

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 لها). 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 حسابه الخاص على موقع (تويتر). الإعلامي اللبناني أرفق مقطع فيديو بتعليق قال فيه: (تحتفل بعيد ميلاد حبيبة القلب نوال.. عيد ميلاد سعيد يا نوال). وكانت نوال الزغبى قد ردت مؤخرا على سؤالها حول رأيها لو تقدم وائل كفوري للزواج منها، هل توافق أم لا، فقالت: (إذا وائل كفوري تقدم للزواج مني أكيد سأقبل به، وهل هناك امرأة ترفض وائل كفوري.. فهو حلم أي فتاة).

زمان جديد صفقة القرن وعظمة القصاب

في أوائل القرن الماضي كان حلاق المحلّة يقوم بأعمال الطبيب إضافة إلى وظيفته. ذات يوم أصيبت عين قصاب المحلّة بجذبة فتاة عظيمة إستقرت في طرفها. أخذ القصاب معه قليلاً من اللحم وذهب إلى الحلاق للعلاج. قام الحلاق بمداواة عين القصاب وطلب منه أن يعود إليه بعد ثلاثة أيام. وفي الموعد المحدد أخذ القصاب قليلاً من اللحم وذهب إلى الحلاق ففكر الحلاق ما فعله في المرة السابقة. تصادف أن خرج الحلاق لقضاء أمر هام في المرة الثالثة تاركاً المحل بعينه. جاء القصاب ومعه المقسوم كالعادة. تناول الإبن مقلطاً صغيراً وابتلع الجزية وعاد القصاب إلى بيته. أخبر ابن الحلاق أباه بما حدث متوقفاً أن يفخر بمهارته إلا أن الحلاق إستشاط غضباً وهدم راح تاكل لحم من شيب اللي خلفك.

في 1947/11/29 أصدرت الأمم المتحدة القرار 181 قسمت فيه فلسطين إلى ثلاث مناطق منطقة تقام عليها الدولة الفلسطينية وتضم الجليل الغربي وكنّا والضفة الغربية ومنطقة ساحلية من شمال أسود حتى رفح جنوباً بالإضافة إلى قسم صحراوي على طول الحدود مع مصر ومنطقة تقام عليها الدولة اليهودية وثلاثة رض الرصاية الدولية وتشمل القدس وبيت لحم. رفض الفلسطينيون والعرب التقسيم ودخلوا الحرب وخرجوا منها بخسارة أراضي هامة مما خصمه القرار فلسطين في 21 نيسان عام 1965 دعا الرئيس التونسي الحبيب بورقيبة إلى تسوية الصراع العربي الإسرائيلي على قاعدة قرار التقسيم 181 المشار إليه أعلاه لتنهال على الرجل عاصفة من السباب والتخوين. وفي 5 حزيران 1967 دخل العرب في حرب أخرى مع إسرائيل وخرجوا منها بخسارة القدس والضفة الغربية والجلولان وغزة وسيناء.

كنت في عام 1967 رئيسا للجمعية العربية في شمال شرق إنكلترا ومقرها في جامعة نيوكاسل وتضم الطلبة العرب في الجامعة والمناطق المحيطة والعمال العرب في مدينة ساوث شيلدن ومعظمهم من اليمن. كانت معنوياتنا صباح يوم الحرب عالية علو السماء ونحن نسمع يا أبو خالد يا حبيب بكرة حندخل تل أبيب وفي اليوم التالي عندما رأينا حاكم غزة يخرج شاباً عمره على رأسه والنجوم والسيوف تتراحم على كتفيه أسيراً. حاول بعضنا الإنتحار وحاولنا تجاوز الصدمة من خلال التطلع وجمع التبرعات والدعوة للإستمرار في الحرب. ما طرحه صهر ترامب من مشاريع ليس بجديد فقد تم بموجب اتفاق أوصلو عام 1993 بناء مطار غزة بمبلغ 80 مليون دولار وشارك في افتتاحه عام 1998 الرئيس ياسر عرفات وويل كلنتون وسافر عبره آلاف الفلسطينيين إلى الحج والعمرة ودول العالم حتى عام 2000 ومن ثم تم تدميره نتيجة سوء إدارة الصراع من قبل الإسرائيليين والفلسطينيين. وبالمناسبة لا داعي لخوف البعض، على الأكثر لن يفعل كوشنر ما فعله ابن الحلاق في سالتنا.

عبد الهادي كاظم الحميري



توقيع رجال الخدمة العامة .. أم الخاصة ؟

دائماً 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؟ لانزال العقليات السياسية في بلدان العرب ، تعتقد أنّ النقد واشتهار الرأي المخالف في الرؤية لمنهج عام في المجتمع 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 تمرداً أو بحتاً 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 جميعاً 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 فضلاً عن السلطة الكبرى للقضاء المستقل بمعنى الكلمة. الآن عندما نسمع مسؤولاً 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

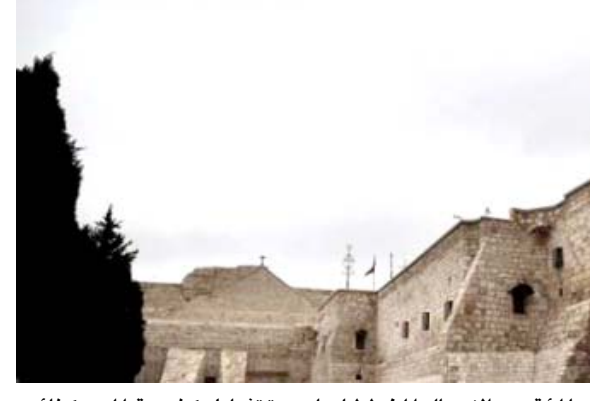


بوسنهم لإتقازها). وقعت المأساة في الوقت الذي يشهد فيه المدينة الساحلية البالغ عدد سكانها حوالي 20 مليون نسمة هطول أمطار غزيرة للسموم الخائبي على التوالي. وقد يتطلب ذلك نحو 48 ساعة). وأكدت وكالة (سكاي وينز) بلوغ معدل الأمطار في أنحاء عديدة من بومباي ليل الإثنى-الثلاثة حوالي 350 ملمتراً ما أدى إلى فيضانات غمرت المناطق المنخفضة من المدينة. وقال فيشال اغاواني (32 عاماً) الذي يعيش في ضاحية دارافي الفقيرة لوكالة فرانس برس (غرق كل شيء، الأمر مخيف، والمشكلة تتكرر كل عام رغم وعود الحكومة).

السلامة على الطرق في ولاية بومباي لوكالة فرانس برس (لقد انتقلنا 45 جثة بينما أصيب 101 آخرون بحروق خطيرة). وفي الهند، لقي ما لا يقل عن 18 شخصاً 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 الحطام.

موسكو - أهومي - 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 خلال عمل غواصة للبحث العلمي في أعماق البحار). وأوضحته منحة باسم الوزارة لوكالة فرانس برس أن (14 بحاراً لقاوا حتفهم نتيجة تسببهم جراء تنشقهم الخدّان الناتج عن الحريق). وأضافت أن الحريق قد أخطم وأن التحقيق جارٍ لكشف

وفاة رضيع امرأة حبلى قتلت طعنًا في لندن



لندن - الزمان
قالت الشرطة البريطانية يوم الأربعاء إن رضيعاً وُلد في موقع جريمة طعن في لندن راحت ضحيتها أمه قد فارق الحياة.

وقُتل فوريل التي كانت في شهرها الثامن من الحمل في الساعات الأولى من صباح يوم السبت. وقام المسجون بتوليدها في موقع الجريمة. وأطلق سراح رجلين اعتقلا للاشتباه في صلتهم بالجريمة. ونشرت الشرطة لقطات لكاميرا أمنية يظهر فيها رجل آخر تريد الشرطة تعقبه. وقال ميك نورمان كبير مفتحي التحريات "تلقينا هذا الصباح النبأ الحزين بوفاة رابلي ابن كيلي في المستشفى. 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.

وقُتل فوريل التي كانت في شهرها الثامن من الحمل في الساعات الأولى من صباح يوم السبت. وقام المسجون بتوليدها في موقع الجريمة. وأطلق سراح رجلين اعتقلا للاشتباه في صلتهم بالجريمة. ونشرت الشرطة لقطات لكاميرا أمنية يظهر فيها رجل آخر تريد الشرطة تعقبه. وقال ميك نورمان كبير مفتحي التحريات "تلقينا هذا الصباح النبأ الحزين بوفاة رابلي ابن كيلي في المستشفى. 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.