

Log on for all news and reviews:www.azzaman.com

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. Issue 6392 Wdnesday 3/7/2019

20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK

write to:writers@azzaman.com

الزمان - السنة الثانية والعشرون العدد 6392 الاربعاء 30 من شوال 1440 هـ 3 من تموز (يوليو) 2019م

مكاتيب عراقية ترشيد

ساقطعُ قدميٌّ كي لا أشتري حذاءً جديداً . سأخلعُ أسناني كي أكتفي بحساء العدس. سأزرع صورة أبى فوق رف النسيان ، كى أنسى البابُ البغداديُّ الشرقيُّ . ساطشُّ حنطةً بكفي ، أصطادُ بها الطيرَ ، وأهشُّ سخامَ الأيام . سأطفىء عيني كي لا أراك فيتفلّش قلبي .

سَاكتبُ قصةً بالغَةُ القصر ، فَّلا أخسر طينَ لغة كثير سألوَّحُ للسلطان بأربعة أصابع قائمات راسخًات ، حتى لا يخضب من زيت إصبعى الوسطى . سأستعملُ تبغاً رخيصاً مَدافاً ببعرور الغنَم ، كي أختصر المسافة الواصلة إلى الله .

سأبنى كوخاً عند خاصرة البحر ، وأجعلهُ فخّاً رائعاً لسَمَكُ الغفلة . سأشترى ديوانَ المتنبّى ، وأسرقُ من بطنه ، ذهب سيف الدولة ، ومزامير الحروف الصعبة

سأعلَّقُ على حائطي ، روزنامةَ الأيام العاطلة . سأثقب الأرض من تحت قدمي ، وأخرج من القطب الآخر ، وأصير قطباً عالياً . سأشترى عشر دجاجات وديكاً واحداً وعلية فياغرا ، فأنتج سلة

سأشلِّعُ من قمصاني كومة أزرار فائضات . سأكتفى

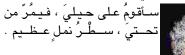
سأتنازل عن وظيفة الجوارب وحزام الظهر وهيل الشاى . سائمشى بكتف أهدلَ وأعاند صفير الريح . سأستُخدم حرفاً وصيداً أُسمّى به ولدى الجديد . سأرسمُ غُرفةً ببقايا طبشور فديم ، كي يتسع بيت أ العائلة . سَأكسر حنفية الماء ، وأنجو من ناقوطها المُملِّ . سأحذفُ من صحبيَ سبعينَ واحداً ، كي لا يصير سبّورةً طعنات .

سأسلقُ الماءَ بشمس الظهيرة .

سأركبُ سفينةً لا تمشي فوق ماء . سأحجُّ إلى واد غير ذي ثمر ، فأبرأ من غناء المعدة . سأحلمُ بتلِّ دُهبٍ ، وأُقسَمهُ في جسوم كثيرة . سأجفّفُ ربيةً يتيمةً ، أُعسلُ بها أربعينُ فماً .

سأنسى سُرُّ الليل ، كي أُوفَر للعريف ليلةً مُبهجة . سأنزرعُ بعتبة مُقبرة ضخمة ، وأحظى بتراتيل

سأسدُّ مهاطلَ الدمع بزفت الزقاق . سأرشُّ البذورَ فوق أرض خلاء ، وأقيمُ عليها صلاةً



على السوداني

أضرار كثيرة للنوم أمام المروحة في الصيف

عندما يكون الجو حارا بشكل لا يطاق في فصل صيف قائظ، كما الأوروبية حَاليا، وفي أغلب أرحاء عالمنا العربي دائما، وفي المنازل التي لا تتوافر فيها أنظمة تكييف الهواء، سواء المركزي أو الوحدات، فإنه من المغرى التمسك بأكبر عدد ممكن من المراوح التي تعمل بكامل والنوم بوجود الأغطية يصيح

صعبًا للغاية، فهي تضفي حرارة أكسر، ونظراً لأن درجاً الحرارة مرتفعة، فالنوم حتى من دون غطاء بظل صعباً، لذلك فإن اللجوء إلى المروحة هو التمكن من الغفو والنوم براحة. لكن هذا قد لأ يكون فكرة عظيمة، أو جيدة، بتحسب ما البريطانية.

مروحة على التهدئة قلعلا، ولكنه قد يؤدى أيضا إلى بعض المشكلات الأخرى المزعجة تماما مثل النوم بينما العرق يتصبب

ووفقاً لموقع (مستشار النوم) المتخصص، فإنه بينما تدور المراوح وتنشر الهواء في الجو،

الغُرفة وكذلك التراب، وبالتاليّ، فإذا كان المرء يعانى من الحساسية وحمى القش فهذه وصفة للإصابة بالتهاب الحلق والسعال الشديد وتدفق الدمع من العينين وانسداد الأنف. وينصح الموقع مستخدم المراوح بإلقاء نظره عليها

وتفحصها خصوصا »إذا كان

الغبار متجمعا على شفرات

المروحة، ذلك أن تلك الجسيمات

تطير في الهواء في كل مرة يتم فيها تشعيل المرواح. ويحذر الموقع مستخدم المراوح من (تأثيرها علم البشرة) ذلكُ أنها تعمل على جفاف البشرة وتمنعها من الحصول على الرطوبة، جراء تبدفق هنواء المروحية عبلي الحسسم، على السرغم من أن الهواء البارد يشتعر المرء

بالانتعاش. . وتعتبر هذه مشكلة كبيرة لذوي النشرة الدهنية، فعندما تكون النشرة حافة حدا، فستفرط في إفراز الدهن، الذي سيختلطُ بدوره مع الأوساخ والعرق ليتسبب في تهيج الجلد.

ويشير موقع (مستشار النوم) أيضا إلى أن عمل المروحة طوال الليل يمكن أن يتسبب بألام وأوجاع ستظهر في صباح اليوم التالي، ذلك أنَّ الهواء أما إذا كانت المروحة مسلطة

على الرأس طوال الليل، فعلى البارد الناجم عن المروحة يؤدي المرء الاستعداد لمواجهة ألام في إلى توتر العضلات وتشنجها. الرقبة في الصباح.

ومع ذلك، ليست هذه دعوة المراوح، فهي قد تكون الطريقة

عرضة للانتباه إلى

ويلوضيح الساحث جلوزيف

فيرث (إن تدفق عدد لا يحصى من المطالبات والإشبعارات من الإنترنت، يشجعنا على

الأستمرار في الاهتمام

المنقسم، الأمر الذي قد يقلل

الانحرافات الحديدة.

للاستغناء عن المراوح نهائيا، الوحيدة التي تسمح للمرء فهناك إيجابيات في وجود بالنوم في ظل ألحرارة المرتفعة.

لوهان عارية في عيدميلادها

□ لوس انجلوس -وكالات -فاجأت الممثلة ليندسي لوهان المتابعين عبر صفحتها الخاصة على أحد مواقع التواصل الإجتماعي بصورة لها بدت فيها عارية تماماً. وظهرت لـوهـان في الـصـورة من دون ثناًن، تنتما كانت تُجلس على الأرض امام الكاميرا وتأخذ صورة سيلفي، محاولةً إخفاء المناطق الحساسة من جسمها بيديها وأرجلها. وتأتى هذه الصورة تزامناً مع عيد ميلادها الذي أمس الـ 2من تموز حيث أكملت عمرها الـ 33.

ومن ناحية اخرى ومؤخرأ ر خلال مقابلة تلفازية، تم سؤال لوهان عن تعليقات باريس السلبية بعد أن وصفتها بأنها (متجاوزة ومحرجة) الشهر الماضي، لتردّ وتؤكد أنه ليس لديــــها مــشــاكل مع أحــد قائلةً (ليس لدي أي مشاكل مع أي شخص في حياتي وأناً ممَّتنة لذلك، إننَّى شنَّخصَّ محب الى ذلك شاركت النجمة العالمية

سيلينا غوميز لحظاتها علم، الشَّاطئ بَالْمَايِـوه الأحـمـر. وسرعان ما تم تشبيه اطلالة غُوميْن بالمايوه الأحمر بأطلالة باميلا أندرسون بالمايوه الأحمر في مسلسل بايووتش الشبهير

الكشف عن تأثير الأنترنت على الدماغ



لندن - الزمان أجرى باحشون من خمس جامعات في أمريكا وبريطانيا

الإنترنت في وظائف الدماغ، وتقول النظرية إن المرونة العصبية –أو قدرة الدماغ

والدروس التي نستفيدها من باحثون من جامعة هارفارد على التغيير الهيكلي مع مرورً موقع ميديكال نيوز توداي. كينغز كوليدج بالمملكة بدوره من قدرتنا في التركيز حاولوا فيها معرفة تأثير الوقت —تعني أن التّجارب وشــارك في هــذا الــبــحث المتحدة، وجامعة أوكسفورد على مهمة واحدة).

استخدام الإنترنت، يمكن أن في بوسطن، وجامعة سيدني يكون لها تأثير كبير، بحسب الغربية في أستراليا، وكليةً

أستنتاجاتهم في مجلة العالم تورنتو - الزمان الإدوية. بدأت المجموعة التي عبر أمريكيون الحدود الكندية أطلقت على نفسها اسم (قافلة للطِب النفسي. نظر الباحثون أولاً في تعدد المهام الرقمية. الأمريكية يوم أمس سعياً لشراء وأظهرت الأدلة، أن القيام الإنسولين بأسعار معقولة بأشساء متعددة عسر الإنترنت، لم يحسن قدرة الأشخاص على القيام بمهام متعددة في أي مكان أخر. وفي الواقع، يمكن أن يجعل الناس أكثر

وهى ظاهرة احتجاجية عبر من



إزالة البشر من الصور



الذكاء الأصطناعي.

وأطلق الفنان المعروف باسم (دامغانسكي) والمقيم في نيويورك، على التطبيق مسمى (باي باي كاميرا) وقال: (بني التطّبيق لّعصر ما بعد البشر، معتمداً على الذكاء الاصطناعي لإزالة الناس من الصور، ثم الرسم في المكان

ورغم أن فكرة التطبيق، المتوفر على (أب ستور) مقابل نحو 3 دولارات، طور فنان أمريكى برفقة مطوّريْن، تبدو ثورية، إلا أن إزالة البشر من تطبيقاً جديداً على نظام iOS يزيل البشير من الصور، باستخدام تقنية الصورة تترك أثراً تدركه العين، خصوصاً أن ما يُرسم مكانهم يبدو واضحاً، بما لا يتناسب مع باقى أجزاء الصورة.

Bye Bye Cam- ويستخدم تطييق era فوارزمية مفتوحة المصدر لكثيف النشر باسم YOLO إضافة إلى مجموعة من أنظمة الذكاء الاصطناعي لملء المكان الذي خلا



□ واشنطن -وكالات- تبرع

الملياردير الأمريكي وارين بافيت بنحو 3.6 مليار دولار من أسهم مجموعته بيركشاير هاثاواي لخمس منظمات خيرية منهآ مؤسسة بيل وملتثدا حبيس وذلك في أكبر إسهام في خطة بافيت للتنازل عن ثروته وقالت بيركشاير هاثاو(اي إن التبرع السنوى الرابع عشر لبافيت يشمل تنحو 16.81مليون سهم).ويزيد التبرع الأخير المبلغ الإجمالي الذي قدمه بافيت للمنظمات الخيرية إلى

أكثر من 34.5 مليار دولار منذ عام 2006 حين تعلُّهدُ الرحل البالغ من العمر 88 عأما بالتبرع بأسهمه في بيركشاير هاثاوآي. وتذهب التبرعات المؤسسات حستس، وسوزان تومسون بافيت التي تحمل اسم زوجته الراحلة، ومنظمات أخرى بدبرها أبناؤه هوارد وبيتر وسوزان هي هوارد جي بافيت، وشبريوود، ونوفو وكانّ أخر أكبر تبرع سنوي لبافيت في العام الماضي وبلغ 3.4

80 مليون وظيفة ضحية الإحتباس كيف يجعلك الكافيين تدور في حلقة مفرغة من دون شعور؟ الحراري بحلول 2030

مقاوما للانسولين وتبقيك

سجين تارجح الوزن والطاقة

النُقطة الجوهرية هنا هم

ألبيات الجسسم والبدميا

الحساسة التي تحافظ على

توازن معدل السكر في الدم لا

تتاقلم ببساطة مع الْكميات

الزائدة اليومية من السكر



الدكتور مناف الطائي

اخصائى تغذية

لنفترض انك وجدت مستوى الانسان حين يتعرش لهجوم الطاقة لدبك منخفضا يسبب هبوط في معدل السكري في لعلك لم تأكل منذ وقت أو انك هذه كونه يرفع فورا معدل

تعانى من هبوط ارتدادي في معدل السكر في الدم الذي ىحدث ىعد تناولك لوجبة غنية بالكاربوهيدرات أحد أثَّار ذلك هو انتاج الغدتين الكظريتين للهرمونات وهما عدتان تقعان الى جانب

الكليتين الواقعتين اسفل وهذه الهرمونات هي

الادرينالين والكورتيزول اللذان لا يتعبر انتاجهما امرا جسدا في حيال كيان معدل السكر قي دمك خارجا عن معدل السكر في الدم متخفضا السيطرة

عليه ان يختار بين المواجهة او الهرب .. فالادرينالين هو القوة التي تثير ردة الفعل السسكسر في دمك لسينزودك بالوقود الضروري للمواجهة او الهرب وفى حسين ان الادريسنسالسين

لايبقى فترة طويلة في جسمك .. ينظل الكورتيزول وهو هرمون اخر تنتجه الغدتان الكظريتان لفترة اطول في

ما علاقة الكافيين بهذا كلّه ؟ يحفز هذا المنبه اطلاق الادرينالين ويرفع معدل السكر في الدم وحين يكون فسوف تتجه الى شرب القهوة لعلك تعلمت في المدرسة ان او الي تناول الصلوى لان

النتيجة واحدة .. والوجبات الاكثر جاذبية هي تلك التي تجمع بين السكر والمنبهات كالشياي والقهوة مع السكر او تناول الشوكولا او ويطلق هذا المزيج جرعة عاليه من السكر في دّمك .. وهكذا

يصبح بعض الناس مدمنين

والماكولات ألاخرى الغنية على الكربوهيدرات والبعض الاخر على الكافيين الا ان بالكاربوهيدرات الاكثرية مدمنة على الاثنين اضافة الى المنهبات كالكافيين والنيكوتين فيكون رد فعلها هو تحويلك الى جسم يكدس

وباي حال كل انواع الادمان تحدث خللا في ضبط معدل



السكرفي الدم وتجعلك □جنيف افب -توقعت منظمة العمل الدولية التابعة للأمم المتحدة الاثنين أن يؤدى الاحتباس الحراري من خلال تسبيه بارتفاع الإجهاد الحراري في الزراعة وقطاعات أخرى صناعية إلى خسارة في الانتاحية توازي ثمانين مليون

وظيفة بحلول عام 2030. وقالت المنظمة في تقرير جديد أن في 2030 قد تضيع 2,2 بالمئة من مجموع ساعات العمل في العالم بسبب درجات الحرارة المرتفعة، بحسب توقعات مبنية على ارتفاع الحرارة العالمية 5,1درجة مئوية بحلول نهاية القرن.

وسيكون التأثير أكبر في جنوب أسيا وغرب إفريقيا حبث قد تضيع 5 بالمئة من ساعات العمل عام 2030 وفق ما يقول معدّو التقرير وعنوانه (العمل على كوكب باتت حرارته أعلى: تأثير الإجهاد الحراري على الانتاجية في العمل والعمل

في المجمل، تـمثّل الخـسـائـر الاقتصادية 2400مليار دولار على المستوى العالمي. وقالت المساعدة في إعداد

التقرير كاترين ساجي أمام الصحافة »يوازي ذلك بشكل عام اقتصاد المملكة المتحدة. « ويشير الإجهاد الحراري إلى حرارة أعلى من تلك التي يمكن للجسم أن يتحمّلها من دون

التعرض لأضرار فيزيولوجية، وفق ما أوضحت المنظمة. وأضافت أن ذلك يحصل بشكل

نزوح سكانية. «

وتدهور ظروف العمل لأكثر الفئات ضعفاً، وكذلك حركات

عام أثناء بلوغ الحرارة درجات أعلى من 35 مع رطوبة قوية. وأكدت ساجى أن (تأثير الإجهاد الحراري على الانتاجية في العمل هي نتيجة خطيرة للتغير المناخى . «وقالت »يمكن أن نتوقع رؤية زيادة في التفاوت بين الدول ذات الدخل المرتفع والدول ذات الدخل المنخفض

والقطاعان الأكثر عرضة لذلك هما قطاع الزراعة الذي يعمل فيه 940مليونشخص في العالم ويُفترض أن يشكل 60%

وأوضح الخبير الاقتصادي في الْمُنْظمة نيكولاس ميتر أنَّ إذا كان جنوب أسيا وغرب إفريقيا الأشدّ معاناة جراء موجة الحرّ، لن تكون أوروباً بمنأى عن ذلك. وقال للصحافيين »يجب ترقّب ر أكثر فأكثر فترات (حرّ) على غرار تلك التي شهدناها في الأونة الأخيرة، تكون متكررة بشكل متزايد وأكثر كثافة. «

من ساعات العمل الضائعة

بحلول ?2030وقطاع البناء

مع %19من الخسسارة في

الانتاجية.

وبهدف ردع خطر الاحهاد الحراري، شبجّعت المنظمة على »إنشَّناء بنى تحتية ملائمة وأنظمة إنذار مبكر أفضل أثناء فستسرات مسوجسات الحسر

الإنسولين) في الولايات

إلى كندا) رحلتها من مدينة ولزيادة الوعي (بازمة سعر مينيسوتا يوم الجمعة وتوقفت عند صيدلية في مدينة لندن بإقلىيم أونتاريو الكندي يوم السسبت لشراء عقار خُلال الامريكيون عن تذمرهم يعالج مرض السكري من النوع



العبور إلى كندا من أجل

أنسولين أرخص

ملياردير يتبرع بثروته للمنظمات الخيرية

مليّار دولار. توقيع

ألم يحن الوقت؟ ليست أمنية معزولة يتمناها العراقيون ،وانّما هو عمل لابد أن يكون من أجل بناء العراق بشكل حضاري لائق. لا أقول العودة بالعراق الى أية مرحلة سابقة من تاريخه المأساوى أو المضيء، بل التفكير بالانتقال الى منعطف جديد يتناسب مع تطور العصر. وأعرف أنّ الفساد لايزال عائقاً كسراً وممهداً للارهاب كما كان في الماضى .

بعد الانباء المسرّبة الاخيرة عن احتمال عودة تنظيم داعــش الى العراق بنفس أقوى وشكل جديد، يكون من الواجب الانتباه الى انّه بالرغم من الوعى الشعبى العراقي المضاد لداعمي الارهاب، إلاّ أنّ هناك منه صات أمنية كثيرة قد يتم تضخيمها بالريموت كنترول في ليلة وضحاها لسبب اقليمي أو دولي، ويرجع العراق ضحية من

جميع الالعاب لعبوها لم تجد نفعاً، فكفى ولتكن هناك بداية لانقاذ ما يمكن انقاذه.

فالذي كان محروماً من السلطة أخذها، والذي استقتـــتل طوال حــياته من اجل منصب كبير ناله ، ومن كان متعطشاً للدماء ارتوى منها، ومن كان يحلم بامرأة صار زير نساء، ومن كان يحلم بوظيفة ملاحظ صار يبيع المناصب بالملايين، ومُن كان يلعب على وتر التقسيم جرب حظه، ولم تبق لعبة وإلا لعبت في رؤوس العراقيين . ألم يحن الوقّت ليقول كائن من كان، كفي .

فاتح عيد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com