

تيريزا ماي ترقص على أنغام آبا

□ لندن - وكالات - استغلت رئيسة الوزراء البريطانية تيريزا ماي واحدة من آخر عطلاتها الأسبوعية قبل ترك منصبها لعرض بعض حركاتها الشهيرة في الرقص على أنغام أشهر أغاني فريق آبا مثل (دانسنج كوين) أو (الملكة الراقصة) و(ماما ميا) خلال أحد المهرجانات.

وظهرت ماي، في مقطع فيديو، وهي ترقص في مهرجان هينلي بينما كان زوجها ورجال آخرون يرتدون رباطات عنق سوداء يتراقصون حولها.

وكانت ماي تسعى أحياناً إلى إضفاء طابع فكاهي على عملها بالرقص في أماكن عامة رغم الأزمات التي تعرضت لها حكومتها بسبب خروج بريطانيا من الاتحاد الأوروبي.

ورقصت ماي العام الماضي مع تلاميذ مدارس في جنوب أفريقيا، وبعدها رقصت بطريقة تشبه حركات الإنسان الآلي على خشبة المسرح خلال مؤتمر لحزب المحافظين على أنغام أغنية (دانسنج كوين)، وهي الرقصمة التي لاقت انتشاراً كبيراً على وسائل التواصل الاجتماعي.

دراسة تكشف فوائد الوجبات الغنية بالألياف



لندن - الزمان

قالت دراسة جديدة في أستراليا أن الوجبات الغنية بالألياف قد تساعد النساء الحوامل على تجنب ارتفاع خطر في ضغط الدم وتحمي من مضاعفات الحمل الشائعة. وقال الباحثون المشرفون على الدراسة إن تسمم الحمل يتداخل أيضاً مع تطور مناعة الجنين في الرحم، وقد يزيد من خطر تعرض الطفل لأمراض الحساسية وأمراض المناعة الذاتية في وقت لاحق من الحياة. وأوضح الباحثون في كلية الطب جامعة (كنبرا) في أستراليا أن تغيير الحمية الغذائية قد يساعد في تقليل خطر إصابة الحامل بتسمم الحمل. وتوصل الباحثون إلى أن المستويات المنخفضة من حمض (الأسيتات) قد ارتبط بارتفاع احتمالات الإصابة بتسمم الحمل مما قد يؤثر على نمو الجنين لجهاز المناعة المهتم، وتوصلوا إلى أن مستويات الخلايا المناعية التي تنتجها الغدة الصعترية (الخلايا التائية) وتحديد تلك المرتبطة بالوقاية من الحساسية وأمراض المناعة الذاتية، مثل مرض السكري - كانت أقل لدى الأطفال الذين أصيبوا بتسمم الحمل بتسمم الشباب بالجبهة.

بقية الخبر على موقع (الزمان)

كلام صريح حبر ودم (9)

قصيدة النثر المكان مكتب في القصر الجمهوري: الوقت نهاراً: تدور الكاميرا على شخص يجلس خلف منضدة تلفت الأنظار: هيته تدل على شخصيته الرفيعة في الدولة، يدخن سجيراً كوبياً: بينما نرى إلى أريكة جانبية يجلس أحد المسؤولين الرسميين على ثقافة البلد وهو يصغي لحديث المسؤول الرفيع..

المسؤول الرفيع: شوف أبو باهر المسؤول الثقافي: نعم أستاذ المسؤول الرفيع: لا تتهاون مطلقاً مع هاي الصرعات الثقافية المستوردة اللي يروجون إله الشعراء الشباب، مثل قصيدة النثر وتفجير اللغة: هاي الأمور غريبة عليه: وتسنده الصهيونية: اللي متريد كل خير للثقافة العربية.

المسؤول الثقافي: بس أستاذ: قصيدة النثر مو جديدة على العراق، وأكيد جنابك يعرف الشاعر حسين مردان وقصائده الغارية اللي سوت هوسه بذاك الوقت. المسؤول الرفيع: أبو باهر: ذاك زمن وهذا زمن: مو صحيح المسؤول الثقافي: صحيح: الآن الوضع ميتحمل هاي الزويع.

المسؤول الرفيع: توجيهات السيد الرئيس الله يحفظه إنو تحاولون كسب الشعراء الشباب إلى خندقه، حتة لا تتطور زويتهم وتسويته مشاكل وأحده ما عايزين مشاكل مو تمام: أني حقيقة مستغرب منهم: البلد يخوض حرب شرسة وهمه ديكتيون شعر ما إله أي علاقة بالوطن، يعني تتصور كأنك عايشين في بلد آخر، وقصائدكم غامضة ومربيه: معقوله أبو باهر: لا هذا وضع خطير: ولازم تنتبهون إلى هذا الأمر جدية.

المسؤول الثقافي: أستاذ.. أنته تعرف معظم الشعراء الشباب بالجبهة. المسؤول الرفيع (يقاطعه): يا جبهة هاي التحجج عنها ريفيق أبو باهر: نصهم إفرار! وإذا أكو جبهة يتواجدون بيه ذولة الملاعين، تأكد هي جبهة قصيدة النثر..

المسؤول الثقافي: طيب أستاذ شنو رأيك: إذا أكلت ذولة الشعراء الشباب متحمسين جداً حتة يسون مهرجان شعري وينتظرون المواقفة على طلبهم.. المسؤول الرفيع: وافقولهم هله المهرجان وخلصونه منهم: كل ما يوكع الفاس بالرأس..

المسؤول الثقافي: بس ذولة يريدون المهرجان بعنوان ملققي الشعر الثقاني المسؤول الرفيع: شنو المشكلة؟ المسؤول الثقافي: المشكلة أستاذ: هو الجيل السبعيني جيل الحزب بعده ما واكف عله حيله، والنوب يجينه الجيل الثماني: يعني تصوير هوسه..

المسؤول الرفيع: أني هاي التقسيمات ما أفهمه: سولوهم مهرجان وخلو عيونكم عليهم: وتشوفوا اللي ما ترتاحون منه إلى الجحيم. بقية المقال على موقع (الزمان)

حسن النواب
hassanalnawwab@yahoo.com

نصائح طبية للحفاظ على ذاكرة كبار السن



العلاقات الاجتماعية: أوضحت سوفيستسي أن العلاقات الاجتماعية تساعد في الحفاظ على اللياقة الذهنية في الكبر، لذلك يجب الحرص على مقابلة الأصدقاء، والأقارب، والجيران، والمعارف بانتظام، والطريف بين الصائغ هو الذهاب للتسوق يومياً بتجن كلبار السن الحركة وتعزيز العمليات الحسابية، فضلاً عن مقابلة المعارف والجيران.

الأنشطة الحركية، والألعاب الذهنية كالشطرنج، وأوضحت كريستينا سوفيستسي، من الجمعية الألمانية لمساعدة كبار السن، أن ممارسة الرياضة صالحة لجميع المراحل العمرية شريطة غياب موانع طبية، مشيرة إلى أن الأنشطة الحركية تزود المخ بالأكسجين بشكل جيد. وأضافت سوفيستسي أن للرقص أهمية كبرى للحفاظ على اللياقة الذهنية، فالحركة وفق الإيقاع الموسيقي ترفع رفع التركيز وتحسن التناسق العصبي العضلي، ما يؤثر بشكل إيجابي على الذاكرة قصيرة المدى وسرعة الاستجابة، إضافة إلى تحسين توازن الجسم، والحد من خطر السقوط، فضلاً عن تحسين الحالة النفسية والمزاجية.

أوضح إرهارد هاكلمر، رئيس الرابطة الألمانية لمساعدة كبار السن، أن الشطرنج من الألعاب، التي تعمل على تنشيط اللياقة الذهنية، لأنها تعزز الخلايا الرمامية بالمخ.

برلين - الزمان توصي الجمعية الألمانية للتغذية كبار السن بنظام غذائي متنوع يفوم على الخضروات، والفواكه، والحبوب الكاملة، ومنتجات الألبان، مع تناول الأسماك مرة في الأسبوع، واللحوم مرتين على الأكثر، مع تفضيل الدهون النباتية مثل زيت الزيتون على الدهون الحيوانية. مع التقدم في العمر حيث يعاني المرء من ضعف الذاكرة وتراجع القدرات الذهنية، وهذا أمر طبيعي فالذاكرة مثل العضلات تحتاج للتدريب الدائم لتبقى قوية. ويمكن الحفاظ على اللياقة الذهنية في الكبر باتباع تدابير بسيطة مثل التغذية الصحية والمواظبة على الرياضة.

دولار والفيلم بطولة كايا سكوديلاريو وباري بيبير ومن إخراج الكسندر أجا. واحتل فيلم المغامرة الكوميدي الجديد (ستويور) المركز الرابع بإيرادات بلغت ثمانية ملايين دولار والفيلم بطولة ديف باتيستيا وكميل نانجيانجاي وإيكو أوبس وناتاليا موراليس وميرا سورفينو ومن إخراج مايكل داويس. وتراجع الفيلم الكوميدي "أس" (استرادي) من المركز الثالث إلى المركز الخامس هذا الأسبوع مسجلاً إيرادات بلغت 6.8 مليون دولار والفيلم بطولة هيميش باثل ولبلي جيمس وكيت مكينون ومن إخراج داني بويل.

الرجل العنكبوت يتصدر إيرادات السينما الأمريكية

□ لوس أنجلوس - وكالات - احتفظ فيلم الحركة والمغامرات الرجل العنكبوت (بعيدا عن الوطن) (سبايدر مان : فار فروم هوم) بصدارة إيرادات السينما في أمريكا في مطلع الأسبوع مسجلاً 45.3 مليون دولار والفيلم بطولة توم هولاند وجيك جيلنهال وماريسا تومي وزيناديا ومن إخراج جون واتس كما احتفظ الجزء الرابع من فيلم الرسوم المتحركة (حكاية لعبة 4) (توي ستوري 4) بالمركز الثاني هذا الأسبوع محققاً إيرادات بلغت 20.7 مليون دولار وجاء في المركز الثالث فيلم الربع الجديد (زحف) (كروول) محققاً إيرادات بلغت 12 مليون

□ لوس أنجلوس - وكالات - احتفظ فيلم الحركة والمغامرات الرجل العنكبوت (بعيدا عن الوطن) (سبايدر مان : فار فروم هوم) بصدارة إيرادات السينما في أمريكا في مطلع الأسبوع مسجلاً 45.3 مليون دولار والفيلم بطولة توم هولاند وجيك جيلنهال وماريسا تومي وزيناديا ومن إخراج جون واتس كما احتفظ الجزء الرابع من فيلم الرسوم المتحركة (حكاية لعبة 4) (توي ستوري 4) بالمركز الثاني هذا الأسبوع محققاً إيرادات بلغت 20.7 مليون دولار وجاء في المركز الثالث فيلم الربع الجديد (زحف) (كروول) محققاً إيرادات بلغت 12 مليون

نقيع الشمر يخفف ضغط الدم

لندن - الزمان يجهل كثير من الناس فوائد تناول الشمر بعد الطعام. بحسب تقرير لموقع news-tracklive يتم هضم الشمر بشكل جيد ويزيل رائحة الفم. ويمكن تناوله أيضاً لعلاج العديد من المشكلات الصحية الأخرى. إذ يحتوي الشمر على 17 من الاحتياجات اليومية للجسم

من فيتامين C و 7 من الكالسيوم و 6 من الحديد و 6 من المغنيسيوم و 3 من البوتاسيوم و 19 من المغنيسيوم. وهي مواد تسرعها الحرارية منخفضة جداً. كما يحتوي على مضادات الأكسدة التي تسرع عملية التمثيل الغذائي في الجسم، مما يسرع إذابة الدهون الزائدة المخزنة في الجسم، ويخفض الوزن. وشرب ماء الشمر يخفف من الإمساك وحموضة المعدة وعسر الهضم ويسرع عملية الهضم، وهو غني بالحديد مما يقوي الدم ويزيل الأوساخ عنه. كما يحتوي ماء الشمر وحين اقتربت من الشاشة، شاهدت لاعبات في الملعب وسمعت التعليق عن مباراة حاسمة ونهائية بين المنتخب النسوي للولايات المتحدة والمنتخب النسوي لهولندا. لا يملك أي مراقب الآن أن يتابع بدهشة الاحترافية العالية للفرق النسوية، حتى كأنّ اللاعبات يستخدمن الكمبيوتر في إرسال الكرات والسيطرة عليها في نظام ودفقة وسرعة ولياقة عالية. مباراة مدهشة فيها أعلى درجات المتعة لتابعي كرة القدم.

الزائدة المخزنة في الجسم، ويخفض الوزن. وشرب ماء الشمر يخفف من الإمساك وحموضة المعدة وعسر الهضم ويسرع عملية الهضم، وهو غني بالحديد مما يقوي الدم ويزيل الأوساخ عنه. كما يحتوي ماء الشمر وحين اقتربت من الشاشة، شاهدت لاعبات في الملعب وسمعت التعليق عن مباراة حاسمة ونهائية بين المنتخب النسوي للولايات المتحدة والمنتخب النسوي لهولندا. لا يملك أي مراقب الآن أن يتابع بدهشة الاحترافية العالية للفرق النسوية، حتى كأنّ اللاعبات يستخدمن الكمبيوتر في إرسال الكرات والسيطرة عليها في نظام ودفقة وسرعة ولياقة عالية. مباراة مدهشة فيها أعلى درجات المتعة لتابعي كرة القدم.



انتقادات تطال رئيس بلدية نيويورك لغيابه أثناء إنقطاع الكهرباء

□ نيويورك (إ ف ب) - تعرض رئيس بلدية نيويورك بيل دي بلازيو لانتقادات، خصوصاً من حاكم الولاية، بسبب غيابه خلال عطل كهربائي هائل في قسم من مانهاتن. حصل العطل مساء السبت الماضي وأثر في نحو 73 ألف مشترك وأغرى قسماً من وسط غرب مانهاتن في الظلام، وطال محطات مترو عدة ومسارح برويواي وقسماً من اللوحات المضاءة في ساحة تايمز سكوير لكن التيار عاد تدريجياً اعتباراً من الساعة 22:00 (غ) قبل أن يعود تماماً قراءة منتصف الليل. وبيل دي بلازيو أحد المرشحين للانتخابات

التمهيدية في الحزب الديموقراطي استعداداً لاستحقاق 2020 الرئاسي، وكان موجوداً السبت في أيوا (وسط) حيث كان سيمضي ليلته، وبعد إبلاغه بالعطل، أوضح أولاً لشبكة "سي إن إن" أنه يتنظر الحصول على مزيد من المعلومات ليقرر في شأن عودته إلى نيويورك. لكن هذا التردد كلفه سلسلة أولى من الانتقادات عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وفي مقابلة أيضاً مع (سي إن إن)، لم يوفر حاكم ولاية نيويورك أندرو كيومو دي بلازيو من انتقاداته. وقال (إن غارتر فيها الولاية لا تتجاوز أوضاع مماثلة، ويجب أن يكون

عدد اصابع اليد) وخلال مؤتمر صحفي عقده الأحد، قال رئيس شركة كون إيبسون للكهرباء تيم كولي إن أسباب انقطاع السنت إلى نيويورك فيما كانت الكهرباء لا تزال مقطوعة، ثم عقد مؤتمراً صحافياً مع عودة التيار تدريجياً. وفي نهاية المطاف، قرر رئيس البلدية دي بلازيو أن يعود إلى المدينة في وقت متأخر السبت، وصرح الأحد لـ(سي إن إن) (المهم هو التواصل والتأكد من أن الأمور في نصايها. تمكّنت من القيام فوراً بكل ذلك). من جهته، قال كيومو (تولى الحاكم منذ ثمانية أعوام، والمرأت التي غارتر فيها الولاية لا تتجاوز عطل كهربائي جديد).

كيف تمنع غوغل من التجسس على هاتفك الذكي؟



إلغاء تنشيط الإعلانات المخصصة. كما ينبغي إيقاف تسجيل غوغل لجميع الأماكن، التي تمت زيارتها (History) وكلمات مرور WLAN عن طريق Backup & Re- (الموجودة في الغالب تحت بند (System) وعبر (Google/Ads) يمكن

التخبيت بسبب حماية التطبيق. وينصح الخبراء أيضاً بإيقاف تشغيل النسخ الاحتياطي لسيرفر لوائح الكلمات أو

نيويورك - الزمان تقوم شركة غوغل بجمع بيانات عن مستخدمي الهواتف الذكية العاملة بنظام التشغيل أندرويد لاستخدامها بعد ذلك في الإعلانات الموجهة، وهو ما يسبب إزعاجاً للكثيرين. وأوضحت مجلة «connect» الألمانية أنه يمكن للمستخدم منع غوغل من التجسس على هاتفه الذكي من خلال الإعدادات المناسبة، حيث يمكن تعطيل مزامنة الخدمات غير المستخدمة عبر (Accounts/Google). وفي تطبيق لوحة المفاتيح Gboard ينبغي تعطيل (Personal dictionary) و (Share usage statistics). وفي الإعدادات الموجودة ضمن (Apps) ينصح الخبراء بإلغاء تخبيت جميع تطبيقات Google غير الضرورية أو تعطيلها في حال عدم التمكن من إلغاء

توقيع كأس عالم النساء

انتهت بطولة العالم للنساء بكرة القدم، كانت المباراة تجري، منقولة بشكل مباشر على الشاشة قبل أيام، وبالصدفة وقعت عيني على الشاشة من بعيد، وبسبب ضعف البصر، ذهب بي الظن إلى أن المباراة كانت بين فريقين للرجال من عمالقة الفرق. وحين اقتربت من الشاشة، شاهدت لاعبات في الملعب وسمعت التعليق عن مباراة حاسمة ونهائية بين المنتخب النسوي للولايات المتحدة والمنتخب النسوي لهولندا. لا يملك أي مراقب الآن أن يتابع بدهشة الاحترافية العالية للفرق النسوية، حتى كأنّ اللاعبات يستخدمن الكمبيوتر في إرسال الكرات والسيطرة عليها في نظام ودفقة وسرعة ولياقة عالية. مباراة مدهشة فيها أعلى درجات المتعة لتابعي كرة القدم.

الزائدة المخزنة في الجسم، ويخفض الوزن. وشرب ماء الشمر يخفف من الإمساك وحموضة المعدة وعسر الهضم ويسرع عملية الهضم، وهو غني بالحديد مما يقوي الدم ويزيل الأوساخ عنه. كما يحتوي ماء الشمر وحين اقتربت من الشاشة، شاهدت لاعبات في الملعب وسمعت التعليق عن مباراة حاسمة ونهائية بين المنتخب النسوي للولايات المتحدة والمنتخب النسوي لهولندا. لا يملك أي مراقب الآن أن يتابع بدهشة الاحترافية العالية للفرق النسوية، حتى كأنّ اللاعبات يستخدمن الكمبيوتر في إرسال الكرات والسيطرة عليها في نظام ودفقة وسرعة ولياقة عالية. مباراة مدهشة فيها أعلى درجات المتعة لتابعي كرة القدم.

المهام الذكورية الحصرية عن هذه اللعبة الخشنة أحياناً ذهب أدراج الرياح. أحياناً في المدارس الابتدائية أرى التلميذات يلعبن كرة القدم بطريقة مبسطة، ولم أدر أن ذلك تمهيد لولادة فرق قوية تلعب بشكل يفوق الأداء في معظم المباريات التي مرّت في المونديال السابق، حيث ضاعت كرات وضربات جزاء، وانكشف مستويات حقيقية للاعبين وضع الاعلام حولهم حالات المبالغة، شهدت بعض المباريات أداءً عادياً بل مملأً ومتعباً

الرياضة في هذه الحالة النسوية صارت فنّاً بحق. لكن المسألة تحيل إلى العناية بالرياضة النسوية في بلدان العالم من مرحلة الدراسة الابتدائية، حيث يلزم الآباء والأمهات بحضور الفعاليات الرياضية السنوية في المدارس ليشاهدوا أطفالهم في سن السادسة والسابعة في مختلف الألعاب.

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com