

التفاؤل بالفاكهة والخضار

لندن - الزمان
كشفت دراسة طبية جديدة في الولايات المتحدة أن الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الخضار والفاكهة يميلون للتفاؤل أكثر بشأن مستقبلهم وحياتهم العامة.
ونشرت صحيفة «بيلي ميل» البريطانية أن الباحثين في جامعة «هارفارد» اكتشفوا أن لدى الأشخاص المتفائلين مستويات عالية من مركبات الكاروتينويد النباتية في دمهم. ومن مركبات الكاروتينويد المعروفة مركب «بيتا-كاروتين» الموجود بمستويات عالية في عصير الليمون والخضراوات الورقية. وكانت دراسات سابقة أشارت على أن مستويات مضادات الأكسدة المرتفعة، والتي تشمل الكاروتينويد، هي مؤشر على الصحة الجيدة. وأشار الباحثون إلى أنها الدراسة الأولى من نوعها التي تربط بين التفاؤل ومستويات الكاروتينويد الصحية. ووجد العلماء أن الأشخاص الأكثر تفاؤلاً كان لديهم ارتفاعاً بنسبة 13% في معدلات الكاروتينويد في الدم مقارنة بالأشخاص الأقل تفاؤلاً. ووجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون حصتين غذائيتين أو أقل من الفاكهة والخضار في اليوم كانوا أقل تفاؤلاً ممن يتناولون 3 حصص أو أكثر.

مصمم فرنسي: الكعب العالي شكل من أشكال الحرية



باريس- (ا ف ب) - يقول كريستيان لوبوتان مصمم الأحذية النسائية التي تتميز بتنعيمها الأحمر وكعبها الشاهقة (عندما اصممها لا أفكر بالراحة) مشدداً على أن إبطاء مشية النساء هو (شكل من أشكال الحرية) لا يؤثر عليه مرور الزمن. ويؤكد مصمم الأحذية البالغ 57 عاماً في مقابلة مع وكالة فرانس برس عشية معرض استعادي يفتتح الأربعاء في قصر (بورت دوري) في باريس لمناسبة مرور 30 عاماً على بدء نشاطه، (لا ترغب النساء بالتخلي عن الكعب العالي). وصرح لوبوتان (الذي انتخب من عالم المسرح وهو يعتبر من رموز الثقافة الشعبية، ألف الأحذية الفاخرة التي تراوح بين كعب السطح و16 سنتيمتراً. وقبل عشر سنوات، خاض غمار الأحذية الرياضية للنساء لأن زبوناتهن كن يتهاقن على المقاسات الصغيرة منها في متجر الرجال. إلا أن التصميم الذي جعل اسمه على كل لسان في العالم حذاء أنثوي بامتياز إذ يقوس القدم بفضل كعب شاهق، واتي هوسه بالكعب العالي من رسم حذاء كعب عال مشطوب بالأحمر وأطلق عليه كريستيان لوبوتان وهو في سن العاشرة عند زيارته متحف (بورت دوري) الذي يستضيف معرضه الاستعادي حتى تموز/يوليو. وكان هذا اللوح يشير إلى منع انتحال الكعب العالي في المتحف لعدم إلحاق الضرر بالأرضية الخشبية. ويؤكد لوبوتان (إبداء أرسى بسبب هذا اللوح. وقد يكون الحظر لعب دوراً في الأوعي عندي وثمة جانب من لغز أيضا إذ أن رسم الحذاء غالباً ما يرتبط بجانب جنسي).

مكاتيب عراقية والرياح لا تجري بما أشتي

شاهدت أول البارحة، شريطاً سينمائياً رائعاً، بطله لقط من الفلم قال كورني، أنه يلبس جواربيه بالقلوب كي يجلب اليومه. قلته اليوم وخرجت لحضور أمسية شعرية، أصر صاحبها على اصطحاب عازف عود ماهر وسيم، قد يساهم في تعديل وترميم بعض سقطات القصيدة، ويجعلها رنانة طنانة تعجب السامعين، وتزيد من حماسة وحرارة الألف المصقفة على وشل النفس الأخير. بباب القاعة ثمة شحاذة قتلت نفسها، كي تأخذ من جيبى الشمخ ليرة. مع متعة الشعر وجمال العزف، لصق بوجهي صديق عتيق، كان قد تناول ربع طن من التوم البلدي القح، وقص على سبعين نكتة فيسويكية مستعملة. انتهت الواقعة بمجزرة ضخمة من الفيل، بين الشاعر والمريدين والمريعات، مع مشاركة لافتة لأناس غاوين عاشقين مذهولين، رشوا على خدود الشاعر والعازف، زخات من بوسات ساخنات جادات، غير مكثرثات بتحذيرات الشاشات المستمرة، والعواجل التي تتحدث عن فايروس كورونا اللعين، وتطلب من الناس تجنّب التقبيل بكل صنوفه، وغسل اليدين والرجلين، ولبس القناع المكتم للخشم وللغم، وما تيسر من أثاث الوجوه الريبة. أمّا ما تبقى من أول الليل، فكان من حصنة سائق الكسي الذي ألقني إلى تمام باب الرزاق. كان إنساناً رائعاً لا يشبه السوقة الآخرين. صوت عبد الحليم حافظ ينساب رجيماً سلساً شائناً لثدياً، وهو يؤدي واحدة من رواحه الكثرثات (ضئ القناديل والشارع الطويل). كان المنظر شديد الوضوح، ليس بسبب التقنيد الباهت الذي يقف على ساق طويلة نابتة بباب الدار، بل بنعمة ذلك القمر الجميل المكتمل، الذي يكاد يلمس رأس البناء المهجور القائم بفتح الرزاق، مثل حارس أسطوري مجرور من ملحمة منسية. انقطع المطر تماماً، فصار البرد من الصنف الذي يقض العظم وينام ببطئه. سأنام الآن، في محاولة يائسة لقتص حلم عزيز.



علي السوداني

مدافع ريال مدريد أمام المحكمة بسبب مخالفات مرورية

كلم/ساعة في منطقة تبليغ السرعة القصوى فيها 120 ك/م/ساعة. وذلك في كانون الأول/ديسمبر الماضي. كما تبين أن رخصة القيادة التي كان اللاعب يحملها، غير صالحة. ومن المقرر أن يمثل اللاعب الدولي البالغ 31 عاماً، أمام المحكمة مجدداً في آذار/مارس المقبل، حيث يتوقع صدور حكم في القضية. وفرضت على اللاعب غرامة مالية قدرها ستة آلاف يورو في آذار/مارس 2013 بسبب قيادته السيارة بعدما تم تعليق العمل برخصته.



مدير- (ا ف ب) - أفادت محكمة إسبانية الاثنين أن البرازيلي مارسيلو مدافع فريق ريال مدريد، مثل أمامها بسبب القيادة وهو يحمل رخصة سير غير صالحة للمرة الثانية خلال سبعة أعوام، وتجاوز السرعة القصوى. وأشارت محكمة العاصمة الإسبانية إلى أن الظهير الأيسر للفريق الذي يحتل حالياً المركز الثاني في ترتيب الدوري المحلي لكرة القدم، أقر بذنبه في القيادة بسرعة 134

بالمنع على الأقل) والمساهمة في مكافحة ظاهرة التغير المناخي عبر حلول قائمة على الطبيعة. وقالت لويزا كارون من منظمة (غرينيس) لوكالة فرانس برس (إنها مرحلة أولى جيدة). وقالت (ما لا يقل عن حوالي 30 بالمئة من المناطق البرية والبحرية من نحو 10 بالمئة منها على الأقل تحت حماية صارمة) إضافة إلى خفض التلوث الناجم عن الأسمدة المستخدمة خصوصاً في الزراعة والمبيدات الحيوية بحلول العام 2030 (بنسبة 50

شباط/فبراير في اللحظة الأخيرة بسبب وباء كورونا المستجد. وسيراج ممثلون عن حوالي 135 نولسة حتى 29 شباط/فبراير المسودة الأولى للنص الذي سيتم إقراره في مؤتمر الأطراف الخامس عشر الخريف المقبل. ونظراً إلى عدم تمكن الوفد الصيني من السفر إلى روما، سيشتمل بكين دبلوماسيون صينيون محليون ومن برنامج الأمم المتحدة للبيئة. وسيركز اجتماع روما على الجزء الأول الذي يشمل خفض

باشري- (ا ف ب) - باشرت اتفاقية التنوع البيولوجي اجتماعاً في روما لوضع خطة عمل للتعاقب المقبلة بهدف حماية التنوع الحيوي والإدارة المستدامة للموارد الطبيعية في وقت يدمر فيه سكان الأرض كوكبهم. وكان من المقرر أن يعقد الاجتماع في كونمينغ الصينية تحضيراً لاستضافتها المؤتمر الخامس عشر لاتفاقية الأمم المتحدة بشأن التنوع البيولوجي في تشرين الأول/أكتوبر المقبل. إلا أن المناقشات نقلت إلى أوروبا في

وكان روينز وراء فكرة هذه المسرحية الغنائية التي حولت إلى فيلم سينمائي ناجح جداً. واستطاع إيفو فان هوف الذي يتنقل بين الأوبرا والمسرح، إبراز موهبة مصممة الرقصات إعادة تزيين دي كيرسماس، إعادة صياغة (ويست سايد ستوري) بشكل كامل لجعلها مسرحية غنائية استعراضية تتناسب مع القرن الحادي والعشرين. فأولا، اختلفت الكوريفوغرافيا السلسلية لجرجوم روينز واستحالت أسرع وأكثر تقنيا مع لمسة من الفنون القتالية واليهيب هوب عليها لإضفاء حركة إضافية عليها. كذلك، غير



توقع الموقع الإستراتيجي ليس جغرافيا

لا توجد دولة عربية باستثناء السعودية، لها حدود دول عربية أو أجنبية بعدد ما للعراق، الذي تحده ست دول هي تركيا وإيران والسعودية وسوريا والأردن والكويت. من ههنا تكوّن العلاقات الخارجية لبلدنا من أعقد الملفات التي تحتاج دائما إلى أنسيابية عالية. جميع دول الجوار لها مشكلاتها وقضاياها الخلافية الخاصة، وليس من الحكمة في شيء أن يتعاطى العراق مع أي شأن داخلي لدولة من الجوار حتى لو طلبت تلك الدولة أو دولة أخرى تدخله، باستثناء التدخل التعاوني والتنسيقي في مواجهة الكوارث البيئية والطبيعية أو أزمة اللاجئين أبرز نتاجات الحروب في العقدين الأخيرين في المنطقة. في مقابل ذلك، يستطيع العراق أن يؤدي دوراً تنسيقياً استثمارياً، من حيث موقعه في قلب تلك الدول الست، لاسيما أنه بلد النفط والأرض الزراعية وبدرجة أقل المياه. في العالم تسعى الدول للإفادة من الجغرافيا كعنصر لقيام التعاون الصناعي والزراعي المشترك، عبر رؤى تكاملية من الممكن أن تتوافر في العراق، إذا تصرف كدولة لا تصدّر مليشيات تحت أي ظرف أو ضغط، وإذا فكرت حكومتها إنشاء صندوق سيادي تنموي حتى لو بالحدود الدنيا، ويصفه أساس من أسس البدائل لمرحلة ما بعد النفط أو لتنويع الاقتصاد الحالي عبر خاصية الثروة النفطية المتاحة اليوم. الموقع الإستراتيجي ليس جغرافيا فحسب، من دون فاعلية في العقلين السياسي والاقتصادي.

رئيس (فرنسا)، (ا ف ب) - أعلن حزب فرنسي نيته ترشيح هير على قائمته للانتخابات البلدية في رين في غرب البلاد من أجل لفت الانتباه إلى (ظروف الحيوانات). وتريد قائمته (رين المشتركة) المدعومة من حزب (فرنسا الأبية) ترشيح الهر (ريك) في المرتبة ما قبل الأخيرة في لائحته البلدياتية في 15 و22 آذار/مارس. وقال فيليبس بولانجيه أحد دراء حملة هذه القائمة إن الهدف من ذلك (تسليط الضوء على مسألة لا تطرح كثيرا في حملة الانتخابات البلدية). ولتجنب أن تبطل السلطات القائمة، تقرر أن يغير رجل اسمه للقط (ريك). وأوضح بولانجيه (أنه ترشيح رمزي كما يحصل في الكثير من

هر مرشح للانتخابات في فرنسا

المرشح إيفو فان هوف كليا الذي تصوره المصممون لهذه القصة الحديثة التي تدور في حي هيلز كيشتن في وسط مانهاتن الغربي، رغم أنه لم يتم ذكر أي مكان في النص. فقد اختلفت العناصر التي تذكر بأحد شوارع نيويورك بمبانيه الصغيرة المميزة كما كانت الحال في الإنتاج الأصلي في العام 1957 وبدلاً من ذلك، يتحرك الممثلون في ساحة ضخمة وفارغة تماماً، ما يمثل تحدياً كبيراً. وقال المنتج سكوت رودن في برنامج (60 دقيقة) الذي يعرض على محطة (سي بي

مسرحية مستوحاة من روميو وجوليت تعود بنكهة جديدة

□ نيويورك- (ا ف ب) - تعود مسرحية (ويست سايد ستوري) الغنائية الشهيرة المستوحاة من شكسبير مرة أخرى إلى برودواي مع المخرج إيفو فان هوف الذي أعرض تحدياته مقارنة بالعرض وهذا المخرج البلجيكي البالغ من العمر 61 عاماً هو أول من يحصل على إيمان تصميم رقصات مختلفة عن تلك التي صممها جيروم روينز للإنتاج الأصلي في المسرحية التي قدمت في عرضها الأول الخمسين في مسرح برودواي.

إنطلاق عروض مدارس السامبا في كرنفال البرازيل الشهير

□ ريو دي جانيرو- (ا ف ب) - انطلقت عروض مدارس السامبا في مهرجان ريو دي جانيرو على جادة سامبودرومو الشهيرة، في مشهد زاهر بالألوان البراقة والرسائل السياسية والاجتماعية المتقدمة على وقع البلاد. وتشارك أفضل 3 أمدسة سامبا في المدينة في المنافسة على لقب أبطال بولسونارو وإدانات من المدافعين عن البيئة والمجتمع الدولي بسبب سياساته بشأن أكبر الغابات المطرية في العالم بحيث ازدادت نسبة إزالة الغابات في منطقة الأمازون البرازيلية بـ 85,3 بالمئة خلال العام الماضي. ومنصه، وإضافة إلى السياسة، تخلت

دعم كبير قدمته له الكنيسة الإنجيلية خلال انتخابه في تشرين الأول/أكتوبر 2018. وقد أثار هذا العرض حتى قبل أن يقام انتقادات من مؤيدي لولسونارو ووجهوا عريضة إلى المدرسة يصفون فيها العرض بأنه (جذيف بالدين) والمرة الأولى، حضرت مدارس السامبا التي تعطي للكرنفال البرازيلي رونقه، عروضها من دون الإفادة من أي مساعدة من البلدية. فسنذ انتخابه في 2016 لطلما انتقد رئيس البلدية مارسيلو كريفيا وهو قس إنجيلي، هذا الاحتفال الشعبي الأبرز في البرازيل. وقاربت قيمة المساعدات مليوني ريال برازيلي سنة 2017 حوالي 680 ألف دولار مع احتساب متوسط سعر الصرف للعام المذكور، لكنها تراجعت تدريجاً حتى زالت تماماً هذه السنة.

إدانة المنتج السينمائي هارفي واينستين بتهمة الاعتداء الجنسي والإغتصاب

□ نيويورك- (ا ف ب) - أدان هارفي واينستين (67 عاماً) بتهمة الاعتداء الجنسي والإغتصاب لثلاث نساء (الترخيص الجنسي) الرئيسية، وهي إدانة اعتبرتها حركة #MeToo التي تقف وراء الاتهامات الكبيرة المسافة ضد المنتج الأميركي، نصراً تاريخياً. وهو يواجه احتمال الحكم عليه بالسجن 29 عاماً. ودانت هيئة محلفين مؤلفة من سبعة رجال وخمس نساء المنتج النافذ جدا سابقاً بارتكاب أفعال جنسية إجرامية واغتصاب.

إلا أنه لم يدين بتهمة (الترخيص الجنسي) التي كان من شأنها أن تؤدي إلى تشديد الحكم عليه وكان سيواجه معها احتمال الحكم عليه بالسجن مدى الحياة، وعلى الفور أكدت دونا روتونا كبرى محامي الدفاع عن واينستين أن موكلها سيستأنف القرار. وأوضحت (سنستأنف بالتاكيد. لم تنته المعركة بعد). وأمر قاض في مانهاتن بتوقيف واينستين حتى موعد النطق بالعقوبة في حقه المحدد في 11 آذار/مارس. وقد رفض القاضي جيمس بورك طلب هيئة الدفاع ترك المنتج السابق بكفالة لأشباب صحية. لكنه أكد أنه سيطلب وضع واينستين في جناح يحمل فيه على الرعاية اللازمة.