

## مصاييح لحيوانات بحرية في حديقة بباريس



في المئة من سطح الكوكب. وتتأثر حياة الكائنات التي تعيش فيها أو حولها بتغير المناخ مع ارتفاع درجة حرارة المياه.

مضى هشاشنة وضع المحيطات) وأقام المتحف هذه الفعالية بالتعاون مع مهرجان الأضواء الصبني. وتشكل المحيطات حوالي 70

بطول يصل إلى 30مترا. في بيان (إنها رحلة استثنائية سننير هشة الصغار والكبار بينما سننير الوعي بشان

المنظومون بتركيب 50مصباحا على هيئة كائنات بحرية مكونة من مئات التركيبات الضوئية. بعضها بارفاعة يصل إلى عشرة أمتار أو

مصاييح عملاقة لحيوانات برية نحو 370 ألف زائر لحديقة النباتات، وأصبحت من أكبر المقاصد السياحية في المدينة. وهذا العام، قام

أربعة قرون في العاصمة الفرنسية باريس. ويأمل متحف التاريخ الطبيعي أن يستمر النجاح الذي حققه في الشتاء الماضي عندما اجتذبت

باريس - وكالات - أضيفت مصاييح عملاقة على شكل حيوان وأخطبوطات وأسماك المهرج الجمجمة الماضية في وسط حديقة نباتات عمرها

## زمان جديد الشعب العراقي لن ينخدع ثانية

كان يمكن لعصور الظلام العراقية ان تنتهي بعد 2003 وذلك بمشاركة كل الاحزاب والشخصيات السياسية؛ الديمقراطية؛ حتى النخاع بإدارة العملية السياسية والامور الادارية للبلد، خصوصا وان كل الحكام والسؤولين الجدد كانوا معارضين للنظام السابق، ويعيش اكثرهم في الدول الأوروبية المتحضرة، لذلك كان أمل الشعب بهم كبيرا لاستنساخ تجارب تلك الدول الديمقراطية من حيث احترام الانسان، حفظ حقوقه، صيانة كرامته، اطلاق حرياته، شمول المواطن بالرعاية الصحية والاجتماعية، توزيع ثروات البلد على الشعب بصورة عادلة، تحسين الظروف المعيشية للمواطن، فرض الامن والقانون على الجميع بلا استثناءات، الغاء الحسوية في التعامل مع المواطن وبكل اختصار اعطاء الشعب العراقي فرصة للعيش ثانية، لكن كل ما جرى كان عكس كل التمنيات والتوقعات فلم يمر العراق بعصر مظلم كعصر الديمقراطية!!! الزائفة المفروضة عليه من هذه الدولة او تلك وكان الذين يحكمون العراق ليسوا عراقيين بل غرباء احتلوا العراق ليتقمقوا منه بالتدريج ونهب ما يمكن خلال فترة احتلالهم اكثر من ستة عشر عاما، والشعب يسمع العود الكاذبة والكلمات الرنانة دون تلمس اي تحسن في الأوضاع المعيشية، والشعب الذي حلم بحياة كريمة تحولت حياته الى جحيم، فبدلا من صنم بيت الربيع بين العباد اصبح للعراق مئات الاصنام تقرض سطوته تفتك بالشعب ونهب امواله وتقلق عيشه وتحبس انفاسه، ويفضل سياسة النهب والفساد تحول هذا الوطن الغني بحضارته وتاريخه وخبراته الى جحيم البقاء فيه نوع من الانتحار، فتشرد الشعب وتهجر ونزح وسلبت حقوقه وقطع رزقه وتفاقت معاناته الى درجة اللااحتمال، وعند المطالبة باسبغ حقوقه يجابه بالخطف والقتل والتذليل اكثر وارضاخه للوضع الراهن. مظاهرات اليوم التي تعم العراق لاسترجاع الوطن لم يقم بها مندسين ولا باعني كمن يعلم ويروج من قبل اجهزة الحكام الجدد (وان كان بين المتظاهرين من هؤلاء، فهم قلائل ويمكن معاقبتهم حسب القوانين النافذة)، بل قام بها مواطني العراق المخلصين والمحبين لوطنهم المذبح، مواطنين يعز عليهم ان يغتصب الوطن امام اعينهم الف مرة يوميا وهم ساكتين، لذلك استرخصوا ارواحهم في سبيل انقاذه واسترجاعه. شر البلية ما يضحك مثل شائع ومشهور، يستخدم عندما يتعرض المبتلي بمصيبة او فاجعة الى موقف كوميدى فينقصر ضاحكا رغم الالم، والشعب العراقي المتفتن المبتلي بالظلمة يضحك رغم المعاناة والمأساة التي تحيط به وتحاصر من كل الجوانب عندما يسمع او يشاهد الفاسدين على شاشات التلفزة، الذين كانوا سبب كل الويلات وسبب مظاهرات اليوم، يطالبون الشعب المتظاهر بتقديم مطالبهم الى الحكومة او غيرها من الهيئات لدراستها وتبليتها وكانهم عميان ولم يعرفوا ويسمعوا بمعاناة هذا الشعب من قبل، وهم الذين كانوا في قمة هرم السلطة، وبهذا يريدون ان يتأوا بانفسهم عن ما وصل اليه الوضع من انحمار، محاولين تبرئة انفسهم من الجرائم التي ارتكبت بحق الشعب العراقي منذ 2003 فلو كانوا جادين في تحسين الوضع ولو كانوا يحملون نرة من الانتماء الى الوطن لكانوا كمنوا البلد بانصاف وكان الشعب يعيش مرتاح البال وما كان الملايين يزلزلون الى الشارع للمطالبة بحقوقهم المهضومة.



كوهر يوحان عوديش

## عدوان لدودان لحمية إنقاص الوزن



مقارنة بالنساء اللواتي كنّ يمتن مدة 7 ساعات أو أكثر أخرى أن النوم مدة 7 ساعات عند النساء يزيد من احتمالية تقليل الوزن

بمقارنة بالنساء اللواتي كنّ يمتن مدة 7 ساعات أو أكثر أخرى أن النوم مدة 7 ساعات عند النساء يزيد من احتمالية تقليل الوزن

الحصول على قسط كافٍ ومريح من النوم حيث لاحظت إحدى الدراسات التي تم إجراؤها على النساء أن النوم لمدة 5 ساعات في اليوم يزيد من فرص زيادة الوزن

يجب توأفرها فضلا عن الطعام الغني بالألياف . ومن الجدير بالذكر أن الطريقة المثلّي لخسارة حرق الدهون تكون عن طريق تناول كمية من السعرات الحرارية أقل من الكمية التي يقوم الشخص بحرقها، بالإضافة إلى ممارسة التمارين الرياضية. وتوجد بعض الطرق التي قد تسرع من حرق الدهون في الجسم، وتخفيف الوزن، وذلك عن طريق اتباع نمط حياة صحي، ونذكر من هذه الطرق ما يأتي: مثل تمارين رفع الأثقال، حيث إنّ تمارين القوة تعمل على شدّ العضلات، وزيادة حجمها وقوتها، كما أنّها لها دورا كبيرا في حرق الدهون، وخصوصاً ما بعد تجميد باعضاء الجسم، وقد أظهرت إحدى الدراسات أنّ ممارسة تمارين المقاومة مدة 10 دقائق في الجسم بمقدار كيلوغرام، ويسهم في 1.8

ويمكن تحديد ما إن كان الشخص يعاني من السمنة أم لا بعدة طرق، مثل: قياس مؤشر كتلة الجسم، والذي يحسب بقسمة وزن الشخص بالكيلوغرامات، على مربع طوله بالمتر، حيث يصنف الشخص الذي يساوي مؤشر كتلة جسمه 25 أو أكثر، بأنه يعاني من زيادة في الوزن، أما من تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديه 30 فيعتبر بدنيا، على الرغم من وجود العديد من المنحجات والمكملات الغذائية، التي تدعي بانها تساعد على حرق الدهون، إلا أنّها في الواقع تسبب العديد من الأضرار الصحية، ولذلك يُنصح بتجنب استخدامها؛ حيث إنّها يمكن أن تسبب أضرارا جانبية خطيرة في بعض الأحيان، كما أنّ معظم هذه المنحجات لا يخضع لرقابة إدارة الغذاء والدواء.

برلين - الزمان تؤكد أخصائية علم الأعصاب سوزان بيرس تومسون أننا لسنا ملامين على فشل مساعي اتباع الحميات لخسارة الوزن التي تؤدي بنا طوله بالمتر، حيث يصنف الشخص الذي يساوي مؤشر كتلة جسمه 25 أو أكثر، بأنه يعاني من زيادة في الوزن، أما من تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديه 30 فيعتبر بدنيا، على الرغم من وجود العديد من المنحجات والمكملات الغذائية، التي تدعي بانها تساعد على حرق الدهون، إلا أنّها في الواقع تسبب العديد من الأضرار الصحية، ولذلك يُنصح بتجنب استخدامها؛ حيث إنّها يمكن أن تسبب أضرارا جانبية خطيرة في بعض الأحيان، كما أنّ معظم هذه المنحجات لا يخضع لرقابة إدارة الغذاء والدواء.

برلين - الزمان تؤكد أخصائية علم الأعصاب سوزان بيرس تومسون أننا لسنا ملامين على فشل مساعي اتباع الحميات لخسارة الوزن التي تؤدي بنا طوله بالمتر، حيث يصنف الشخص الذي يساوي مؤشر كتلة جسمه 25 أو أكثر، بأنه يعاني من زيادة في الوزن، أما من تجاوز مؤشر كتلة الجسم لديه 30 فيعتبر بدنيا، على الرغم من وجود العديد من المنحجات والمكملات الغذائية، التي تدعي بانها تساعد على حرق الدهون، إلا أنّها في الواقع تسبب العديد من الأضرار الصحية، ولذلك يُنصح بتجنب استخدامها؛ حيث إنّها يمكن أن تسبب أضرارا جانبية خطيرة في بعض الأحيان، كما أنّ معظم هذه المنحجات لا يخضع لرقابة إدارة الغذاء والدواء.

### توقع الدرس العراقي ليس كمنه درس

أحيانا ، اقرأ تعليقات أو اسع تصريحات من بعض المتظاهرين ، يرد فيها عتب بدرجات متفاوتة على العرب الذي صدعوا رؤوسنا في السنوات الاخيرة برفضهم التدخل الإيراني في الدول العربية ، وحين انتفض العراقيون في بغداد والجنوب ضد ذلك التدخل ، ومزقوا الصور التي وضعتها الاحزاب داخل هالات مقدسة فتهاتر كالأصنام في ساعة ، وجدوا ان العرب صامتون غير مكترئين بانتفاضة العراق من اجل نيل استقلاله الحقيقي ومنع المد الإيراني المتغلغل في بلاد تنعش فيها حاميات الفساد التي تغذي هشاشة الوضع واتكسار القرار العراقي .

لا تأملوا شيئا من العرب ، فقد أدمتوا الانتظارات المستحقة والعقيدة فانهم أكثر من قطار يمكن ان يكون لهم من خلاله قرار مستقل بدون هامش امريكي .

وأخرون منهم ينتظرون تذاكر صعود قطارات صنع القرار بإرادة عربية ، لكن يبدو ان أغلبهم غير مكترئين أو عاجزون أو مكثفون من شيء ، ما لا تلقوا اليهم ، فجامعتهم محطنة ، أكبر همومها البحث عن تمويل لرواتب موظفيها وإيادياتهم ، اعتادت ان تصل بعد وقوع الاحداث وانتهاها وظهور نتائجها ، لا دور لها في صنع حدث أو معالجة خلل أو المساعدة في حل .

انتم يأتباط ساحة الخلائي وساحة التحرير ، ياشهداء جسور الجمهورية والسكك والاحرار والشهداء ، ويا شباب الزحف المقدس بالوطنية العراقية في الناصرية والديوانية والبصرة وكربلاء وميسان والكويت ، انتم تصنعون التاريخ ، تطون صفحة الظلم الذي رعته القوى الدولية والاقليمية وبعض العربية سنوات طويلة على حساب دماكم ومستقبل اطفالكم .

انتم عبرتم للضفة الاخرى ، وسيغير العالم كله وراكم ، بعد ان يروا الدرس العراقي مختلفا عن كل الدروس التي مرّت بها الشعوب .

لا تلتفتوا ذات السمين ولا ذات الشمال ، مهما طيلوا وزمروا واذاعوا ونشروا ، فما لأحد فضل عليكم بعد الله ، سوى دماء الأبطال .

ولا تخافوا راكبي الموجات ، فهم لا يجيدون السباحة في البحار العالية حيث انتم تحت شمس الحرية ، لقد اعتادوا على سواقي الأزقة ومستنقعات الظلام .

انتم الاعلون لاخوف عليكم ولاهم يحزنون .

### فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

### ما كلفة نقل مباريات الاندية الأوربية ؟

بعد اتفاق مع الاتحاد 2015 الأوروبي قدر قيمته بـ 897 مليون جنيه استرليني. وافادت (بي تي) عن تسجيل زيادة بنسبة 26 بالمئة في الوقت الذي يفضيه مشاهدوها في متابعة مباريات دوري الإسطال، ورقم قياسي في متابعة المباراة النهائية لمسابقة دوري الإسطال في الموسم الماضي بين ليفربول وقوتنهام الإنجليزيين (2-0 صفر)، والتي تم عرضها أيضا في المملكة المتحدة من خلال خدمات البث التلفزيوني عبر مواقع التواصل الاجتماعي. وبلغ عدد مشاهدي تلك المباراة 11,3 مليون شخص. وقال الرئيس التنفيذي لقسم المستهلكين في شبكة (بي تي) مارك البرنا (نحن سعداء لأننا سننقى منزل دوري أبطال أوروبا في المملكة المتحدة).

لندن-(ا ف ب) - أعلنت شبكة (بي تي) البريطانية أمس أنها احتفلت بحقوق نقل مباريات مسابقات كرة القدم للأندية الأوروبية في المملكة المتحدة لثلاثة أعوام إضافية، لقاء مبلغ قدر بـ 1.2 مليار جنيه استرليني (1.5 مليار دولار). وتمنح الصفقة الجديدة للشبكة العملاقة، والتي تدخل حيز التنفيذ بدءا من العام 2021 حقوق بث 420مباراة تتوزع بين المسابقتين القاربتين الحاليتين: أي دوري أبطال أوروبا والسودري الأوروبي (بيورولا ليغ) إضافة إلى المسابقة الجديدة للأندية التي يعترهم الاتحاد القاري (ويغا) إطلالها.

وتحمل (بي تي) المملوكة من أكبر شركة لخدمات الاتصالات والنقالة والانترنت، حقوق البث في المملكة المتحدة منذ العام



## فنانة كويتية تكشف أسباب طردها من مدرسة ابنها



بيروت- الزمان كشفت الفنانة ملاك الكويتية ان ابنها تعرض لضرب من احد طلاب المدرسة دون تدخل من المشرفة على الطاب. و اضافت ملاك انها ذهبت إلى إدارة المدرسة لمعاتبتهم على ما حدث وتقديم شكوى إلا انهم عاقبوها بالطرد بعدما اكتشفوا توثيقها للنقاش معهم في مقطع فيديو. واعربت الفنانة الكويتية، في مقطع فيديو نشرته، عن غضبها مما حدث معها، وتوعدت الإدارة بانها ستحول الأمر إلى قضية رأي عام، قائلة: (والله العظم لأسويها قضية رأي عام لأننا صمنا

عن اولادنا فاصبحوا مسخرة في المدارس ويتعرضون للضرب). وهذت ملاك بالذهاب إلى وزير التربية في حال عدم الحصول على حقها، كاشفة انها ستلجأ لتصعيد الأمر إلى مجلس الأمة، وقالت: هشوف آخرتها شو.

وختمت الفنانة الكويتية حديثها قائلة انها تلقت خطابا من إدارة المدرسة اخبروها فيه بان تقدم شكوى ضد الطالب الذي يضايق ابنها، لافتة إلى انها تريد تقديم شكوى في مشرفة المدرسة وهو الأمر الذي أدى إلى مساندة ابيها وبين المسؤولين.