

نحات أمريكي يهدي باريس باقة تيوليب



□ باريس -وكالات - أهدى الفنان الأمريكي جيف كوزن العاصمة الفرنسية باريس منحوتة تصور بدا ضخمة ممسكة باقة من زهور التيوليب الملونة تكريماً لذكرى ضحايا الهجمات التي نفذتها إسلاميون متشددون هناك في تشرين الثاني 2015.

والمنحوتة التي يبلغ طولها 12 متراً تضم 11 من زهور التيوليب التي ترمز في بعض الثقافات إلى الحب.

وقال كوزن (إنه صنع باقة التيوليب للتعبير عن دعم الأمريكيين للشعب الفرنسي بعد الهجمات التي تسببت في مقتل 130 شخصاً).

وأضاف للصحفيين (عاشت مواطني نيويورك تجربة هجمات الحادي عشر من سبتمبر والكابة التي خيمت على المدينة.

لقد استغرق الأمر سنوات لكي تعود المدينة إلى الحياة من جديد).

وقال كوزن (إن 80 بالغة من عائدات بيع حقوق الملكية الفكرية لهذا العمل الفني، الذي كشف النقاب عنه الجمعة، ستذهب لأسر الضحايا بينما ستخصص نسبة 20 بالغة لصيانة المنحوتة).

فنانة سورية توجه رسالة غاضبة لمتابعيها

بيروت - الزمن ضاقت الفنانة السورية كندة علوش نرعاً من التعليقات المسيئة التي يكتبها البعض عبر مواقع التواصل الاجتماعي، وقررت توجيه رسالة حادة لمتابعيها، وطلبت منهم التزام الأدب وتوخي الدقة في اختيار اللفاظ وتعليقاتهم.

كندة كتبت عبر حسابها الرسمي على تويتر: (كلامك عالسوشبال ميديا هو واجهتك انا مايشوف وشك بقرا كلامك.. كلامك هو وشك وصوتك وحضورك وتربيتك وأخلاقك). وأضافت: (خلي كلامك محترم نضيف حلو وراقي لانو بيعبر عنك حتى اذا حابب تنقذ او تشتكي انتقد باحترام وبأدب الملاحظ سعد عبر عن رأيك بكل الحرية الي بالكون بس اختار الفاظك ومفرداتك وأسلوبك).

يذكر أن كندة علوش أوقفت نشاطها الفني مؤقتاً لتفرغ لرعاية ابنتها الوحيدة (حياة) التي أنجبها نوفمبر الماضي، حيث كان فيلم (الأصليين) آخر أعمال كندة السينمائية، وقد شاركت في بطولته أمام منة شلبي، خالد الصاوي، ماجد الكدواني، محمد ممدوح، وغيرهم، والعمل من تأليف أحمد مراد وإخراج مروان حامد، بينما كان مسلسل (حجر جهنم) آخر أعمال كندة علوش، والذي شاركها بطولته إيدان نصار، وأروى جودة، وشيرين رضا، وهو من تأليف هالة الزغندي، وإخراج حاتم علي وخالد الحجر.



عصير البرتقال يزيد احتمالات الإصابة بالسكري



وأضافت: (بعض الأشخاص يعتقدون أن عصير البرتقال لا يتسبب بإضافة سعرات حرارية للجسم، لكننا في حال أردنا شرب كوب من عصير البرتقال، فهو سيحتوي على الأقل على 5 ثمار من الفاكهة).

وأشارت شلنوت إلى أن ثمرة أكواب ونصف من عصير البرتقال الواحدة تحتوي على 60 سعراً حرارياً، مما يعني أن كوب العصير الواحد سيحتوي على 300 سعر حراري.

ونابعت: (هذا لا يعني أن نتوقف عن شرب العصائر الطبيعية بشكل كامل، لكن يجب أن نحرص على تناولها باعتدال، وأن نغفل من إضافة السكر إليها).

يهدد الكثيرون، خاصة النوع الثاني منه، فهو يصيب الإنسان عندما يعجز البنكرياس عن التعامل مع السكر، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم، لذا تنصح الدراسة بتقليل استهلاك هذه المشروبات واستبدالها ببدائل صحية كاللبن والقهوة والشاي.

ونقلت استاذة أمراض السكر في جامعة القاهرة، رئيسة الجمعية العربية للسكر، الدكتورة إيناس شلنوت، قولها إن عصير الفواكه الطبيعي يحتوي على سعرات حرارية أكبر من تلك الموجودة في ثمار الفاكهة نفسها.

نيويورك - الزمن كشفت دراسة أمريكية أن العصائر الطبيعية والمشروبات الغازية الخالية من السكر قد تسبب الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

وقالت الدراسة إن شرب 3 أكواب ونصف من عصير البرتقال خلال أسبوع واحد، قد تكون كافية لرفع احتمالية الإصابة بالسكري بحوالي 15 بالمئة.

وهذه النسبة قابلة للزيادة، إذا تم تناول المشروبات الغازية منخفضة السعرات الحرارية في الأسبوع نفسه مع العصائر، لترتفع إمكانية الإصابة بالسكري إلى 18 بالمئة.

ويمثل مرض السكري خطراً

زمان جديد نريد وطناً

من بين الشعارات التي ردها الشباب في إنتفاضتهم على الهواء الطلق: نريد وطناً؛ ما ذا يعني أن يقول مواطن أريد وطناً؟ ولماذا لا يرى في الأرض العراقية التي حباها لله بالخيرات بحدودها الجغرافية المعترف بها وطناً؟

إن الوطن بالفطرة حتى عند وحوش الغاب يتمثل بأرض معلومة الحدود فالأسد وغيره يعلم قطعة أرض بطريقته الخاصة ويا ويل من يتجاوز على إرثار أبو خميس المنثور على كواعب أشجار حدود أرضه، والمجموعات البشرية منذ الأزل تحدد أوطانها وتحارب حتى الموت إن تجاوز قوم عليها.

إن الوطن ليس بقعة أرض بحدود معترف بها بالنسبة للعراقي المعاصر الذي ذاق الأمرين في هذا الوطن.

العراقيون وغيرهم من مواطني الدول المتلات بالفقر وقلة الأمن والكرامة، إقتحموا على مدى العشر سنوات الأخيرة البحر الأبيض المتوسط وبحر إيجه والمحيطات المحيطة بأستراليا وحتى بحر البلطيق في الأصقاع البالغة البرودة شتاءاً وعوائل يخاطرون بأن تلبعهم أمواج البحر وتاكلهم أسماك القرش، في قوارب المهربين المطاطية المتهترئة والسفن القديمة المستهلكة بحثاً عما يستحق أن يسمى وطن يمنحهم الفرصة لتوفير لقمة العيش والمدرسة الجيدة لأطفالهم ويوفر لهم الأمن والكرامة الإنسانية التي يؤمنها قانون عادل وقضاء عادل وحكم نزيه.

كانت آمال العراقيين كبيرة بعد أن خلصهم الأمريكان من نظام لم يتصوروا حتى بالأحلام أنهم سيخلصون منه ومن بطشه ولم تكن آمال العراقيين مقتصرة على ما يقوم به الأمريكان لإخراج العراق من عصر الدكتاتورية إلى عصر الحرية بل كانت أيضاً معلقة على العراقيين الذين قضوا فترات طويلة في المنافي التي يفترض أن يكونوا قد تعلموا منها الكثير وجاؤا ليتحفوا بعلمهم وتجربتهم أهلهم الذين اتعبتهم الأيام. وكانت صدمة العراقيين كبيرة بسوء إدارة الأمريكيين للبلاد وصدمتهم أكبر بالكثير ممن عاد من الهاريمن من النظام السابق تحت جنح الأمريكيين لحكم البلاد. فمن كان من هؤلاء بضحية دول جوار العراق جاء بثقافتها الشمولية الإسلامية وخلق الأتباع الذين يتبعونه بدون تفكير وتحليل بهم على صناديق الإقتراع فهم له مصوتون قامت الدنيا أو قعدت. ومن جاء من الدول البعيدة الديمقراطية تبين أنه لم يتعلم من حياة شعوبها ونظامها شيء إذ عاش مع رفاهة حياة عزلة إقتصرت الاحتكاك فيها مع الحياة الاقتصادية والاجتماعية على الذهاب إلى العمل أو إلى مكتب الرعاية الاجتماعية لسد الرمق والعودة منهم للقضاء الوقت في نقاش، هل يتم التشظيف بالماء وحده أم بالخرقة وحدها أم بالماء والخرقة؟

والأدهى من ذلك أن الكثير من هؤلاء عندما استلم المناصب قام بتعويض الناس عن أيام العوز والكفاف من المال العام والنتيجة كانت إدارات متخلفة شجعت الجهل ونشرت الفساد في عرض البلاد وطولها وطينت عيشة الشعب وجاء دور شباب وعوائل الذين صمدوا في الداخل أيام النظام السابق أن يبحثوا عن وطن.

عبد الهادي الحميري

ثورة بركانية 14 مرة في ليلة واحدة



لندن - الزمن في ظاهرة نادرة شهدت المكسيك فوران البركان كوكواكيتيل، أكثر البراكين نشاطاً في البلاد، 14 مرة في ليلة واحدة منذ أيام. ووصدت وكالة الكوارث المكسيكية بحسب مواقع

أخبارية في لندن فوران البركان بعد منتصف الليل واستمر الفوران من الساعة الواحدة بعد منتصف الليل إلى ما بعد الساعة صباحاً. وتذكر مركز منع الكوارث في اليابان أن الثوران المتتالي ليلة الأربعاء الخميس

لونها أرقام مسلسلته متوالية). وذكر موقع (بزنس إنسايدر) أن شركة أبل قالت، الجمعة، إنها ستصلح هذه المشكلات من أجل منع الكوارث. وناشدت أبل مستخدميها (إذا كنت تعتقد أن جهاز آيفون 6 اس أو آيفون 6 إس يخضع لمشكلة، فيمكنك الانتقال إلى هذا موقع خصصته أبل لهذه المشكلة، وتوصيل الرقم التسلسلي الخاص بك، وستصل أبل العطل مجاناً). ولجهاز آيفون 6 إس أهمية خاصة في تاريخ أبل، فقد كان

العراق 500 دينار، اليمن 30 ريالاً، السعودية ريالاً، الكويت 200 فلس، الإمارات درهماً، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 10 ليرة، الأردن 200 فلس، مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية، تونس 400 مليون، المغرب 4 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار

توقع هل تتجدد التظاهرات؟ ومتى؟

كلما تشتعل أزمة يفجرها غضب العراقيين المنهكين من الجوع وسوء أحوال المعيشة وارتفاع معدلات الفساد، لاسيما بعد كل تغيير حكومي جديد، تملو نبذة الدعوة للإصلاح، ثم تأتي على عجل تلك الحلول المزجج بعضها بالوعود الترفيعية التي توحى بأن السلطات لا تلتفت لمصالح الناس إلا إذا بلغ السيل الزبى. كما توحى القرارات الفورية لإيقاف التداعي السريع بأنه لا مخططات مستقبلية للتنمية والأمن المعيشي في البلد وأن كل شيء، يصدر ارتجالاً وكره فعل آني.

رئيس الحكومة كان واضحاً وبقياً في حساب عدد الأيام، حين قال في لقاء مع إعلاميين أن حملة الشهادات العليا العاطلين عن العمل تظاهروا واعتصموا مائة يوم وزادوها ستة، لكنه بعد أن اندلعت تظاهرات الاحتجاج الأكبر التفت بحنان إليهم، وأصدر أوامر تعيينهم على نحو كامل. نعود للف الإصلاح، وتنسأل، هل هو ملف احتكاري للسلطة الحكومية التنفيذية أم أن البرلمان ينبغي أن يكون معنياً بالامر؟ متى استجوب مجلس النواب وزيراً ليس لغرض سياسي، وإنما لأغراض بحث ملف تعيينات المواطنين وتحسين دخلهم وحماية العاطلين؟ وفي ملف الأزمة، هل يستطيع البرلمان أن يفتح فمه للمطالبة بتحقيقات حقيقية في تحديد مسؤولية إطلاق الرصاص الحي على صدور المظاهرات السلميين، لحاسبة من أعطى الأوامر ومن تهاون أمنياً فسمح بالاندسسين وتسلقوا أسطح البنايات بكامل عداتهم العسكرية وخطفوا أرواح أكثر من مائة شاب بعمر الزهور كانوا يهتفون لعل أصواتهم تصل، أم سيكتفي البرلمان بما سمعه من السلطات التنفيذية في أنه سيتم التحقيق في ذلك، على طريقة اللجان التحقيقية في ستة عشر عاماً؟ وكيف يفتح التحقيق؟ ومع من؟ وهل سيكون التحقيق في متناول مراقبة كل الجهات؟ وهل سيجري الاعتماد على شهادات ميدانية للمختبرين أم لا يعترفون بما يقولونه وشاهدوه بوصفهم خصوماً؟ وهل سيكون التحقيق قضائياً مغلوقاً أم أن التعويضات الحكومية لذوي الضحايا ستغلق الملف نهائياً؟ وكثير من الاسئلة القضائية الواجب ذكرها في هذا الموقف، والتي ينبغي للبرلمان التدقيق فيها، وأهمها سؤال حول إن كان هناك تحقيق أصلاً؟

القراءة الهادئة للوضع العراقي والوعود الإصلاحية ترجح أن ما حدث سيكون على نحو مختلف، وفي أكثر من مكان، وربما بعد شهر وليس سنوات.

فاتح عبد السلام
fatihabdulsalam@hotmail.com

نظام غذائي لجعل الأم تنجب أولاداً أذكى



لندن - الزمن قالت دراسة جديدة، نشرت مؤخراً، إن تناول المأكولات البحرية أثناء الحمل قد يساعد على نمو الطفل وبالأخص يعزز قدرته على التركيز.

وشارك في الدراسة التي قام بها معهد برشلونة للصحة العالمية 1641 أمّاً وطفلاً، وجرى خلالها تسجيل بيانات نظامهم الغذائي، في مراحل مختلفة من الحمل، بحسب صحيفة «سيانس ديلي».

جرى تسجيل نفس البيانات لأطفالهن الذين تراوحت أعمارهم بين سنة وخمس وثمان سنوات، كما اختبر الباحثون قدرة تركيزهم عن طريق اختبار على الحاسوب يقيم مستوى التركيز ومدى الاهتمام.

وبالنتيجة، سجل الأطفال الذين تناولوا أمهاتهم المأكولات البحرية درجات أعلى بشكل ملحوظ مقارنة بأقرانهم، هذا ويقوم الدماغ بالسلك أثناء الحمل وقد وفرت المأكولات البحرية

لأطفال الجدد كل ما يلزم لذلك خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. وأهم الأغذية البحرية للدماغ هي الأسماك الدهنية، وفقاً للبحث، أما الأمهات اللواتي تناولن المحار وسمك التونة المعلب حصلت أولادهن على نتائج أقل. وما يؤكد هذه الدراسة، نتائج الأبحاث التي أجريت عام 2016 التي أظهرت أهمية السمك المطبوخ للأمهات الحوامل.



ومواصفات هاتف SE القادم من (آيفون). وبحسب تغريدات نشرت على صفحة MingChi Kuo الشهيرة على (تويتر) والتي غالباً ما تصقّق تنبؤاتها بشأن هواتف (آبل) يمكننا أن نلاحظ أن الجيل الثاني من هواتف SE الذي سيطبق العام القادم سيأتي بهيكل شبيه جداً بهيكل هواتف (آيفون-8).

كما يفترض أن يحمل SE-2 على شاشة LCD. لكنك من جهة أخرى، كشفت موقع (8) وزر HOME كذلك الموجود فيها أيضاً.

آخر خط إنتاج أجهزة آيفون التي كانت مزودة بمقبس سماعة الرأس التي تم إلغاؤها بدءاً من إصدار آيفون 7 في 2016.

ويشير موقع (بزنس إنسايدر) إلى أن أجهزة آيفون 6 تتميز باستعمال جيد طويل الأمد، وأن الحل المجاني الذي وفرته أبل مؤخراً بمنح حامله فرصة أكبر لتفضيل أبل على شركات تكنولوجيا أخرى.

من جهة أخرى، كشفت موقع متخصص بشؤون التقنية معلومات تتعلق بشكل

لها أرقام مسلسلته متوالية). وذكر موقع (بزنس إنسايدر) أن شركة أبل قالت، الجمعة، إنها ستصلح هذه المشكلات من أجل منع الكوارث. وناشدت أبل مستخدميها (إذا كنت تعتقد أن جهاز آيفون 6 اس أو آيفون 6 إس يخضع لمشكلة، فيمكنك الانتقال إلى هذا موقع خصصته أبل لهذه المشكلة، وتوصيل الرقم التسلسلي الخاص بك، وستصل أبل العطل مجاناً). ولجهاز آيفون 6 إس أهمية خاصة في تاريخ أبل، فقد كان