



## ريهانا تطالب بحقوقها الفنية من الرئيس الأمريكي

لوس انجلس - الزمان

لم تتردد المغنية العالمية ريهانا في إعلان اعتراضها ومنعها للرئيس دونالد ترامب من استخدام أي من أعمالها الغنائية لبنها خلال مسيرته وتجمعاته السياسية، وذلك فور علمها بالأمر، من خلال توجيه رسالة للبيت الأبيض.

أوضحت ريهانا اعتراضها الشديد على استخدام أعمالها في مسيرات دونالد ترامب قائلة: (لن أكون أنا أو أي من متابعيني بالقرب من واحدة من هذه التجمعات التراجيدية).

جاء ذلك بعد توجيه مكتب صحيفة واشنطن بوست في البيت الأبيض، فيليب راكر، الحديث إلى ريهانا في تغريدة قائلا: (لقد تم قول هذا مليون مرة، ولكن لنجعلها المرة المليون الواحد، تجمعات ترامب ليست كأي شيء آخر في السياسة) وذلك بعد بث أغنياتها (Please don't stop the mus).

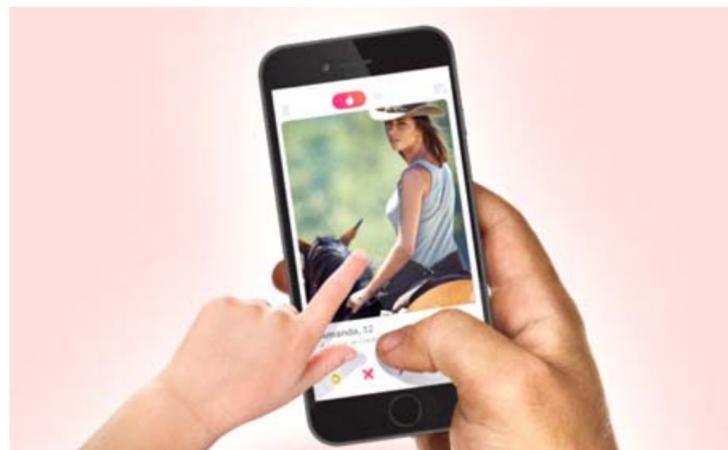
## كلام صريح مرثية الألوان

أربع سنوات مضت وقبرك في السهوب الأمريكية بتكاثف عليه الدمع من نحيب الألوان؛ ويعبق بالورد وتتطاير حوله الفراشات: وأنت تحت الثرى تئن وهدياً في ظلام دامن وغربة موحشة تحيط برفائك التحيف: ومن عينيك الشاسعتين تنزف الألوان المائية، كأنني أبصرك ترسم لوحات موجعة عن وطنك الجريح، لوحات دامعة لم ترها معي سوى الملائكة وأقرايك الموتى. لم يشعل شمعة الذكرى على ناصية قبرك سوى شقيقك أبا قيصر: وربما زوجتك أشعلت عود بخور في عزلتها وهي تنظر إلى ابتك «أمان» التي كبرت وصارت تعرف أنها فقدت مملكة الألوان مع رحيلك المباغت، إيه يا أمير الألوان المائية: لماذا تركت فرشاةك عطشى إلى اللون وجانحة إلى الزيت وقد ضُرَّجها الدمع بعد غيابك الحزين؟ فرشاةك الأنيقة مهمة الآن ويكاد يخفقها الغبار، هل تعرف أن فرشاة رسمك غزاها الشيب من القهر والغراق: ولوحاتك التي تركتها في مرسمك هربت من الوحشة والعزلة والضحجر: من الذي يصنع أنك رسمت أول لوحة مائية في جياك وأصابعك كان عمرها خمس سنوات: لوحة بأربعة لفتت الأنظار إلى موهبتك المبكرة، لم تتعلم الرسم في مدرسة أول معهد للفنون، إنما جاءت الألوان هائمة مظهرها وسكنت دمك فترجمتها إلى لوحات مثيرة ونادرة.

أذكر حين التقيت لأول مرة وأنت تجلس مع صديقك سمير على عتبة باب منزله وتستمعان إلى فيروز وترويان من حليب الالم في ليل حزين، شأت المصادفة أن تكون نحن الثلاثة في إجازة من الحرب، ولم أكن أعرف أن الذي يسكن في زقاق قريب من منزلنا: رسام من طراز رفيع، دنوت منكمنا أتعطر بخجلي، وبعد حديث خاطف عن فيروز أهديتني كاسك تحيياً بمقدمي: وأصبحت من أصدقائك المقربين بعد ذلك اللقاء، كنت أزورك إلى المنزل وأرأك منهمكاً برسم اللوحات الزيتية وأنت تستمع إلى فيروز، كأن اللوحات التي كنت ترسمها على القماش لم تستوعب ثورة الألوان في دمك، فرسمت لوحاتك على جدران المنزل، رسمت وجه أمك الطيبة في غرفة المعيشة، وقطيع خيول نافرة في صالة الضيوف، حتى جدار المنزل الأمامي خضبت وجهه القاطن بالوانك الساحرة، وحين سألتك عن سر هذا الشغف بالرسم؟ أخبرتني في جبهة الحرب حين تشعح الألوان عندي أرسم لوحاتي بالطين: ومع كل لوحة كنت ترسمها كان جسدي ينحف أكثر ووجهك يصبح شاحباً، كأنك كنت ترسم تلك اللوحات بدمك وعصارة روحك، لم تكن تريد الذهاب إلى أمريكا، كنت تعرف أنها ستقتلك بعد حين، فطقت مدينة كريلاء، وسجر بغداد وحين شاورعها وهواء البلاد كان يسكن في شعاب ذاكرتك ونسغ قلبك، كنت تعرف أن بعاك عن الوطن يعني ذبول أصابعك وجفاف الألوان على الفرشاة، حاولت خداع الغربة بالغناء وأخفقت، وجاهدت في رسم الذكريات المريرة على لوحاتك المنقبة عسى تنجو من الوحشة التي كانت تطبق على عزلتك، لكن لوحاتك التي رسمتها في المنفى فاقمت من لوعتك وجزتك النبيل، وحين هاتفتني قبل رحيلك بأسبوع شعرت أن نبرة صوتك موكب عزاء في عاشرها، كأن الذي يكلمني مختنق بعبيراته ويحفر قبره في يده، حاولت غرس وردة أمل في مجاهل روحك المدمرة: عسى تستنشق عطرها وتوجل موتك، لكنك كنت عازماً على العروج نحو السماء، هل أقيت نظرة وداع على لوحاتك قبل أن تستدبح الموت إلى قلبك الجميل؟ هل أمسكت بالفرشاة وتركت أثرها أخيراً على قماش اللوحة؟ كاتي كنت أراك تحاول النهوض من مقعدك لعناق اللواتك ولوحاتك قبل أن ينشر ملاك الموت جناحك وتحلق إلى الفردوس: وحين سكت روحك، ارتدت جميع الألوان ثياب الحداد، وانهمر الدمع من اللوحات، أما فرشاةك فراحت تزيغ الغبار عن وجهك الحزين وهم ينزلون برفانك المخرج بالعبيرات والخضب بالألوان إلى القبر، بينما كنت أرتبك من مكان بعيد وأقول: لوحاتك منفي ورؤاك شموس، أعرف أن الحزن رغب الفئان، لكن خبرني ما جدوى الدمعة لو سقطت في بحر الألوان، إذا أفسس ريشتك الولهي في ماء العين، علك تبتكر فضاءً سحرراً للوحة في شفة الأنثى حين يحاصرها الوجد، وترسم هذيان الجوع على خارطة الإنسان.

## حسن النواب

hassanalnawwab@yahoo.com



## خبر مزعج لمستخدمي آيفون 5

مع أفضلية بيسل 3 إكس إل من حيث حجم الشاشة، وزود الهاتفان بأحدث معالجات شركة (كوالكوم) من نوع (سناپ دراغون 845) وكاميرا أمامية مزودة، وأخرى خلفية مفردة، ونظام تشغيل أندرويد (باي 9) ومعالج صور (بيكسل فيجوال كور) المطور من غوغل. ومن ناحية البطارية، فقد دعمت غوغل الهاتفين ببطارية طويلة العمر يمكن شحنها لاسلكياً، بسعة 3430 و2915 ميلي أمبير.

خلال عام 2012، شهد العام الجاري سباقاً محموماً بين الشركات المصنعة للهواتف الذكية، التي تنافست بإطلاق عدد من الأجهزة ذات المواصفات المتطورة، وفيما يلي قائمة بأفضلها وفق موقع (تك أناليزز) التقني: غوغل بيسل 3 وبيسل 3 إكس إل في مجال كسنت من المستخدمين الذين لا يفضلون هواتف آيفون، فتمكنت اقتناء واحد من هذين الهاتفين التقناريين من حيث المواصفات،

## البروتين يحافظ على صلابة عضلات كبار السن

كانوا أكثر قوة في بداية ونهاية الدراسة، مقارنة باولئك الذين كانوا يتناولون البروتين في وجبة العشاء فقط، حتى وإن تناولوا خلالها كمية البروتين نفسها. وفي حين توفر هذه الدراسة مادة جيدة للتفكير، فإن الباحثين يقولون إن هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث لتأكيد النتائج المتوصل إليها.

والرجال والنساء كبار السن والأصحاء في كندا، واستمروا في متابعتهم لمدة ثلاث سنوات. وعملوا على تقييم قوة وحركة المشارين في بداية الدراسة، ثم تتبعوا أنظمتهم الغذائية وأعدوا تقييم القوة لديهم في نهاية فترة الدراسة. وظهر أن أفراد المجموعة التي تناولت البروتينات في الوجبات الرئيسية الثلاث بصفة يومية

واشطن - الزمان تشير دراسة حديثة نشرت على موقع «جورنال أوف كلينيكال نوتريشن» «مجلة التغذية الإكلينيكية» إلى أن تناول البروتين في الإفطار والغداء والشاء قد يساعد كثيراً في تقوية عضلات كبار السن. وقد فحص الباحثون في هذه الدراسة مجموعة من 1741 من



توقيع  
مؤسسة الكوارث  
اعتاد العراق على الكوارث السياسية والأمنية منذ سنوات طويلة، لكنه لم يعد الكوارث الطبيعية إلا في مستويات محدودة. شاهد العالم كيف كان التعامل مع الأوضاع الكارثية السياسية والأمنية وهي كوارث في جوهرها لكن اعتياد الناس عليها حولها في نظرم إلى ازمتا واختناقات وتعثرات ومشاهاه من مصطلحات لا تجرح الوجه أو القفى للاسماء المتداولة التي يعرف جميع العراقيين أنهم سبب تلك الكوارث. شاهدنا قرى تغمرها السيول التي تنحدر من الاراضي المرتفعة شرق العراق فتحوطت مساحات شاسعة في لمح البصر إلى خراب لاسيما في قرانية بديالى، وهذه السيول قد تتكرر في مناطق أخرى كثيرة كما حصل في السنوات السابقة.

البلد الذي لا يستطيع أن ينتج حكومة على وفق التوقيتات الزمنية المكتوبة بأيدي السياسيين أنفسهم، من الصعب أن تكون فيه اليات على كفاءة لإدارة الأزمات والكوارث فيما لو وقعت. ياترى، هل تنفع المحاصمة التي تجري في دماء السياسيين في انقاذ البلاد كوحدة متكاملة؟ هناك من يقول ان العراق تعرض لكارثة داعش فانهارت قواه الامنية والعسكرية والسياسية في ساعات ولم يتم تحرير منه الا بعد تسويتها بالتراب. تلك ازمة أخرى في النزوح والاصابات والتشرد والانتهارات الاقتصادية والاجتماعية لا تزال مستمرة وتتخطب الطواقم السياسية في التعاطي معها حتى الآن. الدولة افتقرت الى العمل المؤسسي الراسخ والعاير للحكومات، لذلك كنا دائماً نرى التحرك الحكومي ينتج عن ردة فعل، ولا يستطيع أن يحقق معالجة ذات دائمية في الفعل، في حين ان حياة الناس مستمرة وتتطلب ادامة الصلة مع الاحتياجات اليومية من دون انقطاع. العراقي بحاجة لكي يكون على دراية بالخطط التي تستهدف حياته المعيشية وحياة اطفاله في مدى زمني معقول، ولا معنى أن تكون الخطط حبيسة الاجتماعات ولا أحد يعرف إن كانت ستنفذ أم لا. اعدو الكوارث الطبيعية، حيث يبدو النقص واضحا في وجود اليات مركزية وأخرى ثانوية للتعاطي الناجع والسريع معها، ولعل وجود حكومة جديدة هو حافز للتفكير الجدي في ادخال الامكانات لأيام المصاعب والازمات، في إطار من التنسيق العالي، ولايس أن تستحدث مؤسسة مركزية لإدارة وتنسيق معالجة الكوارث ترتبط برئيس الحكومة ويكادر وظيفي رشيق، يعتمد على مساعدين في الوزارات والهيئات المختلفة. ثمة أفكار كثيرة لا بد أن تحضر الى طاولة مجلس الوزراء، مع المحاضر التقليدية.

فاتح عبد السلام  
fatihabdulsalam@hotmail.com



## القهوة والشوكولاتة لمحاربة أعراض الشيخوخة

برلين - الزمان : توصلت دراسة ألمانية حديثة إلى أن تناول الشوكولاتة، وشرب القهوة أو الشاي ربما يساعد على العيش فترة أطول، لاحتواء هذه المشروبات على كميات الزنك التي تنشط مركبا يساعدا على إبطاء الشيخوخة. وبحسب الدراسة، فإن الشوكولاتة، والقهوة، والشاي، تحتوي على عنصر البوليفينول الذي يعتبر من أكثر مضادات الأكسدة فعالية في مكافحة تلف الخلايا. ووجد باحثون من جامعة إرلانغن نورنبرغ الألمانية، أن الزنك ينشط أحد مركبات مادة البوليفينول، الذي يحمي بدوره من الغازات الضارة التي تنتجها الخلايا، والتي تدمر الحمض النووي، وتلعب دورا رئيسيا في الشيخوخة. وترتبط هذه الغازات بالإصابة بالآلزهايمر، التي يمكن أن تتسبب في السرطان والأمراض التنكسية مثل مرض الزهايمر. ونذكر الدراسة أن مادة البوليفينول، لا يمكنها تدمير الغازات الضارة بمفردها، لكن فعاليتها تزداد عندما تتراكم مع عنصر الزنك. وحدث الباحثون من تناول كميات كبيرة من الزنك، خشي أن يؤدي إلى الغثيان، وأن يؤثر سلباً على حاسة الذوق، ويأملون إنتاج هذا العنصر كمكمل غذائي بجرعات محددة، وفق ما نقلت صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الجدل حول قرارها تعيين ماري لي ترابسي مديرة للفرق الأول. واستقالت الأخيرة بعد أيام من تعيينها أيضا، بعد غضب الرياضيات من توليها المسؤولية، وانهاهما بالدفاع عن نصار في تصريحات تعود لعام 2016 مع بدء تكشف فضول الضيعة. ونكرت هيرشلاند ان خطوة اللجنة الأولمبية أتت بعد مداوات مطولة. وأوضحت (نواجه وضعاً لا حل مثالي له، لا شك في أن تسليق عضوية الاتحاد الأمريكي للجمباز هو قرار غير سهل. على المدى القصير، نحن في حاجة إلى العمل لتقديم الدعم للاعبات الجمباز الأمريكيات



لوس انجليس- (ا ف ب): أعلنت اللجنة الأولمبية الأمريكية بدء اتخاذ خطوات لحل الاتحاد المحلي للجمباز وإلغاء تفويضه كهيئة تدبير شؤون هذه الرياضة، على خلفية إخفاقه في التعامل مع تبعات فضائح التحرش الجنسي للطبيب السابق للمنتخب لاري نصار. وقالت الرئيس التنفيذية للجنة الأولمبية سارة هيرشلاند في بيان يوم الإثنين، (قامت اللجنة الأولمبية الأمريكية بتقديم شكوى بحق الاتحاد الأمريكي للجمباز، تهدف لإلغاء عضويته من اللجنة الأولمبية الأمريكية). وفي رسالة مفتوحة وجهتها إلى لاعبات الجمباز