العمل والشاي ولعبة «ماهجونغ» أسرار الشباب الدائم في هونغ كونغ

هونغ كونغ ـ أ.ف.ب: منذ ساعات الفجر الأولى، ينتشر كبار السن في هونغ كونغ أمام ناطحات السحاب أو في الحدائق ليؤدوا حركات قتالية في الهواء.. هم يعشقون فن «تاي تشي» القتالي ولعبة «ماهجونغ» ويستهلكون الشاي والخضار بكثرة، وقد باتوا اليوم الأكبر سنا في العالم.

ويعتبر رجال هذه المدينة الصينية الكبيرة الأطول عمرا في العالم منذ أكثر من 10 سنوات، فيما أطاحت نساؤها مؤخرا باليابانيات للمرة الأولى منذ ربع قرن.

فقد تراجع معدل العمر المتوقع لدى اليابانيات من 86,3 عاما سنة 2010 إلى 85,9 عاما سنة 2011 بسبب التسونامي والحادثة النووية في 11 مارس 2011، فيما بلغ معدل العمر المتوقع لدى نساء هونغ كونغ 86,7 عاما السنة الماضية، مقابل 86 عاما سنة 2010.

لكن هونغ كونغ التي تنتشر فيها ناطحات السحاب الزجاجية والفولاذية وتشهد زحمة سيارات وحافلات وشاحنات معروفة بهوائها الملوث ونمط حياتها السريع وأوبئتها المميتة.

فما سر كبار السن إذن؟

يقول الخبراء إن سر الشباب الدائم في تلك المدينة يعزى إلى الرعاية الصحية النوعية والنشاط الجسدي والذهني والمطبخ التقليدي، فضلا عن لعبة «ماهجونغ» الصينية التي تحفز الذاكرة.

وتقول ماك يين البالغة من العمر 80 عاما بينما تمارس التاي تشي في أحد متنزهات المدينة «أحب السفر واكتشاف أمور جديدة ومقابلة أصدقائي كل يوم من أجل يوم تشا».

و«يوم تشا» عبارة عن تقليد محلي يقضي باستهلاك الشاي مع قطع من الطعام صغيرة ومحشوة. ويكون الشاي الغني بمضادات الأكسدة مجانيا ومفتوحا. وتضيف ماك يين «أصدقائي في الستين من العمر وغالبا ما يعتقدون أنني من عمرهم».

وتتناول ماك يين كل يوم الخضار المطهو على البخار والأرز والفاكهة. والمطبخ الصيني مشهور بالسمك والخضار المسلوق الذي يحضر من دون الزيوت الدسمة التي تسد الشرايين. أما التاي تشي فيقال إنه يعزز التوازن ويقوي القلب. وقد أظهرت دراسة نشرت في فبراير أن هذا الفن القتالي يحول دون اختلال التوازن والسقوط لدى بعض مرضى باركينسون.

لعبة «ماهجونغ»

«متهم ضاحك» يطالب بسرعة الحكم عليه في قضية تعاطٍ

أبوظبي: طالب متهم بتعاطي مخدر الحشيش وتناول الخمر امام محكمة الجنايات في ابوظبي باصدار حكم فوري عليه بعد اعترافه بارتكاب التهم المسندة اليه، قائلا انه ارتكب كل ما تم اسناده اليه من تهم، مؤكدا في الوقت ذاته انه ليس لديه سوابق جنائية اخرى. وكان لافتا ان المتهم ظل يضحك طوال جلسة نظر قضيته منذ استدعائه حتى الادلاء بأقواله امام هيئة المحكمة.

وبعد موافقة المحكمة على التعجيل بنطق الحكم، طالب المتهم ـ ضاحكا ايضا ـ باصدار الحكم في الجلسة نفسها، وهو ما رفضته المحكمة، وقررت التأجيل الى 17 الجاري.

27 ألف إسترليني تعويضاً عن.. فقدان أصبع

لندن ـ يو.بي.أي: حصل موظف بريطاني على تعويض مقداره 26,800 جنيه استرليني بعد اعتراف شركة المواد الفولاذية التي يعمل بها ان فشلها في تطبيق إجراءات السلامة أدى الى فقدان اصبعه.

وقالت هيئة الاذاعة البريطانية (بي.بي.سي) ان انطونيو سيريب (63 عاما) كان يعمل على ثني صفائح معدنية على جهاز في شركة وورلد وايد ستيل بمدينة واتون بمقاطعة نورفولك حين علقت يده اليمنى بفجوة في الجهاز ما أدى الى قطع سبابته كما استمعت محكمة الصلح في مدينة نوريتش.

وأضافت ان الحادث أدى ايضا الى احداث جرح بليغ في اصبع الخاتم بيده احتاج الى عملية جراحية لإصلاحه، لكنه لم يتمكن من العمل ومازال يخضع للعلاج الطبي.

واشارت «بي.بي.سي» الى ان مفتشي دائرة الصحة والسلامة وجدوا ان الحادث نجم عن عدم مراعاة قواعد السلامة من قبل الشركة والتي اقرت امام المحكمة بانتهاك قانون استخدام المعدات في العمل.

وامرت محكمة الصلح بمدينة نوريتش شركة وورلد وايد ستيل بدفع حوالي 27 ألف جنيه استرليني.

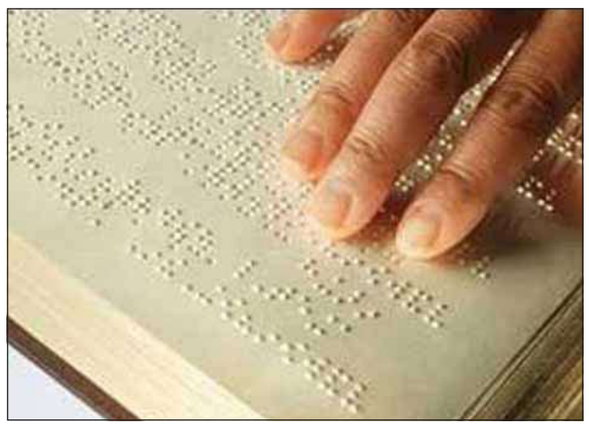
القبض على إيطالية تظاهرت بالعمى عند قيادتها سيارتها

ميلانو: اكتشفت السلطات الايطالية ان مواطنة زيفت حالتها الصحية وادعت انها مكفوفة بعد ان تم تسجيلها على ڤيديو مصور وهي تقود سيارتها في البلدة وذلك للحصول على مرتب الضمان الاجتماعي.

وكانت السيدة زيفت إعاقتها منذ عام 2005 لتحصل على راتب 800 يورو شهريا من الضمان الاجتماعي.

وهي ليست المرة الأولى التي يحدث فيها ذلك في ايطاليا حيث سبق للممثل الكوميدي الشهير روبيرتو بينيني في فيلم «جوني ستيكينو» ان لعب دور رجل يدعي انه يعاني من مرض مزيف أمام لجنة الضمان الاجتماعي ليحصل على المال.

يذكر ان العقوبة شديدة على هذا النوع من التزييف فقد جمعت المرأة 65 ألف يورو عبر السنوات وقبض عليها بتهمة الاحتيال.



نائبة بريطانية تقاضي شركة مردوخ الإعلامية بعد سرقة هاتفها المحمول

لندن ـ يو.بي.أي: حركت نائبة بريطانية من حزب العمال المعارض دعوى قضائية أمام المحكمة العليا ضد مؤسسة نيوز انترناشونال التي يملكها قطب الإعلام روبرت مردوخ وصحيفة «صن» التابعة لها على خلفية سرقة هاتفها المحمول.

وقالت صحيفة «الغارديان» إن النائبة شوبين ماكدوناغ تسعى للمطالبة بتعويض عن الأضرار التي لحقت بها جراء انتهاك خصوصيتها بعد سرقة هاتفها المحمول.

وأضافت أن الدعوى القضائية جاءت بعد شهرين على اعتقال أحد الصحافيين العاملين بصحيفة «صن» من قبل شرطة العاصمة وإخلاء سبيله بكفالة لاحقا في إطار التحقيق الذي تجريه حول فضيحة التنصت على الهواتف وقرصنة الكمبيوتر وانتهاك الخصوصية.

وأشارت الصحيفة إلى أن الشرطة البريطانية اعتقلت الصحافي الذي لم تكشف عن هويته بتهمة الاشتباه في تعامله مع مواد مسروقة اثر تلقيه مكالمة هاتفية من أحد أفراد الجمهور عثر على الهاتف المفقود للنائبة البريطانية.

وقالت إن النائبة ماكدوناغ تسعى أيضا للحصول على أمر قضائي من المحكمة العليا لمنع صحيفة «صن» من الحصول على أو استخدام أي معلومات خاصة من هاتفها المفقود أو نشر معلومات سرية في الصحيفة أو في أي مكان آخر وفقا لوثيقة بشأن القضية في المحكمة العليا.

وأضافت أن النائبة العمالية رفضت التعليق لكن محاميها مارك تومسون أكد تحريك دعوى قضائية على علاقة بالهاتف المحمول المسروق لموكلته.

لوحة فرعونية ملقاة في حي شعبي بالقاهرة

القاهرة ـ رويترز: بعد أسبوع من العثور على لوحة أثرية تعود لأكثر من 33 قرنا شمال شرق القاهرة أعلنت وزارة الدولة المصرية لشؤون الآثار العثور على لوحة فرعونية أخرى من الحجر الجيري في المنطقة نفسها.

وقالت الوزارة في بيان إن اللوحة التي عثر عليها بالصدفة في حي المطرية بشمال شرق العاصمة ترجع إلى الأسرة الفرعونية الثامنة عشرة (نحو 1567ـ1320 قبل الميلاد) وهي الأسرة التي أسسها أحمس طارد الهكسوس.

وكانت الوزارة قالت الثلاثاء الماضي إن لوحة من الحجر الجيري اكتشفت مصادفة أثناء أعمال حفر في المنطقة نفسها وترجع إلى عصر الدولة الحديثة التي يطلق عليها علماء المصريات عصر الإمبراطورية (نحو 1567ـ1200 قبل الميلاد) وتحمل نحتا بارزا يجمع قرابين مختلفة إضافة إلى زهور اللوتس رمز البعث عند المصري القديم.

وقالت الوزارة في بيانها امس إن اللوحة الجديدة مستطيلة الشكل طولها 59 سنتيمترا وعرضها 33 سنتيمترا وعلى سطحها نص بالهيروغليفية يسجل اسم الكاهن المطهر لمعبد «رع» بهليوبوليس وكذلك اسم معبد الإلهة حتحور التي كانت إلهة الأمومة والعطاء في مصر القديمة.

ويقع حي المطرية ضمن منطقة في شمال شرق القاهرة كانت قبل توحيد مصر في حكم مركزي واحد نحو عام 3100 قبل الميلاد جزءا من مدينة «أون» وهي مركز عبادة الشمس في مصر القديمة وأطلق عليها الإغريق اسم هليوبوليس أي مدينة الشمس وتضم كثيرا من الآثار الفرعونية من بينها مسلة.

قرصان إلكتروني يتبنى هجوماً على مشغل لملايين المواقع

واشنطن ـ أ.ف.ب: تبنى عضو في مجموعة القراصنة الالكترونيين «انونيموس» (المجهولين) عبر موقع تويتر هجوما ضد مؤسسة «غودادي» التي تشغل ملايين مواقع الانترنت عبر العالم.

وبعد بث رسالة تعلن التمكن من تعطيل عمل «غودادي»، اعلن «انونيموس اونر 3» الذي قدم نفسه على انه «مسؤول الأمن» في مجموعة القرصنة انه أراد «اختبار الأمن عبر الانترنت»، مضيفا ان له أسبابا أخرى أيضا دفعته لهذه الهجوم لا يريد «الكشف عنها في الوقت الراهن».

وعلى موقع تويتر أيضا، أوضح القرصان ان هجومه «لي له مدة معينة»، مضيفا «قد يستمر ساعة وقد يستمر شهرا». وفيما كانت بعض وسائل الإعلام تشير بالاتهام الى مجموعة «انونيموس»، أكد القرصان انه يقف وحيدا خلف هذه العملية، وقال ان المسؤول عن الهجوم «ليست مجموعة انونيموس، بل انا منفردا»، طالبا عدم ذكر اسم المجموعة.

ولجأت مؤسسة «غودادي» الى موقع تويتر لإعلام مستخدميها بمسار الأمور.

وكتبت «التحية للجميع، نحن على علم بالمشكلات التي يواجهها الناس على موقعنا، ونحن نعمل لحل هذه الأمور».

صحتك

دراسة: زيت السمك ليس دواء شافياً للقلب

رويترز: أظهرت دراسة يونانية أن أحماض أوميجا-3 الدهنية الموجودة في الأسماك الغنية بالزيوت مثل السردين والسالمون والتي كانت تعرف يوما بأنها سبيل لتجنب أمراض القلب والجلطات لا تؤثر في خفض معدلات الوفاة.

واستنادا لمراجعة وتحليل تجارب إكلينيكية سابقة شملت أكثر من 68 ألف مريض قال الباحثون اليونانيون الذين نشر تقريرهم في دورية الرابطة الطبية الأميركية إن الأحماض الدهنية لا تأثير لها في خفض معدلات الوفاة بشكل عام أو الحد من الوفيات الناجمة عن أمراض القلب أو الجلطات أو الأزمات القلبية.

وأضاف فريق البحث الذي قاده موسيف إليسيف من مستشفى أيوانينا الجامعي أن هذا ينطبق على الحالات التي تتناول تلك الأحماض سواء في مكملات غذائية كالأقراص أو من خلال التهام الأسماك.

وكتب إليسيف وفريقه «لا يرتبط تناول أوميجا-3 بشكل عام بتقليص خطر الوفيات الناجمة عن سبب معين كالوفاة بسبب أمراض القلب أو الوفاة المفاجئة أو انسداد الشرايين أو الجلطات».

وقبل عشر سنوات أشارت الدلائل الطبية إلى أن تناول أوميجا-3 سواء في الطعام أو من خلال المكملات الغذائية يوفر عامل حماية قويا وإن كانت الآلية غير مفهومة.

وأشار العلماء إلى تحسن في مستويات الترايجليسريد وهو مركب عضوي دهني في الدم وإلى تحسن في مستويات ضغط الدم واضطراب ضربات القلب، لكن الصورة اختلفت بعد ذلك.

وفي وقت سابق هذا العام وجد باحثون كوريون أن المكملات الغذائية التي تحتوي على أوميجا-3 ليس لها تأثير على أمراض القلب أو على الوفيات وذلك استنادا إلى حالة 20 ألف مشارك في تجارب سابقة.

وجمعت الدراسة الأخيرة نتائج 18 تجربة إكلينيكية اختير المشاركون فيها عشوائيا ومنهم من كان يتناول مكملات تحتوي على أوميجا-3 ومنهم من لم يكن يتناول مثل هذه المكملات.

كما اشتملت الدراسة على تجربتين تلقى فيهما أناس نصائح من متخصصين في التغذية الصحية بزيادة تناول الأطعمة الغنية بأوميجا-3.

أمير مكة يفتتح أنشطة سوق عكاظ الثقافي

الطائف ـ كونا: افتتح امير منطقة مكة المكرمة الامير خالد الفيصل وسط تظاهرة ثقافية كبيرة امس أنشطة سوق عكاظ الثقافي السادس نيابة عن خادم الحرمين الشريفين الملك عبدالله بن عبدالعزيز.

وتشمل أنشطة سوق عكاظ الذي حمل هذا العام شعار «سوق عكاظ.. ملتقى الحياة» على مجموعة من المحاضرات والندوات والأمسيات الثقافية والأدبية والعلمية بمشاركة نخبة من المثقفين والأدباء والمفكرين والشعراء.

كما تتضمن مجموعة من الأنشطة المتنوعة التي تحاكي سوق عكاظ التاريخي الى جانب نماذج من الأنشطة الاجتماعية والثقافية التي كانت تقام في السوق قديما.

ويحظى السوق باهتمام ورعاية بالغين من قبل القيادة السعودية في اطار الرعاية المستمرة لمثل هذه الانشطة بهدف الارتقاء بالثقافة العربية وتعميقها لدى الجمهور.

وقدم الامير الفيصل خلال فعاليات اليوم بردة شاعر عكاظ للفائزة بجائزة شاعر عكاظ للشاعرة السودانية روضة الحاج كما قدم بردة عكاظ للفائز بجائزة شاعر شباب عكاظ للشاعر السعودي اياد حكمي.

وتحظى جوائز ومسابقات سوق عكاظ باهتمام محلي واقليمي لعنايتها بالشعر الفصيح وتقدير الشاعر العربي الأصيل، حيث يحصل الفائز في مسابقة شاعر عكاظ على وسام الشعر العربي وعلى درع عكاظ للعام الحالي وبردة شاعر عكاظ وجائزة مالية مقدارها 300 ألف ريال، اضافة الى دعوته لحضور سوق عكاظ.

يذكر أن مسابقات السوق تضم اضافة الى جائزة شاعر عكاظ سبع جوائز هي: جائزة شاعر شباب عكاظ وجائزة التميز العلمي وجائزة الخط العربي وجائزة التصوير الضوئي وجائزة لوحة وقصيدة فضلا عن جائزتين هما جائزة الحرف اليدوية وجائزة الفلكلورات الشعبية.

الأمير خالد الفيصل

دراجة طائرة.. ابتكار فريد

الدراجة الطائرة

نيويورك ـ أ.ش.أ: ابتكرت إحدى الشركات الأميركية «كاليفورنيا ايروفيكس» دراجة طائرة تعتمد في تشغيلها على نظام يستجيب لحركات الطيار.

وبالرغم من صعوبة نظام التحكم المعقد لهذا النوع من الدراجات استطاعت الشركة أن تبتكر نظاما يتفق مع التوازن المطلوب، وتم إجراء بعض الاختبارات لهذه المركبة في الغابات وفي مناطق أكثر أمانا في صحراء موجافي.

واقتصرت اختبارات التحليق لمركبة «هوفر بايك» على ارتفاع 15 قدما وبسرعة تصل إلى 30 ميلا في الساعة كحد أقصى، وتخطط الشركة إلى إصدار النسخة الثانية من هذه المركبات في شهر أكتوبر القادم، كما انها تنوى إجراء اختبار على هذا الطراز ولكن من دون طيار بنهاية العام الحالي.

ومن المتوقع أن تصاحب هذه الاختبارات حملة إعلامية واسعة تمهيدا للحملات الدعائية والإعلانية لترويج المنتج في الأسواق الذي بالضرورة سيلاقى استحسانا في الأوساط الإعلامية ولدى المهتمين بالابتكارات العلمية والمنشغلين بالبحث العلمي.

..وتغريم متجاوزي السرعة بالدراجات الهوائية

نيس (فرنسا) ـ أ.ف.ب: السرعة القصوى للدراجات الهوائية في الممر المخصص لها على شاطئ البحر في كانيه سور ـ مير في جنوب فرنسا باتت الآن عشرة كيلومترات في الساعة... والمخالف يعرض نفسه لغرامة من 35 يورو.

فمنذ تطوير المنطقة الساحلية العام 2003 اتفق على تشاطر المارة وراكبي الدراجات الهوائية رصيفا عريضا جدا كتب على الممر المكرس للدرجات فيه ان السرعة القصوى هي عشرة كيلومترات في الساعة.

لكن حتى الآن كان الأمر مجرد تذكير بعدم السرعة في هذه المنطقة السياحية الساحلية في الكوت دازور الواقعة على بعد 15 كيلومترا غرب نيس.

ومنذ الثلاثاء يواجه راكبو الدراجات الذين يتجاوزون السرعة المحددة غرامة قدرها 35 يورو.

وقالت البلدية انها لا تنوي القيام بدوريات ضبط الا في ايام الزحمة وخصوصا خلال عطلة نهاية الأسبوع او الصيف.

وقد أطلق محبو ركوب الدراجة الهوائية عريضة عبر الانترنت مطالبين بسحب هذا المرسوم البلدي.

وطالب بعضهم عبر الانترنت «بممر للدراجات الهوائية فعلي منفصل كليا عن الجزء المخصص للمشاة».

مقتل صحافي كمبودي كان يغطي جرائم قطع الأشجار

بنوم بنه ـ د.ب.أ: ذكرت وسائل إعلام محلية أن صحافيا كان يغطي أنشطة قطع الأشجار غير القانونية قتل في شمال شرق كمبوديا.

وعثر على جثة هانغ سيري أودوم الصحافي بصحيفة «فوراكشون خمير» اليومية في صندوق سيارته في إقليم راتاناكيري طبقا للصحيفة. وكان قد فقد منذ الأحد الماضي.

ونقل عن قائد الشرطة الاقليمية المختص بالجرائم الخطيرة سونغ بونثانورم قوله إن «الجثة تحمل آثار ضرب بفأس في مؤخرة الرأس والجبهة».

وقال رئيس نادي «الصحافيين الكمبوديين» بين ساميثي لوكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) إنه على الرغم من أن سبب الحادث لم يتضح بعد إلا أنه سيؤدي إلى إثارة القلق لدى الكثير من الصحافيين.

وذكر رين راتاناك رئيس التحرير بالصحيفة أن هانغ سيري أودوم كان يعمل بالصحيفة منذ أربعة أشهر وكان يغطي عددا من الأخبار المتعلقة بعمليات قطع الأشجار غير القانونية.

يذكر أنه في ابريل الماضي قتل أحد نشطاء البيئة البارزين شوت ووتي أثناء مرافقته اثنين من الصحافيين لإقليم كوه كونغ في غرب كمبوديا.

وقال نيكولاس أجوستيني بمنظمة «أدهوك» لحقوق الانسان التي تحقق أيضا في قضية إقليم راتاناكيري «إنها إحدى القضايا الخطيرة. المناخ الذي يعمل فيه الصحافيون المستقلون مثير للقلق للغاية في الوقت الحالي».

أسترالية تعثر على سبيكة ذهبية على أحد الشواطئ

سيدني ـ د.ب.أ: ذكرت تقارير إخبارية أن فتاة استرالية كانت قد سلمت للشرطة سبيكة ذهبية عثرت عليها على أحد الشواطئ قرب سيدني، لكن الشرطة ردتها لها مرة أخرى بعد عدم ظهور صاحب لها، وتبلغ قيمة السبيكة 18 ألف دولار أسترالي.

وقالت صحيفة «نيوكاسل هيرالد» إن الفتاة التي لم يكشف عن هويتها (24 عاما) عثرت على السبيكة الذهبية عند شاطئ «فوريستيرز» قبل ستة أشهر. وللسبيكة رقم مسلسل لكن جهود الشرطة للعثور على صاحبها لم تنجح ما دفع البعض للاعتقاد بأن السبيكة كانت مسروقة.