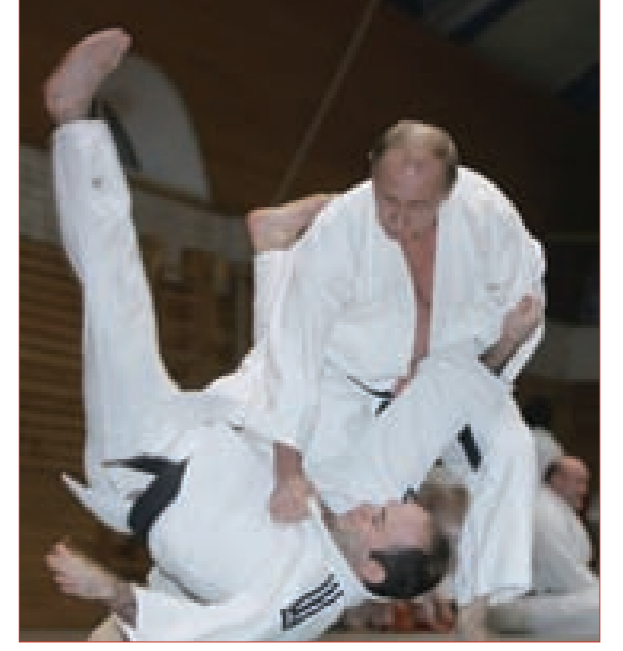


من هوياتهم!

فلاديمير بوتين

يبدو أنّ للرئيس الروسي فلاديمير بوتين هويات أخرى غير «زكّة»، أميركا والغرب، فهو من عشاق الرياضة لا سيما التزلج، والتزلج على الجليد والبولينغ. كما يهوى لعبتي الجودو والسامبو، وحصل في الأخيرة أواسط سبعينات القرن الماضي على لقب ماستر. كما يُعرف عن بوتين عشقه الرحلات السياحية.



الجلوس لساعات طويلة في المكتب يضر كثيراً بالصحة

قبل ثلاثة قرون، كان توماس جيفرسون وهو أحد الآباء المؤسسين للولايات المتحدة يعمل في مكتبه واقفاً. وعادت هذه الظاهرة لتنتشر في الولايات المتحدة في ظل ازدياد تحذيرات الخبراء من الجلوس في المكاتب لساعات طويلة الذي يضر كثيراً في الصحة. وفي هذا السياق، أشار العضو في جمعية أطباء العظام الأميركيين الدكتور روب دانوف إلى أننا «أصبحنا مجتمعاً مترهلاً. فنحن نبقى جالسين معظم الأوقات في المكتب. وعندما نعود إلى المنزل نجلس على الأريكة أمام التلفاز. وهذا النمط فتاك. من الآلام في الظهر وتراخي العضلات إلى أمراض القلب والسكري وحتى الوفيات المبكرة، كثيرة هي المخاطر المحدقة بالموظف القليل الحركة. بحسب مجموعة من الدراسات صدرت خلال الفترة الأخيرة»، ومن بين الحلول للمشكلة: الوقوف لمدة دقيقة كل نصف ساعة والمشى في الرواق والصعود على السلم بدلاً من المصعد. وقصد الزميل مشياً بدلاً من توجيه رسالة إلكترونية إليه. وأكد الدكتور دانوف: «إننا بالجلوس (ساعات طويلة) نهدم طريق الوفاة».

وكشف المعهد الأميركي للصحة أن الشخص الأميركي البالغ يبقى في دون حركة بما يعادل 7.7 ساعات في اليوم الواحد، و70 في المئة من الموظفين يمضون أكثر من 5 ساعات في اليوم جالسين أمام مكاتبيهم. وكلما ازدادت ساعات الجلوس تضررت الدورة الدموية، ما يؤدي إلى ارتفاع الخطر. ولا تحل ممارسة التمارين الرياضية في النوادي المشكلة، بحسب روب دانوف. وكشفت دراسة نشرت في مجلة «ذي أركايفز أوف انترنل ميديسين» عن ازدياد خطر الوفاة المبكرة بنسبة 15 في المئة عند من يجلسون 8 ساعات في اليوم الواحد.

وبنسبة 40 في المئة للذين يجلسون لساعات أطول (11 ساعة)، بالمقارنة مع الذين يجلسون أقل من 4 ساعات. وصدر العام الماضي توجيه من الجمعية الطبية الأميركية (إيه إم إيه) يدعو «أرباب العمل والموظفين إلى إيجاد بدائل من الجلوس دوماً في العمل مثل المكاتب المرتفعة والمقاعد النافخة». ويبدو أن هذه المطالب باتت تلقى أصداً.

وقال مدير شركة «إيلابيد إرغونوميكس جيف ميلتزر»، التي تصنع مكاتب عمل في بلدة لينكولنود (ولاية إيلينوي شمال الولايات المتحدة): «إن هذه العادات سائدة في أوروبا منذ حوالي 20 عاماً، لكنها لم تكن منتشرة في الولايات المتحدة».

وصرح مدير الشركة التي ارتفعت مبيعاتها بنسبة 50 في المئة خلال عام واحد: «شهدنا تغيراً كبيراً خلال سنة».

وراجت هذه الصيحة إثر انتشارها في كاليفورنيا حيث تقع مقر المجموعات المعلوماتية الكبيرة، من قبيل «غوغل» و«فيسبوك» و«تويتر»، التي كانت أول من اعتمدها. وإشترى بلال أحمد مؤسس شركة «لينكتانك» الناشئة مكتباً يمكن تكيف ارتفاعه. وأكد الشاب أحمد البالغ من العمر 34 سنة أنني: «قمت بذلك على سبيل الوقاية. فأنا أريد الحفاظ على لياقتي خلال العمل». وأضاف: «أصبحت أكثر نشاطاً على الصيادين البدني والأهني، وبالتالي أكثر إنتاجية»، مؤكداً بتصرّحاته هذه نتائج دراسات عدة. لكن الدكتور روب دانوف ذكر بأن الوقوف، كما الجلوس، لساعات طويلة يتسبب بمشاكل. وختم قائلاً: «كثيرة هي الحلول البديهيّة التي تغني عن شراء تجهيزات متطورة».



آخر الكلام

الأنظمة الطائفية تنتج الأزمات المتلاحقة

شبلي بدر

عندما رسم الجنرال الفرنسي غورو خريطة «البنان الكبير»، ووضع لمساته الانتدابية في مواد دستوره، كان يعلم علم اليقين أنه يؤسس لكيان طائفي بامتياز لا يمكن لمكوناته وفتاته الاجتماعية أن تتحد يوماً في أمر مصري، فمع حفنة من اللبنانيين المهرجين في سيرك الانتداب آنذاك جعل من الطوائف مرجعيات يصعب تجاوزها في أمور يعود إليها حصراً البت في شؤونها المدنية، ما أضعف بنية الدولة ووضع «المحرمات» في طريقها منعاً لتجاوزها الحالة الطائفية والانتقال إلى مصاف الدول التي تفصل بين الدين والحياة الحديثة وقفاً على إرادة

لم يكن استقلال الدولة اللبنانية الحديثة وقفاً على إرادة ابنائها، على النحو المتعارف عليه في بناء الدول المتقدمة حيث يخضع إقامة كيان سياسي ما لاستفتاء شعبي يقرر مصير ذلك الكيان المنوي إقامته. بل كان انسلاخاً عن جواره، إمعاناً في تزيق جيوسياسي عمل الانتداب على فرضه عبر اتفاق فرنسي بريطاني مشؤوم لم تعد خلفياته خافية على أحد. ومنذ أن قُسمت المسؤوليات والمناصب على الطوائف تحصنت كل طائفة في خنادقها الطائفية والمذهبية، وهي تستميت في الحفاظ على «حقوقها» التي تتعارك لاجلها مع الطوائف الأخرى عند كل استحقاق يحين موعده.

مع أول رئيس جمهورية لبنانية تسلم مسؤولياته نشأت أزمة طائفية ما زالت قائمة إلى اليوم، إن لا يمكن أن ينتج نظام كهذا إلا الأزمات الوطنية المتلاحقة، انطلاقاً من نصوص الدستور التي كرست هذه الأزمات حتى أصبحت عرفاً، وهذا ما نراه في عدم القدرة على انتخاب رئيس جديد للجمهورية وتنظيم الشغور في هذا المركز في ظل فراغ رئاسي أسموه «شغوراً» (اللفظة تخفيفية لواقع حاصل). فلو اكتفت طوائف المراكز الأولى الثلاثة في الدولة اللبنانية بالمحافظة على «حقوقها» لكان الأمر، لكن طائفيتها تمددت إلى التدخل في شؤون الطوائف الأخرى، فكل طائفة تريد تدوير زواياها الطائفية برئيس يكون متوافقاً مع ما تتناهه وما يخدم مصالحها في عهده الرئاسي، ولا تترك لأصحاب الشأن القول الفصل في هذا الأمر، حتى وصلت الوقاحة في بعض «ممثلّي الشعب» إلى حد إعطاء أصواتهم في تمثيلية هزلية لمرشح أقل ما يمكن أن يقال فيه إنه مجرم وقاتل مدان من أعلى السلطات القضائية اللبنانية، ومفرج عنه بغضو خاص لظروف أشد طائفية وأبشع عنصرية في التاريخ الحديث.

في ظل هذه الأزمات الطائفية المتلاحقة أصبح لزاماً على الشعب اللبناني أن ينتج دستوراً عسرياً يواكب التطورات الإقليمية والدولية وأن يأخذ عبرة مما يحصل حوله في الدول المتحررة من نير الاستعمار والاستكبار العالمي، التي تجهد في كسر أحادية القرار العالمي الظالم لمصلحة الشعوب النافذة إلى الحرية والاستقلال، دول علمانية متنورة وضعت الدين الحقيقي في مقامه السامي وفصلت بينه وبين السياسة، ورغم تعدد فئات شعوبها ومكوناتها الاجتماعية، تمت انتخاباتها على أسس قومية ووطنية ترفض التكفير وفتاوى الإهانات المذلة، ولم تسع إلى «تدوير الزوايا» مثلما يحصل الآن على الساحة المحلية، بل أعطت القوس لباريها ولقيادة صمدت في أعنى الحروب وانتصرت، إذ ترفض رفضاً مطلقاً أن تخضع لموفدين يأتونها تحت شعار التشارب أو تقديم ناصح ما هي إلا إملاءات غربية واستعمارية مكشوفة، بل تركت لمواطنيها وحدهم حق الاختيار الصحيح.



كتاب فرنسي يعود إلى القرن الـ19 مغلف بجلد بشري

أظهرت تجارب أن كتاباً فرنسياً يعود إلى القرن التاسع عشر في مكتبة جامعة هارفارد مغلف بجلد بشري، بحسب ما أكدت المكتبة على مدونتها.

وذكرت المكتبة أن غلاف نسخة مكتبة هوتون من كتاب «أقدار الروح» للكاتب الفرنسي أرسين هوسيه من المرجح أن يكون مصنوعاً من جلد الإنسان.

وبدأت الجامعة إجراء اختبارات على غلاف الكتاب بعد العثور على مذكرة بداخل الكتاب، الذي يوصف بأنه نظرة تأملية حول الروح والحياة بعد الموت، ذكر فيها أن الكتاب غلف باستخدام جلد بشري من الجزء الخلفي من جثة مريضة مصابة بمرض عقلي وتوفيت جزاء سكتة دماغية.

وأكد المسؤول بمكتبة هارفارد بيل لابن أن الاختبارات المبكرة أظهرت أن المادة المستخدمة في تغليف الكتاب ليست من جلد الماعز أو الأغنام، لكنها على الأرجح من جلد بشري أو من جلد يعود إلى نوع آخر قريب من البشر مثل الأنواع المتطورة من القردة.



العثور على رفات إنسان قديم عاش قبل 13 ألف سنة



عثر علماء الآثار في منطقة بناء الجسر الرابع عبر نهر نيبسي على جيل أفونتوف على رفات إنسان قديم عاش قبل 13 ألف سنة.

وأعلن الباحث العلمي من جامعة كراسنويارسك إيفان ستاسيوك أن العلماء عثروا على عمق 11 متراً على فك سفلي لإنسان بالغ عاش منذ 11 - 13 ألف سنة خلت.

يقوم الخبراء حالياً بتغليف الفك من الأوساخ والغبار، لأخذ عينات من الحمض النووي، ومن ثم دراسة الأسنان المتبقية في الفك.

العلماء يحاولون إنقاذ «دا فينتشي»

يحاول علماء الفيزياء مساعدة خبراء ترميم اللوحات الفنية في إنقاذ لوحة الرسام الإيطالي ليوناردو دا فينتشي الرسومة بالطيشور الأحمر، إذ يلاحظ تلاشي ألوانها وظهور بقع غريبة عليها.

ويدرس العلماء هذه اللوحة بعناية للتأكد من عدم استمرار تضررها بعد نقلها إلى ظروف تخزين عصرية ملائمة. تجدر الإشارة إلى أن هذه اللوحة رسمت في بداية القرن السادس عشر.



العوامل المسببة لـ«ألزهايمر» تؤثر في جميع الأعمار

توصل باحثون من جامعة كاليفورنيا إلى مجموعة من العوامل التي تزيد خطر الإصابة بالـ«ألزهايمر» والخرف عند الكبر، ووجدوا أن هذه العوامل تؤثر في جميع المراحل العمرية بما في ذلك الشباب في سن 18 - 39 سنة. عوامل الخطر التي تسبب مشاكل الذاكرة هي الاكتئاب وانخفاض مستوى التعليم وقلّة النشاط البدني وارتفاع ضغط الدم. وكانت دراسات سابقة قد وجدت ارتباطاً بين مجموعة من المشاكل الصحية وبين مشاكل الوظائف الإدراكية المسببة لـ«ألزهايمر» والخرف.

وأشارت نتائج الدراسة الجديدة في مجلة «يلوس وان» إلى أن المشاكل الصحية التي تزيد عوامل الخطر قد تكون مؤشراً مبكراً على مشاكل الذاكرة في وقت لاحق. واستطلع الباحثون 18552 شخصاً أعمارهم بين 18 و99 سنة، للتعرف إلى كفاءة الذاكرة لديهم والعوامل المؤثرة في نمط حياتهم، مثل الاكتئاب ومرض السكري ومستويات التعليم الدنيا والسمنة والتدخين.

وجدت النتائج أن هذه العوامل تزيد من احتمالات الشكوى من الذاكرة ووظائف الإدراك الذاتي، وينطبق ذلك على جميع الفئات العمرية، حيث تبين أن مشاكل الذاكرة لدى الشباب تبلغ نسبتها 14 في المئة، ولدى البالغين 20 في المئة، ولدى الفئة العمرية من 40 إلى 59 حوالي 26 في المئة، ولدى الفئة العمرية من 60 إلى 99 حوالي 26 في المئة. وشددت النتائج على ضرورة اتباع أسلوب حياة صحي منذ سن مبكرة.