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

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. Issue 6415 Tuesday 30/7/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6415 الثلاثاء 27 من ذي القعدة 1440 هـ 30 من تموز (يوليو) 2019 م

كلام صريح

حبر ودم (11)

جماعة كركوك

مشهد داخلي؛ المكان حانة شعبية في بغداد؛ الوقت ليلاً؛ تدور الكاميرا على طاولة يجلس حولها جان دمُّو مع بعض الأصدقاء، نراهُ منشرحاً وهو يترنَّم بأغنية لفائزة أحمد بحماس..

جان: انه ألبي ليك ميَّال، ومفيش غيرك عله البال، انته وبس اللي حبيبي، انته وبس اللي حبيبي، مهما يأوولوا العذَّال.. يقاطعهُ الأصدقاء بالتصفيق..

أحد الأصدقاء: الله يا جان، حقيقة؛ أطربنا أداءك لهذي الأغنية..

صديق آخر: صدك جان ليش تحب هاي الأغنية؟

جان: بلَّه هذا سؤال؟ بابا هذي أغنية مكتملة لحناً وكلاماً وأداءً.. هاي أغنيتي المفضَّلة؛ وليذهب المرحاض بن المرحاض إلى الجحيم.

صديق آخر: جان امروتك يمعوَّد؛ خلينه كاعدين بلا شتائم..

صديق ثالث: جان ممكن سؤال؟

جان: تفضَّل.. بس باختصار ..

صديق ثالث: يكولون من جنت بكركوك؛ خلصت فترة من حياتك مع شركة بريطانية؛ ومن خلال اختلاطك بيهم؛ اتعلمت الإنكليزية.

جان: هذا كلام صحيح؛ كانت شركة تنقيب عن النفط وعشت معاهم سنوات؛ وكانت هاي الشركة سبب جوهري بتطور لغتي الإنكليزية؛ لكن اللي خلَّاني أشغف بالأدب.. صديقي سركون بولص؛ أهداني أول كتاب؛ وبعدين جليل القيسي.

صديق ثالث: ولذلك صرت من جماعة كركوك؟

جان: شوف جماعة كركوك.. ضمَّتْ أفضل تجارب الشعر العراقي الستيني طليعة وموهبة.. سركون بولص وفاضل العزاوي ومؤيد الراوي وصلاح فائق وآني، أضف إلى ذلك كانت هاي الكوكبة من الأسماء الشعرية الموهوبة في مدينة صغيرة مثل كركوك وبعيده عن بغداد، وهاي الظروف منحتنه خصوصية ؟وفرادة إضافية، كنا جميعا نتقن اللغة الإنكليزية..

يرتشف من كأسه بمتعة

صديق ثالث: نعم أستاذ جان.. أكمل رجاء..

جان: جايك بالحديث.. لتستعجل بنتي !!

يضحك الجميع.. ثم يكمل جان حديثه..

جان: بعدين اللغة الإنكليزية فسحت أمامنه المجال للذهاب مباشرة إلى المصادر والتجارب الأجنبية، بالوقت اللي كانت الحداثة العربية بالكاد بدت بترجمتها وتبنيها لهاي التجارب والمصادر؛ على أساس انو هاي المصادر شنو؟ مؤثر ضروري وفاعل بصنع النسخة العربية من الحداثة وبالأخص قصيدة النثر اللي مازالت.. تواجه بالصدود من شرذمة عبود.. الأصدقاء جميعا يضحكون لهذا الانتقال المفاجئ بحديث جان..

أحد الأصدقاء: مو جنت ماشي عدل بالحديث.. ليش بدلَّت اللاين ...؟

جان: هو ابن العاهرة خلَّه لاين..

يرتشف كأسه من جديد

صديق آخر: أستاذ جان يكولون بشبابك جنت كلش أنيق..

جان: مضبوط كلامك.. كانت أناقتي لا تقل عن أناقة الممثل جيمس دين.. وكنت متأثراً به.. لكن اللي حدث.. آآآآآآآآخ.. يا..

صديق ثالث: رجاء جان أكمل.. بس بلا كلمات فاحشة..

بقية المقال على موقع (الزمان)

حسن النواب
hassanalnawwab@yahoo.com

فوائد مذهلة لجوز الهند

لندن - الزمان

عدد من المنافع الصحية، يتميز بهاجوز الهند أحد الثمار المفيدة للجسم. وبحسب موقع (هيلث لاين) فإن جوز الهند مفيد جدا، بالنظر إلى ما يحتوي عليه من فيتامينات ومعادن ودهون يمكن تحويلها إلى طاقة في الجسم بطريقة سهلة وفي وقت وجيز، كإحدى أولى فوائدها.

وتنتشر هذه الفاكهة في عدة مناطق استوائية من العالم، ويعود تاريخها إلى ما يقارب 4500 عام، وجرى استخدامها، بطرق مختلفة على مر العصور. أما الفائدة الثانية المهمة لجوز الهند، فهي التأثير إيجابا على صحة القلب، إذ كشفت دراسة طبية أن النساء الفلبينيات اللائي يتناولن زيت جوز الهند، يرتفع لديهن مستوى الكوليسترول الجيد في الدم أي البروتينات الدهنية التي تمتاز بكثافتها العالية.

وأوضحت بحوث أخرى، أن تناول زيت جوز الهند يساعد على خفض الدهون في منطقة البطن، ومن المعروف أن »الشحوم ?«التي تتراكم في هذه المنطقة من الجسم، من عوامل الإصابة بأزمات القلب وداء السكري.

وبما أن جوز الهند يحتوي على نسبة قليلة من الكربوهيدرات ومعدل عال من الألياف، فإنه يساعد على حفظ استقرار السكر في دم الإنسان، وهي الفائدة الثالثة.

وفي المنحى نفسه، يضم جوز الهند عناصر مضادة للأكسدة، وهذا الأمر يقي الخلايا من عدة أضرار مثل التلف.

ومن مزايا جوز الهند، أنه من السهل أن تضيفه إلى نظامك الغذائي، لأنه ذو مذاق لذيذ، ولا يصيبك بالنفور، لكن إذا أردت أن تقتني هذه الفاكهة، فعليك أن تنتبه إلى المكونات لأن بعض الصناعات تضيف إليه السكر المعدل.

مخاطر تستحق الإنتباه لكثرة إستخدام الهاتف

لوس انجلس - الزمان

خلصت دراسة جديدة أجرتها جامعة Simón Bolívar في بارانكويلا، كولومبيا، إلى أن استخدام الهاتف الذكي لساعات مطولة يوميا يمكن أن يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بالسمنة.

ووجد الباحثون أن طلاب الجامعات الذين أمضوا 5 ساعات أو أكثر في استخدام هواتفهم، كانوا أكثر عرضة بنسبة 43 بالمئة للإصابة بالسمنة، من أقرانهم الذين يمضون وقتا أقل أمام شاشات الهواتف.

ويرجع ذلك بحسب قناة روسيا اليوم إلى أن الطلاب المدمنين على استخدام الهاتف، كانوا أكثر عرضة مرتين للإقبال على المشروبات السكرية وتناول الوجبات السريعة والحلوى، بالإضافة إلى الحد من وقت ممارستهم للتمارين الرياضية بنحو مرتين.

وتعد الدراسة هذه الأحدث في مجال الأبحاث، التي تشير إلى أن استخدام الهاتف الذكي يمكن أن يعطل عملية الأيض في ساعات الليل، ويسبب الحرمان من النوم ويؤثر في ضبط النفس، وكل ذلك يمكن أن يؤدي إلى السمنة.

وقالت المعدة الرئيسية، ميراري مانتيلا–مورون، إن الدراسة توفر أدلة كافية للأطباء لرؤية الهواتف الذكية كعامل خطير عند تقييم صحة المريض. كما تسمح بتسليط الضوء على أحد الأسباب الرئيسية للسمنة الجسدية، وهي عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وفي الأبحاث، درس العلماء حالة أكثر من ألف طالب وطالبة جامعيين، بين يونيو 2018 وديسمبر 2018 كما تتبعوا استخدامهم للهاتف الذكي يوميا.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

التين والتمر مضادان حيويان للأكسدة ومصدران آمنان للطاقة

لندن - الزمان

يعد التين والتمر مصدرين مهمين للألياف الغذائية وغيرها من العناصر الهامة، مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم. ويمكن لكمية صغيرة من التين أن تمد الجسم بنحو 20بالمئة من احتياجاته اليومية من الكالسيوم.

وتحتوي الثمرتان على سعرات حرارية متشابهة جدا في كل حصة، لكن التمر يحتوي على المزيد من الكربوهيدرات، في حين أن الدهون في التين أكثر قليل منها في التمر، وفق ما ذكر موقع »هيلث لاين .«وتعتبر الثمرتان مصدرا جيدا لمضادات الأكسدة، كما أنهما تسهمان بشكل فعلا في الوقاية من الكثير من الأمراض، من بينها السرطان، فضلا عن أنهما تمدان الجسم بطاقة كافية على مدار اليوم. ويمتاز التين باحتوائه على بذور صغيرة من الداخل، على خلاف التمر، وهذا ما يجعل التين يحتوي على كمية ألياف أكثر قليلا من التمر، الذي يمتاز بقوام أكثر نعومة.

ويعد التين أحلى من التمر، فبينما يحتوي 100غرام من التين على 48غرام من السكر، فإن الكمية نفسها من التمر تحتوي على 63غرام.

وتختلف الثمرتان في النكهة، إذ أن بعض أنواع التمور، مثل المجدول تشبه طعم الكراميل، فإن مختلف أنواع التين، الأبيض منه والأحمر الغامق، له نكهة التوت.

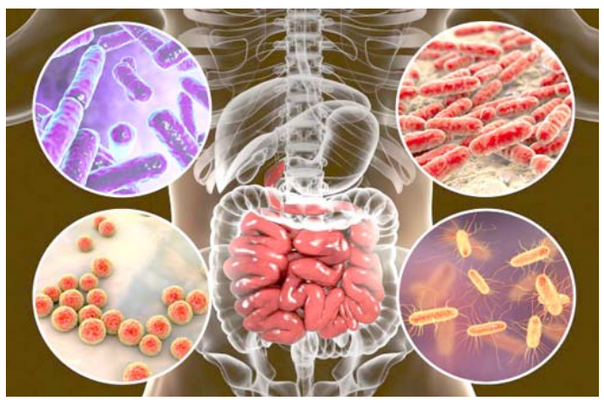
وعلى الرغم من احتواء التين والتمر على كميات وفيرة من المغنيسيوم والبوتاسيوم والألياف، فإن التين عادة ما يتفوق على التمر بكميات أكبر من الكالسيوم.

وبينما يكون قوام التمور لزجا عند التجفيف، فإن التين لا يبدو كذلك بسبب البذور الصغيرة التي تمنع اللزوجة.

كشف العلاقة بين بكتريا الأمعاء ومرض باركنسون

لندن - الزمان

اكتشف باحثون دليلاً إضافياً على وجود صلة بين الأمعاء والدماغ، من خلال إصابة فئران التجارب بمرض الشلل الرعاش »باركنسون «بعد حقنها بجرثومة محدودة التأثير في المعدة، ما يوفر دليلاً إضافياً على أن بكتيريا الأمعاء تلعب دوراً مهماً في إحداث الأمراض التنكسية العصبية. فبعد حقن الفئران بجرثومة معوية خفيفة، لاحظوا وفق »ديلي ميل «أن هذه الجرثومة تؤثر على أجهزتها المناعية بدرجة مفرطة، مما يقلل من إطلاق الدوبامين من المخ –وهي كيميائية تتحكم في الحركة –ويؤدي في النهاية إلى الإصابة بشكل من الشلل الرعاش.



ويعتقد باحثو علم الأعصاب في جامعة »مونتريال «بكندا أن النتائج ستترجم إلى البشر، ويمكن أن تؤدي إلى تطوير دواء يستهدف الأمعاء للوقاية من هذا المرض الدماغي المدمر الناجم عن مرض في المناعة الذاتية

آلام الظهر : وداوني بالتي كانت هي الداء

عبد الوهاب الجبوري
طبيب إستشاري – هولندا

حاليا مناقشات حادة بين الاطباء المختصين في معالجة الام الظهر – فاغلبهم متمسك بالطرق المتبعة حاليا بالنسبة لآلام الظهر العابرة التي تكفيها التمارين العلاجية الخفيفة تحت ارشاد الطبيب ، واقلهم يدعو الى اتباع نمط مستحدث لم يوف حقه بعد من البحث والتجربة ، بالنسبة لآلام الظهر المعقدة التي تحرم المصاب بها من القيام باقل الحركات – وهذا النمط الجديد هو اتباع انظومة من الرياضة العنيفة !

والاسطر التالية تميط اللثام عن هذه (الوسيلة) الجديدة للقضاء على الام الظهر ، وهي وسيلة يقول دعاتها : انها مجموعة كبيرة من الابحاث التي ترى ان انواعا من الرياضة العنيفة هي خير دواء لالام الظهر المزمنة .

شكوى الملايين – ضحايا الام الظهر يعدون بعشرات الملايين كل يوم ، وفي سائر اقطار الدنيا ، وهي بصورة عامة نوعان الام عابرة ناشئة عن اسباب انية معروفة سريعة الزوال ، ناتجة عن جلسة مغلوطة ، او رفع غير مدروس لجسم ثقيل ، او طول جلوس امام الكمبيوتر او التلفزيون، او ارهاق مفاجئ لعضلات الظهر بسبب التوائها ، وهذه الاعراض يشفيها ازدواج بين تمارين خفيفة وتعاطي بعض المسكنات المبذولة بدون وصفة طبية .

والنوع الثاني من الام الظهر وهو اندر من سابقه – هو النوع المزمن الذي قد يكون عبارة عن انذار بوجود علة تستدعي الحذر الشديد والمعالجة الفورية ، هذا النوع يشمل عدوى شوكية او ورم في البل الشوكي او فتق في احد الاقراص العازلة بين فقرات الظهر (الديسك) او نتوء عظمي ضاغط على النخاع الشوكي او الاعصاب .

الاعراض المرافقة لهذه الحالة هي ضعف في الساق بسبب التعثر في المشي او العرج ، او انعدام التحكم في عمليتي التبول والتغوط عند ظهور هذه الاعراض ، يجب مراجعة الطبيب على الفور .

الام الظهر نوعان : الام عابرة ناشئة عن اسباب آنية سريعة الزوال ، والام مزمنة تستدعي الحذر الشديد والمعالجة الفورية.

الحذر ضروري ، ان اللغز الكامن وراء معظم الام الظهر يعد سببا كافيا يحتم على المصاب مراعاة الحذر والانتباه وعدم الاقبال على ممارسة النوع (الجديد). العنيف من الرياضة –قبل مراجعة الطبيب ....

واغلب الام الظهر المزمنة تكون ناجمة عن انبعاث لقرص غضروفي . وفي اكثر بين فقرات العمود الفقري . بسببت تنكسه او انفتاقه . ولكن العضلات ايضا يمكن ان تنضغط على بعضها بسبب تور او شدة ناشئين عن رفع ثقل او سوء وضعية كما ان الظهر نفسه قد يتنكس قد يتبعه تنكس اخر في الاقراص العازلة بين الفقرات (الديسك) او تضيق في النفق الذي يضم النخاع الشوكي ...

في الطريق نحو المعالجة

تقع مشاكل الظهر في المرتبة الثانية ، بعد الرشح والانفلونزا من الامراض العامة التي تدفع الناس الى مراجعة الطبيب اذ ان اربع اخماس الراشدين من بني البشر ذكورا واناثا، لايسلمون من الاصابة بالام الظهر ، ولو بضع مرات طوال حياتهم !! وتدل احدى الدراسات على ان النساء اكثر من الرجال تعرضا للاصابة بها.

وليس من غير المالوف ان يلجأ مرضى الظهر الى اي نوع من انواع العلاجات الصحيحة ((والزائفة احيانا كثيرة) للتخلص من شكواهم

ولا عجب تنفق الملايين يوميا في هذا السبيل ، على العمليات الجراحية ، او حبوب تسكين الالم ، او الحقن الطبية ، او طرق تقويم العظام ، او المساج او الكمادات

توقيع

مَن يهدّد الإستثمار في العراق ؟

ربّما لا أحد يتحدّث في داخل العراق عن الاسباب التي تجعل البلد شبه خال من استثمارات حقيقية خارج الاطار الشكلي، وخارج بعض المشاريع المرتبطة بالنفط، الذي هو سلعة تهمّ العالم بالقدر الذي تهم العراق وربما أكثر .

لكن في الخارج هناك تصورات عن عراق غير قابل للاستثمار بالشكل الذي يمكن أن تسير فيه مشاريع مماثلة في دول مجاورة .

الحجة الأمنية لا تزال قائمة في أعماق العقول الاجنبية في النظر للعراق بوصفه أرضاً مستقبلية للاستثمار. لكنّ الحجج الامنية، لا تكون دائماً مرتبطة بجهة تهديد واحدة ، كتنظيم داعش . وإنّما أيّ اضطرابات اقتصادية وخدمية ومعيشية قد تسفر عن سخونة الشارع والقلق اليومي في المدن، كما حصل في البصرة في الصيف الماضي، ما يجعل المخاوف الأمنية عالية للمراقب في الخارج.

الفساد بحد ذاته هو تهديد أمني للشركات الكبرى أو التعاقدات الخارجية العادية، ذلك انّ الفساد منظومات مرتبطة بمافيات سياسية ، وربّما دولية واقليمية، وهذا مشكل أمني عظيم . العمولات التي باتت أغطية تحت شرعيات معينة هي فساد خالص.

الخلاصة ، انّ العراق لم يستطع توفير بيئة استثمارية ، من خلال مؤتمرات حملت عناوين استثمارية في الحكومات المتعاقبة . واقفلت تلك المؤتمرات على السلبيات من دون مكاشفة حقيقية عن الخلل . وبقي التعامل الرأسي مع الحكومات في اطار المنح والقروض ومشاريع الطاقة ، وهذا أمر غير كاف مطلقاً ، بل هو النقص الحقيقي في خطط بناء مستقبل العراق . وأدرك انّ جملة "مستقبل العراق كبيرة جداً .

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

صدر حديثاً

قطارات تصعد نحو السّماء

قصص

فاتح عبد السلام

الدار العربية للعلوم ناشرون - بيروت

العراق 500 دينار، اليمن 30 ريالاً، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الامارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، الاردن 200 فلس،
مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية ، تونس 400 مليم، المغرب 3 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار

Austria 20 SCH. Belgium € 1.5 , Cyprus 0.5 CY . Czech Republic 45 Czk. Denmark 10Krd. Finland10K . France € 1.5,Germany € 1.5, Greece 400DR Poland € 1.5, Italy € 1.5 Norway 11 KR, Turkey 500000 TL Spain € 10.5 , Sweden 12 SK, Switzerland 3 SFR UK £ 1, Australia $ 1.5, Canada $ 2.5, Nethrland € 1.5, USA $ 2