرالية الذي يبلغ ارتفاعه 373م ،وتضم هذه الناطحات مكاتب الشركات والشقق الفاخرة والمصارف وشركات النفط الروسية ،أسعار الشقق تصل الى اكثر من مليون دولار، وحينما صعدنا مقابل الابراج كنا نطل على نهر موسكو الذي مارسنا فيه السياحة ونحن نسير به لمدة 3 ساعات لنتمتع بجميع المعالم التاريخية في الموسكو مثل ابراج ستالين وجامعة موسكو ووزارة الخارجية وقبة الكاتدرائية وكنيسة المسيح المخلص وملعب لوج ينيكي الذي شهد افتتاح كأس العالم 2018 ويمكن اذن ان نقول بإنك لا تستطيع ان تغلق الكاميرا طالما تسير في موسكو،وابراج موسكو ستي كان لها انعكاسا في السينما الروسية في فيلم (بلا روح) 2011 قصة شاب يكرس حياته لجني الاموال الطائلة وأنفاقها على الملاهي الليلية والفتيات الحسناوات، وهنا تجارة الجنس فيها نظام المافيات وقوة السيطرة وتنظيمها! لكن الجنس عندهم سلعة ليس فيه روح وهذا ما يشير الى ذلك الفيلم السينمائي!

المباني الحديثة تحيط موسكو

شارع اربات

وهو من اقدم واعرق شوارع موسكو ولا بد للسائح من زيارته بعد الساحة الحمراء ، ويرجع تاريخ تأسيس هذا المكان الى 400 عام وهو شارع يشبه شارع الاستقلال(التقسيم) في اسطنبول لأنه درب للمشاة فقط ،وهو المكان الذي كان اقام فيه الشاعر الروسي الكبير بوشكين مع حبيته لعدة اشهر، ومن هنا ترى النشاطات الثقافية والفنية تغزو هذا الشارع،وكذلك اشترينا بعض السلع الفلكلورية و التحف الروسية، وتنتشر فيه المطاعم والمقاهي والحانات، وكذلك الرسامين ورسم الصور الشخصية بسرعة جنونية واتقان دقيق، وفي هذا الشارع هناك مكتبات واكشاك لبيع الكتب .

يتبع


السفارة الامريكية وسط موسكو

شركة تواصل إبداعها في مشروع إستثماري

العراق والأردن يوقّعان مذكّرة تنفيذ المشاريع وإعادة الإعمار

عمان - رند الهاشمي
بغداد - الزمان

وقع العراق والأردن مذكرة للتعاون المشترك في مجال تنفيذ المشاريع وإعادة الاعمار وتأهيل البنى التحتية. وقالت وزارة التخطيط في بيان امس إنه (بحضور الوزير نوري صباح الدليمي ورئيس الوزراء الأردني عمر الرزاز، شهدت العاصمة عمّان توقيع مذكرة تفاهم للتعاون المشترك بين البلدين الشقيقين في مجال تنفيذ المشاريع وإعادة الاعمار وتأهيل البنى التحتية في العراق). وأضافت أن (المذكرة وقعها عن الجانب العراقي مدير عام الدائرة القانونية في وزارة التخطيط هناء اسماعيل ابراهيم، فيما وقعها عن الجانب الأردني احمد اليعقوب نقيب المقاولين الأردنيين، حيث دخلت المذكرة حيز التنفيذ بعد توقيعها ولمدة خمس سنوات). وأكد الدليمي في اللقاء الذي عقب توقيع الاتفاقية امس ان (اتحاد المقاولين العراقيين دخل طرفاً في تنفيذ هذه المذكرة، بهدف تعزيز التعاون بين القطاع الخاص الأردني والعراقي وذلك في إطار سعي وزارة التخطيط لتعزيز الشراكة مع القطاع الخاص وإعطائه دوراً فاعلاً في تحقيق أهداف التنمية ضمن رؤية الوزارة للتنمية المستدامة 2030).

تبادل خبرات

ولفت إلى (اهمية المذكرة في تطوير وتبادل الخبرات والنتائج البحثية والتعاون في مجال الدراسات العليا وتسهيل مهمة انجاز الجوانب التطبيقية والعلمية لطلبة الدراسات العليا، وتسهيل إجراءات تصدير المقاولات الأردنية الى العراق للمساهمة في جهود اعادة الاعمار، والتعاون في مجال العقود والتحكيم وفض الخلافات العقدية). وتولي هيئة استثمار بغداد اهتمامها وضمن الخطة الاستثمارية الموضوعة من قبلها لتقديم الخدمات المرجوه في إطار تفعيل الخارطة الاستثمارية للهيئة. واكد شاكر الزاملي رئيس الهيئة (اهمية المشاريع الخدمية وسبل الارتقاء بالواقع الخدمي للمحافظة بغداد عن طريق الاستثمار الذي يعتبر القلب النابض المحرك للعملية الاقتصادية). واضاف بيان تلقته (الزمان) امس ان (مشروع مجمع باب الشيخ التجاري المستثمر من قبل شركة المبدعون للاستثمارات العقارية والكائن في منطقة السنك / مقابل جامع الخلاني يواصل تقدم العمل بوتيرة متصاعدة إذ أن المشروع يتكون من طابق أرضي وطابق وسط وطابق أول فيما يخص الجانب التجاري أما موقف السيارات فيتكون من طابق أرضي وطابق وسطي وثلاثة طوابق اخرى والذي يتسع لأكثر من 4000 سيارة إضافة الى فعاليات تجارية متنوعة).

توقيع: العراق والاردن يوقعان مذكرة تنفيذ اعادة الاعمار

شاكر الزاملي

واشار الى ان (اللجان الفنية والهندسية تواكب تطور العمل من اجل تقديم كل ما من شأنه تقديم الدعم لحلحلة المعوقات التي تعتري سير العمل، من جهتهم اكد القائمون بالمشروع على الدعم المستمر من قبل الهيئة إدارة وكوادر وتقديمها كافة التسهيلات).

تقارير

إرشادات للتغلّب على نوبات القلق بالعمل

خبراء: فوائد مذهلة للفلفل الحلو

لندن - الزمان

رغم تباين مسمياته بين مختلف دول العالم، فإن فوائده تظل واحدة ومذهلة.. الفلفل الحلو، أو الفليفلة الحلوة، البابريكا أو الفلفل الرومي يتميز باحتوائه على نسبة كبيرة من فيتامين "سي"، الكالسيوم، الماغنسيوم، البوتاسيوم والعديد من الفيتامينات والمعادن الأخرى الهامة للجسم، فضلاً عن محتواه المنخفض من الكربوهيدرات أو السعرات الحرارية والدهون.

فوائد مذهلة

وذكر الخبراء ست فوائد مذهلة للفلفل الحلو اولها يعزّز تناول الفليفلة من عملية التمثيل الغذائي عن طريق خفض الدهون الثلاثية التي يتم تخزينها في كريات الدم، الأمر الذي يساعد في حرق السعرات الحرارية والحفاظ على المستويات المطلوبة من الكوليسترول، كما يمنع الفلفل الحلو عسر الهضم. وأكد الخبراء أن الفليفلة لديها القدرة على تجويع الخلايا السرطانية، وبالتالي التخلص منها ومنع نموها، كما أن تناوله بشكل يومي يوفر الحماية من الإصابة بالسرطان أساساً. وبفضل خصائصه المضادة للالتهاب، يخفف الفلفل الحلو من الألم المرتبط بالأعصاب كالحزام الناري، والهربس، لذا يستخدم كمركب في بعض الأدوية الجلدية. وكونه غنيا بفيتامين سي، يحسّن الفلفل الحلو مناعة الجسم، حيث يحفّز الخلايا البيضاء على محاربة العدوى، كما يمنع فيتامين سي والفلافونويد الموجود في الفليفلة أيضا مشاكل التنفس مثل التهابات الرئة والربو وغيرها. كما أكد الخبراء أن مركبات الفلافونويد الموجودة في الفلفل الحلو تساهم في الوقاية من أمراض القلب التاجية، لكونها موسّعة للأوعية الدموية، تساعد في تحسين انخفاض ضغط الدم وانخفاض معدل ضربات القلب، وهذا بدوره يساعد في تحسين تدفق الدم مما يؤدي إلى وصول الأكسجين للأنسجة على النحو المطلوب.

وإذا كنت عانيت في أي وقت مضى من نوبة قلق مفاجئة عندما تكون في العمل، وأن تعرف أنه لا يوجد في الوقت الحالي، شيء يمكن فعله لوقف الخوف أو ترويضه. ولكن نوبة الهلع في العمل، أو حتى مجرد موجة رهيبة من القلق، هي شيء يمكنك تعلم التغلب عليه حتى لا يتجاوز يومك تماما ونصح خبراء التركيز على شيء آخر أي غير أفكارك المزعجة، بالتركيز على الأمور من حولك، وإذا لم يكن عليك الانخراط في محادثة في الوقت الحالي، فعليك أن تسمي بصمت أربعة أشكال وألوان أو أصوات ومواد في بيئتك المباشرة وإن التركيز على شيء محايد عاطفياً يمكن أن يساعدك في إخراجك من أفكارك المحزنة ويمنحك استراحة. ويمكن لاستراحة بسيطة والمشي قليلا أن تحدث فرقًا فعليًا لعقلك، لذلك إذا أمكنك ذلك، فسارع بها، وخذ نفسك إلى الخارج. سيساعد على تفريغ بعض الطاقة المثيرة للقلق، ومن المحتمل أن يساعد المشهد الجديد لوجودك في الخارج على صرف انتباهك عن الأفكار المحزنة الحالية.

واخيرا ينصح الخبراء بأخذ نفس عميق هو مصطلح كليشيهات، لكن هناك قيمة لمساعدة نظامنا العصبي على امتصاص المزيد من الأكسجين عند حدوث القلق. وهذا الأمر يتطلب القليل من الممارسة، ولكنه سوف يساعدك بالقضاء على شعور القلق.

فوائد جمة للفلفل الحلو

وإليكَ الحكاية

-1-
اذا كان بابُكَ مفتوحاً ، وكنت معروفاً بدماثة الأخلاق ، فانّ قاصديك وزوّارك ليسوا بالقليلين ..!!

-2-
ومع هذا القلب المفتوح فانهم ليسوا لديك جميعاً في مرتبةٍ واحدة ...

-3-
تتفاوت مراتبُهم عندك فهناك الأثير المقرّب ، وهناك من يُطربك حديثُه ويسحرك ذكاؤه ، وهناك من يحظى بمحبة مكثفة وعناية خاصة ...

-4-
ولا يكون الترجيح الاّ بمرّجحات :
ومن هذه المرجحات : المعرفة التفصيلية بالمواهب والمناقب، والنجاحات العلمية والعملية والسلوكية، التي يتسم بها اولئك الذين فازوا عندك بالقدح المعلّى ...

-5-
ومن هؤلاء الأعزاء ، رجلٌ اقرأ في عينيه براءة الأطفال ، وأشمّ منه شذا الخلق الكريم ، والاستقامة العالية .
وهو يقول لي –في كل مرّة ألتقيه فيها – :
انّك بمثابة والدي ...
وكان والده –رحمه الله –من أصدقائنا الأعزاء الأوفياء .

-6-
وصاحبنا هذا قد تميّز بانه البّارُ بوالديه ، براً حقيقياً جعل أبناءه يبرون به كما كان مع والديه ، فكما تكون مع والديك يكون ابناؤك معك ...
تلك هي المعادلة التي يجب أن لا تنسى بحال .

-7-
ولقد عاش صاحبنا في أجواء أُسريّة مفعمة بانسجام الأبويْن ... انسجاما ملفتا للنظر ، جعل الأبناء والبنات في أستذكار أبويهم باستمرار والإكثار من زيارة قبرهما ، والترحم عليهما .

-8-
يقول :
بقي والدي في البيت وحيداً بعد وفاة والدتي ، لأن الذكور من أبنائه قد تزوجوا واستقلوا بالسكن ، كما أن البنات قد تزوجن ايضا ، وسكن بعضهن في محافظة أخرى غير العاصمة بغداد ...
وبقاء الرجل وحيداً في الدار يقترن عادة بصعوبات كثيرة ، ومشاق نفسيّة كبيرة –كما هو معلوم –فقلتُ له :
لماذا لا تُقدم على الزواج لكي تنفي عنك الوحشة ؟
فقال :
انّ أمّك المرحومة لم تُسْمِعْني طيلة حياتنا الزوجية كلمة رفضٍ واحدة لما أريد ..
وكأنّ (لا) محذوفة من قاموسها .
ثم انها لم تكن تثقل كاهلي بالأعباء والمتطلبات الكثيرة ...
تكتفي بما أحمله الى المنزل، راضيةً به سواء كان كثيراً أم قليلا، فاذا عزمتُ الآن على الزواج فهل أستطيع أنْ أجد مثيلَتَها في تلك السجايا والصفات ؟
وهنا : سكت الولد وكفّ عن الاستمرار في الطلب .

-9-
وقال :
كنتُ للاطمئنان على صحة الوالد وسلامته ، اتصل هاتفيا ، فاذا لم أتلق الجواب ، اتصل سائلاً عنه أَخَوَيّ وأَخَواتي .
فلا أَجدُ عندهم جواباً ،
ويأتي الجواب من (الدّفان) في النجف الأشرف الذي يقول :
انّه جاء لزيارة قبر المرحومة والدتكَ ،
وهو عندها منذ الصباح حتى الآن ...

-10-
هذه واحدة من بين قصصٍ وحكايا كثيرة، تترك بصماتها في نفوس من يسمعها أو يقرؤها، آخذةً به نحو أفق عائليٍ صاحٍ لا تعكره الغيوم .
وهذه القصة من المفيد أنْ يتملاها الرجال والنساء لا النساء وحدهن...

حسين الصدر

Husseinalsadr2011@yahoo.com

الزيارات المكوكية للرئيس بين الإيجاب والسلب

منصب رئيس الجمهورية في العراق مابعد عام 2003 تشريفي وبروتوكولي ومحدود الصلاحيات وقد تم تخصيصه للمكون الكردي حسب المحاصصة الطائفية البغيضة التي دمرّت البلاد والعباد،ولقد تعود العراقيون طوال السنوات الماضية على أن يروا رئيسهم ينعم بالامتيازات الخيالية التي ترهق موازنة البلد ويحميه فوجان من العسكر المدجج بالسلاح وهو في قصره العاجي المحّصن على نهر دجلة ويستقبل بعض الشخصيات والرؤساء ويحضر بعض الاجتماعات المهمة مع الرئاسات الثلاثة أو مع رؤوساء الكتل ويشجب هنا ويندد هناك ويحتفل في هذه المناسبة أو تلك،ولم ينتظروا منه دوراً أكثر من ذلك،ولكن ما أن تسلم الدكتور برهم صالح منصب الرئيس حتى أثبت بأن الشخص يستطيع بقوة شخصيته أن يكسر كل القواعد والأعراف ويعطي للمنصب أكثر مامرسوم له،فالحق يقال بأن صالح بكاريزمته الفريدة وشخصيته القوية وشعبيته ومقبوليته لدى جميع فئات المجتمع العراقي تمكن من أول يوم أن يعمل بنشاط وحيوية في كل الاتجاهات ولم يرضخ للحدود الموضوعة لمنصبه البروتوكولي فبدأ برحلات مكوكية سريعة ومكثفة الى بلدان مختلفة منها الأردن والكويت والسعودية وايران وتركيا وفرنسا والامارات وايطاليا.

لمناقشة هذه الزيارات يجب أن نحدد بواقعية وانصاف ايجابياتها وسلبياتها،فالزيارات كانت نتائجها جيدة ومثمرة في تعزيز علاقات العراق مع جيرانه والدول الاقليمية والعالمية حيث كانت تحمل رسائل محبة وانفتاح على الجميع للتعاون المثمر والجاد لتحقيق المصالح المشتركة في جميع المجالات وخاصة السياسية والاقتصادية والأمنية ولكسب ثقة هذه الدول وتذليل كل الاشكالات التي حدثت في السابق،وكذلك تم خلال هذه الزيارات مناقشة ملفات حيوية عديدة تهم أمن العراق السياسي والاقتصادي والأمني ،وحاول الرئيس صالح أن يقدم دعمه الكامل من خلال هذه الزيارات الى حكومة السيد عادل عبد المهدي حيث بدأت ملامح التعاون والتفاهم بين الرجلين من أول يوم في تقلدهم مناصبهم السيادية في البلد،وهذا شيء يدعو للارتياح لأن التفاهم بينهم يصب في مصلحة البلد واستقراره السياسي،لذا فباعتقادي المتواضع بأن زيارات الدكتور برهم صالح الخارجية على الرغم من عدم امتلاكه الصلاحيات في اتخاذ القرارات الحاسمة وتوقيع الاتفاقيات المصيرية لكنها كانت مهمة ومفيدة للعراق وبالأمكان استغلالها بشكل جيد من السيد رئيس مجلس الوزراء من خلال تعاونهما لتطبيق نتائجها على أرض الواقع وفقاً لصلاحياته الدستورية مع العلم أن جميع زيارات رئيس الجمهورية كانت بالتنسيق والاتفاق مع السيد عادل عبد المهدي وحسب ما تم التصريح به من قبل الناطق الرسمي لرئاسة الجمهورية. أما السلبيات في هذه الزيارات فهي التكلفة المالية الكبيرة لها وخاصة أن الرئيس برهم صالح كان يصطحب معه في كل رحلة وفداً كبيراً من الوزراء والمستشارين والمرافقين وهذا ما انتقده الكثير من المراقبين والمتابعين للشأن العراقي،حيث ان تكلفة هذه الوفود الضخمة قد كلفت موازنة الدولة مبالغ باهضة في ظل وضع اقتصادي متردي ومشاكل كبيرة واضحة للعيان،وكان الأولى بالدكتور برهم صالح وهو الرجل البسيط الذي عاش فترة طويلة في اوروبا واطلع على تصرفات رؤوساء وحكام هذه الدول وطريقتهم في ضغط النفقات والابتعاد عن البهرجة والفخامة بأن يفكر بهذا الأمر جيداً ويحسب حساباته الدقيقة،وكان بإمكانه أن يذهب برفقة وفد بسيط من أشخاص معدودين ويحقق نفس الأهداف التي رسمها لزياراته،وأنا على يقين بأنه كان قادر بشخصيته القوية وثقافته العالية وباسلوبه الرائع أن يحقق هذه الأهداف ويجنب نفسه الانتقادات الكثيرة التي وجهت له من جهات عديدة عن ضخامة الوفود التي اصطحبها معه وعن المبالغ الخيالية التي أرهقت موازنة البلد،علاوة على أنها كانت ستكون أجمل وأرقى وتخطف الأضواء ببساطتها ونتائجها الكبيرة.

رائد الهاشمي

بغداد