

صناديق القمامة مستودع للعناصر المفيدة من الأسماك

روما - الزمان
كشفت دراسة جديدة، أن المكونات الأكثر غنى بالعناصر الغذائية في الأسماك، ليست لحم الأسماك، بل الأجزاء الثانوية التي يتم التخلص منها عند التحضير. وجاء في دراسة أعدتها منظمة الأغذية والزراعة التابعة للأمم المتحدة (فاو)، على عكس الاعتقاد الشائع، لحم الأسماك لا يحتوي على القدر الأكبر من البروتين والعناصر الغذائية الأخرى. وأضافت فاو: (الأجزاء الثانوية التي يتم التخلص منها مثل عظام الأسماك ورؤوسها وأحشائها، تحتوي على أضعاف العناصر الغذائية التي تحتويها اللحوم). وزادت: (نحن نتحدث عن نسبة تتراوح بين مئة أو ألف ضعف القيمة الغذائية حسب نوع السمك). وتابعت: (يتم التخلص ما بين 30 إلى 70 بالمئة من القيمة الغذائية للأسماك، أثناء عملية التحضير للطهي). «وحسب دراسات متعددة فإن العمود الفقري للأسماك ورؤوسها وأحشائها تحتوي على بروتينات وبيبتيدات مفيدة جدا كالكولاجين والجيلاتين

نوال الزغبى تحتفل بعيد ميلادها مع الصديق الأثير



بيروت - الزمان
بعد أن أثار الجدل بتصريحها عن عدم ممانعتها للزواج منه، احتفلت الفنانة اللبنانية نوال الزغبى بعيد ميلادها مع صديقها المقرب الفنان وائل كفوري. الحفل شهد أيضا حضور كل من الإعلامية ريماء نجيم، والإعلامي نيشان، والذي شارك جمهوره بمقطع فيديو على حسابها، على حسابها الخاص على موقع (تويتر). الإعلامي اللبناني أرفق مقطع ميلادها مع صديقها المقرب الفنان وائل كفوري. الحفل شهد أيضا حضور كل من الإعلامية ريماء نجيم،

وأوضحت أنه لا يوجد عُمر للحب والزواج، لكنها حاليا لا تفكر في الزواج، كما أن الأمر يتعلق بهوية وطبيعة الشخص الذي سيتقدم لها. يذكر أن الإعلامية اللبنانية كفوري قد حققت نجاحا كبيرا في بداية حياتها الفنية بدو (مين حبيبي أنا) إلا أنها لم تكرر التجربة حتى الآن.

توقيع رجال الخدمة العامة .. أم الخاصة؟

دائما تجتهد الحكومات أيامها الأولى بشعارات الخدمة العامة للناس، ثم تتبدل الصورة، ويتحول الناس إلى أوساط مشبوهة وقليلة الثقة ومحل شك. كيف يكون ذلك؟، ومن يدفع في هذا الاتجاه؟ لانزلال العقليات السياسية في بلدان العرب، تعتقد أن النقد واشتهار الرأي المخالف في الرؤية لمنهج عام للمجتمع هو نوع من أعمال الشرع بالتخطيط لقلب نظام الحكم أو التمهيد لتنظيم سري. لذلك الانظمة العربية لا تسهم في تطوير الحياة بسبب واحدة هذا المسار الذي يعني الخروج عليه تمردا أو بحتا عن السلطة. في تجارب العالم المتقدم، هناك أولويات كثيرة تتقدم على السياسة والسياسيين، فالجتمعات هناك تخضع لقوى تأثير واضحة من سلطة القضاء وسائل الاعلام الكبيرة والجمعيات المدنية والخيرية وأدارات البنوك والشركات الخاصة ومراكز البحث العلمي والابتكارات والتخطيط. لأن هؤلاء جميعا يخدمون كل أنواع السلطات السياسية، ولا يوقفون عجلة الزمن عند حزب كبير أو حزب صغير. هذا الشيء لا تتجح في بلداننا بسبب عدم استقلالية الكيانات الخاصة حتى لو حملت مسميات خاصة ومنفصلة عن الدولة. العمل المصرفي لاتلاحقه أغراض سياسية أو أمنية وكذلك الجامعات ومراكز البحوث أو البنوك فضلا عن السلطة الكبرى للقضاء المستقل بمعنى الكلمة. الآن عندما نسمع مسؤولا في بلد عربي يتحدث عن خدمة الناس وبناء الدولة، لا يمكن النظر الى كلامه خارج هذه الموازين في الاستقلالية فإذا وافق كلامه وفعله معناها ومبناها، كان رجل الخدمة العامة بحق، وخلاف ذلك يكون رجل الخدمات الخاصة لنفسه ولن يقف وراءه.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

مصرع 14 بحاراً في حريق غواصة روسية لأبحاث الأعماق

بوسنهم لإتقانها). وقعت المأساة في الوقت الذي يشهد فيه المدينة الساحلية البالغ عدد سكانها حوالي 20 مليون نسمة هطول أمطار غزيرة للسموم الخائبي على التوالي. وقد يتطلب ذلك نحو 48 ساعة). وأكدت وكالة (سكاي وينر) بلوغ معدل الأمطار في أنحاء المدينة ونصحت سكانها جميعا بالبقاء في منازلهم. وتم إغلاق المدارس والجامعات في بومباي. وبيدق المخرج الرئيسي في مطار بومباي الدولي غير صالح للاستعمال بسبب طائرة عالقة أمامه، خرجت عن السيطرة عند هبوطها مساء الأحد، بدون أن يسفر الحادث عن جرحي.

السلامة على الطرق في ولاية بومباي لوكالة فرانس برس (إفد) انتقلنا 45 جثة بينما أصيب 101 آخرون بحروق خطيرة. وفي الهند، لقي ما لا يقل عن 18 شخصا مصرعهم في بومباي فجر الثلاثاء، انهيار جدار جراء أمطار موسمية غزيرة هطلت على العاصمة المالية لهند، بحسب حصيلة رسمية جديدة. وسط السياح قرابة الساعة الثانية فجراً في حي فقير ما أدى أيضاً إلى إصابة العشرات بجروح، فيما حاولت فرق الإنقاذ البحث عن ناجين بين

موسكو - اهوميبي - بومباي (ا ف ب) - لقي 14 من البحارة حتفهم في حريق شب على متن غواصة روسية صغيرة معدة لأبحاث البيئة البحرية والمياه العميقة في قاعدة عسكرية في مدينة سيفرودورسك في شمال البلاد، وفق وزارة الدفاع. وقالت وزارة الدفاع الروسية إن (حريقاً اندلع في أ تموز/يوليو - حريقاً عملياً في أعماق البحار). وأوضحته منحة باسم الوزارة لوكالة فرانس برس أن 14 بحاراً لقا حتفهم نتيجة تسببهم جراء تنشقهم الدخان الناتج عن الحريق). وأضافت أن الحريق قد أخطم وان التحقيق جار لكشف

رفع كنيسة الهد من قائمة الأبنية المهددة بالخطر

بمسيت لحم (الأراضي الفلسطينية) - (ا ف ب) - رفعت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) الثلاثاء كنيسة الهد، مكان من قائمة مواقع التراث العالمي المهددة بالخطر بعد ترميم الجزء الأكبر منها. وتم ادراج كنيسة الهد عام 2012 كأول موقع فلسطيني ضمن لائحة التراث العالمي لمنظمة اليونسكو. ونظراً لحالتها السيئة، صنفتها المنظمة فيما بعد على قائمة المباني التراثية المهددة بالخطر. وقالت (لجنة التراث العالمي للمنظمة اليونسكو في بيان ان التراث العالمي للمنظمة توصلت إلى قرار بشطب الكنيسة من قائمة الأبنية المهددة بالخطر خلال اجتماع في باكو بدأ في 30 حزيران/يونيو ويستمر حتى 10 تموز/يوليو). وأشارت الى ان (المسؤولين عن الكنيسة زالت جارية حتى الآن داخل الكنيسة وتم ترميم نحو 85

بمسيت لحم (الأراضي الفلسطينية) - (ا ف ب) - رفعت منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو) الثلاثاء كنيسة الهد، مكان من قائمة مواقع التراث العالمي المهددة بالخطر بعد ترميم الجزء الأكبر منها. وتم ادراج كنيسة الهد عام 2012 كأول موقع فلسطيني ضمن لائحة التراث العالمي لمنظمة اليونسكو. ونظراً لحالتها السيئة، صنفتها المنظمة فيما بعد على قائمة المباني التراثية المهددة بالخطر. وقالت (لجنة التراث العالمي للمنظمة اليونسكو في بيان ان التراث العالمي للمنظمة توصلت إلى قرار بشطب الكنيسة من قائمة الأبنية المهددة بالخطر خلال اجتماع في باكو بدأ في 30 حزيران/يونيو ويستمر حتى 10 تموز/يوليو). وأشارت الى ان (المسؤولين عن الكنيسة زالت جارية حتى الآن داخل الكنيسة وتم ترميم نحو 85

وفاة رضيع امرأة حبلى قتلت طعناً في لندن

لندن - الزمان
قالت الشرطة البريطانية يوم الأربعاء إن رضيعاً وُلد في موقع جريمة طعن في لندن راحت ضحيتها أمه قد فارق الحياة. وأضافت في بيان أن الرضيع ابن كيلي ماري فوفريل والذي أطلق عليه اسم رايلي توفي في الساعات الأولى من صباح يوم الأربعاء في مستشفى. فلوبنا مع أسرتهما. وتشير الإحصاءات الرسمية إلى وقوع 285 جريمة طعن أفضت إلى الموت في إنجلترا وويلز عام 2018 وهو أعلى مستوى منذ بدء التسجيل قبل أكثر من 70 عاماً.