

الامة التي تحافظ على حقوقها محافظة قوية
صحيحة تامة من الصعب جداً على أحد استباحة
هذه الحقوق.

سعادة

عاصفة رملية عنيفة تضرب شمال الصين وتغمر أحد مدنها بالرمال



ظهرت صور غير معتادة على مواقع إعلامية مختلفة للعواصف الرملية الشرسية التي اجتاحت الصين حالياً، والتي غطت مدينة كاملة في شمال غربي البلاد في الرمال الحمراء. وعلاوة على التلوث الكبير في الهواء الذي تعاني منه الصين منذ سنين، تأتي هذه العاصفة الرملية الضخمة لتكون الرابعة التي تضرب شمال غربي البلاد خلال هذا العام فقط.

وظهرت في الصور مدينة «غولود»، في شمال مقاطعة تشينغهاي الواقعة غرب البلاد، أثناء اجتياح العاصفة الرملية لها مرة نصف ساعة يوم 31 آذار، ما جعل مدى الرؤية يصل إلى أقل من 30 متراً، وفقاً لـ The People's Daily Online.

وأصدر المركز الوطني للأرصاد الجوية الصينية (NMC) بسبب هذه العواصف تحذيراً باللون الأزرق، وهذا نظام إنذار الطقس في الصين ولديه أربعة مستويات من الألوان، الأشد فيها هو الأحمر ويليه البرتقالي ثم الأصفر وأخيراً الأزرق.

نجوى كرم تقول «كلمة حق»

هنادي عيسى

اختارت نجوى كرم أن تطلق أغنية وطنية في هذا التوقيت بالذات لتقول عبرها كلمة حق. الأغنية كتبها نزار فرنسيس ولحنها وسام الأمير ووزعها موسيقياً طوني سايا وأنتها كرم بصوتها القدير الذي ذكرنا بانطلاقها في منتصف الثمانينات.

لقد استغرب البعض إصدار هكذا عمل وطني في مثل هذا التوقيت، حتى قيل إنها جاءت دون مناسبة، علماً أن الأغاني الوطنية لا تحتاج إلى مناسبات. خاصة أن حب الوطن لا يحتاج إلى عيد لنغني له، فما بالك بعالمنا العربي المرزق الحزين، والدمار يحاصر شعوبه من كل حذب وصوب.

لذا اختارت نجوى كرم في هذا التوقيت بالذات أن تقول للكلمة والمعنى: «لا تندد أطرش ما بيسمع»، وأيضاً لتحدث المواطن

العربي على الانتفاض بقولها: «ما الظالم خي المحتل وقاف ولا تخاف تفلوا نحنا العقدة ونحن الحل ونحن مرجعكم كله». بهذه الكلمات وجهت شمس الغنية رسالة قاسية ومباشرة إلى ذلك الحاكم الذي لا يابه لمتطلبات شعبه. أما المقطع الصارم فكان عندما دعت كل إنسان إلى رفض الذل بقولها: «لا تعوّد حالك ع الذل كل اللي بيذلك دلوا ولا تترك حقه ونقل يبقروا هني يفلوا». طبعاً الجملة الأخيرة أثارت زوبعة من الانتقادات المؤيدة منها والمستنكرة، علماً أن الشعب اللبناني يردّها كل يوم ويطلب من معلم السياسيين أن يرحلوا عن كراسيهم لأنهم لم يقدّموا له أي شيء يفيد في أموره الحياتية، وجملة «يقبروا هني يفلوا» لا تنتقص من قيمة الأغنية التي حملت هموم كل إنسان عربي يريد أن يعيش بسلام بعيداً عن الحروب المفروضة عليه، ومرتاحاً من المستبدين.

لا يمكن إغفال أن صاحبة أغنية «أنا ما فني» اعتمدت في السنوات الأخيرة مبدأ اختيار كلمات ناعمة في أغنياتها لإحداث بلبلة وإشارة الجدل مثل: «ع الصخرة» أو «بطل يجي علينا» أو «خليني شوك بالليل»... وغيرها، لكن سواء كنا ضدّ هذه المصطلحات أو معها فهي حققت هدفها في إشغال الناس رغم أن بعضها يأخذ المستمع في خياله إلى أماكن غير مستحبة. لكن أغنية «كلمة حق» تعتبر إضافة إلى أرشيف نجوى كرم كلاماً ولحناً وتوزيعاً موسيقياً مميزاً، وهي التي لم تقدم خلال مسيرتها الفنية التي تمتد إلى نحو 30 سنة أغنيات وطنية كثيرة، إنما كان لكل واحدة أصداؤها وقبولها عند المستمع، مثل «حلم النار» و«ليش مغرب» و«روح يبقى الوطن» والديوتو الذي جعلها مع لمح بركات. وهذه الأعمال تدل على أن نجوى كرم في الوطنية ترمي كلمتها وتمشي. فهل من يسمع؟



الأشخاص المسائيون أكثر عرضة لمرض السكري



وجدت دراسة كورية عن عادات النوم والتمثيل الغذائي أن الذين يستيقظون في وقت متأخر من الصباح أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري، وانخفاض كتلة العضلات، وزيادة دهون البطن من الذين يستيقظون مبكراً، بغض النظر عن تأثيرات عوامل نمط الحياة الأخرى. ونشرت نتائج الدراسة في مجلة «الغد الصمء» وشارك فيها 1620 شخصاً أعمارهم بين 47 و59 سنة، خضعوا لاستبيان عن عادات الاستيقاظ والنوم، ونوعية الصباحات القوية، وعادات السهر التي يعيشونها، إلى جانب أسئلة أخرى عن طبيعة الساعة البيولوجية لكل شخص، وتفصيل النوم، وأوقات الذهاب إلى الفراش. وتمت مقارنة النتائج بفحوصات طبية خضع لها المشاركون بخصوص أمراض السكري، ومتلازمة التمثيل الغذائي (تشمل عوامل الخطر الخاصة بأمراض القلب والأوعية والسكري)، وانخفاض كتلة العضلات، والسمنة والدهون الحشوية حول منطقة البطن.

أكبر معمرة في العالم تتوفى عن 117 سنة

وأطلقت شركة كوكاكولا مشروها الغازي المشهور. وأشارت وسائل الإعلام اليابانية إلى أن أوكاوا بدت في حالة صحية مقبولة أثناء الاحتفال بيوم ميلادها الأخير في الخامس من آذار الماضي وتناولت قطعة من الكعكة. لكنها بدأت تفقد شهيتها تدريجياً منذ ذلك الوقت، فتوفيت يوم الأربعاء 1 نيسان محاطة بأحفاها. وأعلنت موسوعة غينيس للأرقام القياسية في حزيران عام 2013 أن السيدة اليابانية أوكاوا تعتبر أكبر معمرة في العالم بعد وفاة جيرومون كيمورا اليابانية أيضاً عن عمر 116 سنة و54 يوماً. وبوفاة أوكاوا انتقل لقب أكبر معمرة حية في العالم إلى الأميركية جيرترود ويفار التي ستكمل 117 سنة في الرابع من حزيران المقبل.

أوردت وسائل إعلام يابانية أن المعمرة اليابانية ميساو أوكاوا، التي تعد رسمياً أكبر معمرة في العالم، توفيت يوم الأربعاء 1 نيسان عن عمر بلغ 117 سنة. ويقول أقرباء السيدة المعمرة إنها



وكشفت أحدث الدراسات بعض الإجراءات التي يمكن إتباعها للتخفيف من أعراض الحساسية الموسمية في فصل الربيع. وذكرت الدراسة بعض الأطعمة التي تساعد على تجنب هذه الحساسية، منها «الأنظمة الغذائية الغنية بالعنب والبرتقال والتفاح والطماطم الطازجة»، موضحة أن «فكرة التفاح وبخاصة قشورها تحتوي على نسبة عالية من الكيرسيتين والفلافونويد، وهي مضادات هستامين طبيعية، وتمتلك خصائص مضادة للالتهابات، ووجد الباحثون أن الكيرسيتين تمنع تحرير الهيستامين والمواد الكيميائية المسببة للحساسية». ولفتت بعض الأبحاث بين فيتامين «د» من جهة، والسيطرة على أعراض الربو والتحسن من جهة أخرى، ويعد الحليب من أهم مصادر هذا الفيتامين الذي يفيد أيضاً في تقوية العظام والأسنان، كما يمكن الحصول على فيتامين «د» من البرتقال والأسماك الدهنية، أو التعرّض ببساطة لأشعة الشمس.

أفضل الأطعمة لمحاربة حساسية الربيع

ولفتت إلى أن «نخالة القمح تمتلك خواص مضادة للهستامينات، وهي غنية بمعدن المغنيزيوم وتساعد على تحسين وظائف الرئتين». ويعتقد أن الأطعمة الغنية بالمغنيزيوم تساعد على التخفيف من أعراض الربو. ونصحت الدراسة «بالسوائل الساخنة إن تساعد على فتح الممرات الأنفية، في شكل مائل لتأثير الاستحمام في حوض

وخلصت النتائج إلى أن أهمية إيقاع الساعة البيولوجية في تنظيم عملية التمثيل الغذائي. وأوضح البروفيسور نان في كيم المشرف على الدراسة من جامعة كوريا أن سبب هذا التأثير: «هو ارتباط نوعية النوم الفقيرة بسلوكيات غير صحية مثل التدخين، وتناول الطعام في وقت متأخر من الليل، ونمط الحياة الذي يعيد إلى الجلسات لفترات طويلة». لاحظ الباحثون أن المشاركين الذين تم تصنيفهم باعتبارهم أشخاصاً مسائيين كانوا الأكثر عرضة للإصابة بمرض السكري، وهي الحالة التي ارتبطت أيضاً بانخفاض كتلة العضلات. وتبين أيضاً أن السممة الحشوية التي تتراكم فيها الدهون حول البطن كانت أكثر لدى النساء اللاتي يفضلن المساء والسهر. ووجدت الدراسة أيضاً أن ضغط الدم كان أعلى بين من يفضلون الصباح من الجنسين، وأن ضغط الدم لديهم كان يميل إلى الانخفاض في المساء والليل، ويتسق ذلك مع انضباط إيقاع الساعة البيولوجية، ومع نتائج دراسات سابقة عن علاقة ضغط الدم بالساعة البيولوجية.

رجل يسقط من الطابق الثالث أثناء حديثه مع زوجته على الهاتف

بينما كان يتحدث مع عروسه على الهاتف، سقط الهندي بانكاج ساو (29 سنة) من شرفة الثالث في منطقة كوتون وود كريستيت، بمدينة سيدني الأسترالية. وبعد أن أسعف ساو إلى المستشفى، توفي إثر إصابات بالغة في الرأس وأجزاء داخلية من جسمه. ويعتقد بأن السيد ساو كان يتكلم على درابزين خشبي أثناء حديثه مع زوجته على الهاتف عندما اختل توازنه وسقط. ويذكر بأن ساو قدم إلى أستراليا بهدف العمل لمصلحة شركة مختصة بالتكنولوجيا. وعاد إلى أستراليا من إجازته بعد ستة أشهر أمضاها في الهند بهدف الزواج وقضاء شهر العسل. وصرح خبير السلامة هاورد ريان ومدير شركة هاوس سيف، بأن الدرابزين الخشبي لم يكن مثبتاً بشكل محكم وربما يكون هذا هو السبب في سقوط السيد ساو عندما اتكأ عليه. وخيم الحزن على زملاء ساو في العمل والذين اجتمعوا في شقته الخميس الماضي في حفل تأبينه. وقالت مديرته في العمل كارين والر بأنه كان رجلاً مليئاً بالنشاط والحيوية وأن الجميع سيفقدوه. وتجرى التحقيقات بشأن ملابسات سقوط ساو الماسوي، وصرح المحقق ريتشارد بوفيت بأنه يريد التأكد من إجراءات السلامة والإمان في الشقة برمتها، وأن الشرطة ستقوم باستجواب الشخص الذي ساعد السيد ساو قبل وصول فرقة الإسعاف إلى منطقة كوتون وود كريستيت، بحسب صحيفة «دائلي ميل» البريطانية.

الإفراج عن أميركي انتظر 30 سنة تنفيذ حكم الإعدام

قال مسؤولون إن رجلاً في ولاية ألاباما الأميركية ظل ينتظر تنفيذ حكم الإعدام لحوالي ثلاثة عقود، ومن المتوقع أن يفرج عنه بامر من قاضية محلية. وقال أحد العاملين بمكتب قاضية المحكمة الجزئية بالولاية لورا بيترو التي أُلغيت القضية أول من أمس الخميس أن موطلي الإدعاء قرروا عدم إعادة محاكمته عن قتل مديري مطعنين للوجبات السريعة في عام 1985. ووفقاً للموقع الإلكتروني الإخباري «إيه إل دوت كوم» فإن اختبارات جديدة فشلت في مضاهمة رصاصات عنر عليها في موقعي الجريمة بمسدس في منزل هينتون. وقالت مبادرة العدالة المتكافئة -وهي جماعة غير هادفة للربح تدافع عن الأشخاص الذين تعتقد أنهم لم يحصلوا على محاكمات عادلة- إن بصمات الأصابع التي رفعت من مسرح الجريمة لم تتطابق مع بصمات هينتون وأن اختباراً لكشف الكذب أجرتة الشرطة لم يورطه أيضاً. وأضافت الجماعة أن أسئلة عديدة ثارت على مدى السنين بشأن الأدلة والافتقار إلى الشهود في جريمة القتل التي اتهم هينتون بارتكابها.