



من دفتر الوطن

الانتقام من الذات

زياد حيدر

هناك مرض تعرفت إليه منذ زمن، بعد مشاهدتي لشخصية نسوية في أحد الأفلام، تقوم بتشويه جسدها بفرجار الهندسة وسكين المطبخ، وأحياناً مشرط الأشغال اليدوية، وذلك إثر تعرضها لكل أزمة نفسية، حتى يصبح الأمر عادة يتم الإيمان عليها، وتقود في النهاية للانتحار في أغلب الأحيان.

المرض الذي تبين بعد البحث أن اسمه العلمي بالعربية هو «إيذاء النفس» شائع جداً ولا سيما في المجتمعات المتقدمة، وهو متعدد الأسباب ونفسي الطابع، ويأتي من عوامل عدة بينها «ضعف مهارات التأقلم، وصعوبة التعامل مع الأزمات» وغيرها.

وهو من نمط الأمراض المازوشية التي تقوم على استخلاص المتعة والراحة من الألم ومنظر الدم وتشويه النظرة له«الجسد المثالي».

هذا على مستوى الأشخاص، أحياناً تميل شرائح من الشعوب لممارسة الأمر ذاته بحق نفسها، تطالب بما تعتقد أنه حق، من سلطة أعلى، وحين لا تستجيب تبدأ بإطلاق غضبها إلى الخارج، من دون خطة أو حذر.

لكن أن تطلق غضبك باتجاه الآخر شيء، فتعرق عملك، وقدرته على تنفيذ خطته، وأن تفعل الأمر بذاتك هو شيء آخر.

يلاحق قسماً كبيراً من الكتالونيين -تسمية المواطنين المنتمين لإقليم كاتالونيا- حلم صعب إن لم يكن مستحيلًا بالانفصال عن الدولة الأم إسبانيا وتأسيس دولة قومية خاصة بهم.

يمثل هؤلاء نصف عدد السكان وفقاً للإحصائيات، على حين يؤيد النصف الآخر البقاء في إسبانيا، أو ببساطة لا يهتم.

أما القسم الأول فمهوروس، يصبح كل شيء بصيغته القومية، وصولاً إلى اعتباره أعلى مستوى من حرية واستقلالية مقاطعة بحكم ذاتي في أوروبا حالياً. رغم ذلك، يشد المتعصبون خلفهم الشباب والكهولة بشكل أساسي نحو فكرة واحدة هي الوصول لجمهورية مستقلة، علماً أن هذا الطموح لا يحظى بتأييد دولة تذكّر، إلا بعض خصوم أوروبا التاريخيين، المعنيين بتفكيكها وزيادة مشكلاتها، لا حريات الشعوب وبزعاتها الاستقلالية.

وفي ظل العجز عن التقدم، ما الذي يفعله البعض، يعود إلى الخلف.

في عام ٢٠١٧ غادرت ثلاثة آلاف شركة عالية ومهمة الإقليم، بسبب الاضطرابات التي استمرت ما يقارب شهرين من الزمن، وخسر الإقليم مئات الملايين من اليوروهات بسبب تراجع الشركات السياحية عن حجوزاتها أو اختصار متنها، ناهيك عن إلغاء المعارض الاقتصادية وكلها عالمية الطابع ومصدر جذب استثماري.

الدرس الذي فات الجميع تعلمه، يتكرر مجدداً الآن هذه الأيام، بدءاً من محاولة احتلال مطار برشلونة الدولي منذ أيام ما قاد لإلغاء ١١٠ رحلات جوية وعرقلة سفر عشرات الآلاف، وصولاً لإحراق السيارات في الشوارع العامة، ومجابهة الشرطة وإجبار المحال على الإضراب، وما إلى ذلك من طرق الاحتجاج العنيف، يخسر أصحاب القضية تماماً كما يريد لهم خصومهم أن يفعلوا. يطلون النار على أقدامهم، فيخسر الإقليم شيئاً فشيئاً سمعته الآمنة، وتفوقه كوجهة سياحية (ما يعادل ثلاثين مليون سائح العام الماضي) وتفوقه الاقتصادي على المستوى الأوروبي وقدرته على جذب الاستثمارات، وذلك في ملاحقة حلم لا يرغب أي من السياسيين المحليين سواء من باب العند أو الجهل، في الاعتراف بصعوبة إن لم يكن استحالة تحقيقه.

يجربون خلفهم الفلاحين والعمال، الموظفين والطلاب نحو وجهة الحلم الصعب، وفي طريقهم إليه يدمرون شيئاً فشيئاً بيتهم، وعناصر تميزهم وتقوهم.

كم مرة حصل هذا السيناريو في الشرق وفي الغرب، وكم مرة سينتكر؟

جينيفر لورانس تدخل القفص الذهبي



وكالات

تدخل الممثلة الأميركية جينيفر لورانس وحبيبها كوك ماروني، القفص الذهبي يوم السبت المقبل. وكشف موقع «ديلي ميل» البريطاني، أن حفل الزفاف سيقام في ١٥٠ ضيفاً، لكن لورانس لن تدعو والديها لأن والدتها تحدثت بطريقة لم تعجبها عن خطيبها.

«اعتداء عنصري» ينهي مباراة كرة قدم



وكالات

انسحب لاعبو فريق هارينغي بورو من الملعب قبل انتهاء مبارياتهم أمام يوفيل تاون في كأس الاتحاد الإنجليزي إثر تعرض حارسهم ل«استفزاز عنصري» من جمهور الفريق المنافس.

وحسبما نقل موقع «سكاي نيوز»، فإن المباراة التي جمعت بين هارينغي بورو ويوفيل تاون، في إطار الدور الرابع التمهيدي لكأس الاتحاد الإنجليزي، انتهت في الدقيقة الرابعة والسنتين.

وقال لاعب الفريق إن الحارس كامبروني الأصل فاليري دوغلاس، تعرض لإساءات عنصرية، وألقيت عليه بعض الأشياء حين كان يستعد للتصدي لكرة جازء، عندما كان يوفيل تاون متقدماً بهدف من دون مقابل.

وفيما أكد الحارس في تصريح صحفي أنه تعرض فعلاً لاعتداء عنصري، بما في ذلك البصق، فيما أشادت تقارير صحفية بسلوك دوغلاس الذي حظي بتعاطف كبير.

وغرد النادي الإنجليزي على موقع «تويتر» قائلاً: «لقد تركنا المباراة عقب الاعتداء العنصري، لا بد من القول إن ٩٩ بالمئة من مشجعي يوفيل غير راضين أيضاً عما حصل».

وذكر بين جيبس، وهو أحد مشجعي فريق هارينغي، أن الحارس فاليري ذهب صوب مشجعي الفريق الخصم، وحين عاد، بدا كما لو أنهم ضربوه بشيء ما.

وفي لفتة أخرى، بدأ حكم المباراة كما لو أنه يقوم بإزالة قنبلة أو عبوة، لكن هذه المحاولات لم تنجح في تهدئة الأجواء لأن مدرب هارينغي قرر سحب لاعبيه.

لكن مقطع فيديو كشف أن لاعبي الفريقين عادوا إلى أرض الملعب، ليس من أجل استكمال المباراة، لكن لتبادل التحيات وإظهار التضامن للحارس الذي تعرض للإساءات.

زيادة الوزن قبل منتصف العمر تقاوم خطر الوفاة المبكرة

وكالات

توصلت دراسة صينية إلى أن الإصابة بالسمنة قبل سن ٥٠ عاماً تزيد من خطر الوفاة المبكرة لأي سبب كان بأكثر من خمسين بالمئة.

ونقلت وسائل إعلام عن الباحثين الصينيين قولهم: «إن أولئك الذين يعانون زيادة الوزن بشكل كبير في العشرينيات أو الثلاثينيات أو الأربعينيات من العمر هم الأكثر عرضة بنسبة ٥٠ بالمئة للوفاة المبكرة بأمراض القلب».

وتعقب الباحثون المشاركون لمدة ١٢ عاماً، توفي خلالها ١٠٥٠٠ شخص وسجلت النتائج زيادة في خطر الوفاة بين المشاركين الأصغر سناً الذين يعانون من السمنة ممن تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و٤٧ عاماً بنحو ٢٢ بالمئة من أي سبب و٤٩ بالمئة من أمراض القلب.

ووجد الفريق التابع لجامعة هواتشونغ هوانغ للعلوم والتكنولوجيا أن السمنة المفرطة طوال فترة البلوغ كانت الأكثر خطورة حيث تزيد مخاطر الوفاة بنسبة ٧٢ بالمئة.

وتشير النتائج إلى أن الحفاظ على الوزن الطبيعي في مرحلة البلوغ، وخاصة منع زيادته في تلك المرحلة، مهم لمنع الوفيات المبكرة في وقت لاحق من العمر.

وفاة بريطانية

بعد خضوعها للعلاج بـ«الصفع»

وكالات

لقت سيدة بريطانية مسنة مصرعها على يد معالج صيني، وذلك خلال جلسة للعلاج عن طريق الصفع! ووفق ما ذكرت صحيفة «ميرور» البريطانية، فقد صدر أمر بالقبض على هونغ تشي شيوا البالغ من العمر ٥٦ عاماً، بتهمة القتل غير العمد، بعد تسببه بوفاة دانييل كارغوم البالغة من العمر ٧١ عاماً من مدينة ساسكس البريطانية، وذلك أثناء جلسة للعلاج بالصفع. ولجأت السيدة البريطانية لهذا النوع الغريب من العلاج الذي يقوم على تعريض المريض للصفع، في محاولة منها لعلاج مرض السكري الذي تعاني منه. ووفق الصحيفة البريطانية، فقد صدر أمر القبض على شيوا في محكمة الصلح في سانزبوري إلا أنه تبين أن الأخير يقم في كاليفورنيا، لكن شرطة يلتشر أكدت تعاونها مع الوكالات والهيئات المعنية لتقديمه للمحاكمة.

كذلك أطلق سراح شخصين آخرين خضعا للتوقيف والاستجواب وقت وقوع الحادث من دون أي إجراء آخر بحقهما، كما لم يتم اتهام الفندق الذي وقع فيه الحادث وهو كليف هاوس في ويلتشر، بارتكاب أي تجاوزات.

بيلا حديد المرأة الأجل في العالم

وكالات

أعلنت دراسة علمية اختيارها عارضة الأزياء الشهيرة بيلا حديد المرأة الأجل في العالم واحتلت المركز الأول. وحسب دراسة نظرية النسبة الذهبية اليونانية، حققت بيلا معدل ٣٧،٩٤ بالمئة وفقاً لتصنيف ملامحها وحققت كل من ذقنها، وموقع عينها، وجبينها المعجلات الأعلى بعد أن قاموا بمسح خرائط الوجه العلمية.



قتل الـ«DJ» لأن الموسيكا لم تعجبه

وكالات

قتل رجل منسق موسيكا «DJ»، بسبب عدم رضاه عن الموسيكا التي شغلها في مقهى، بمنطقة كيروفسكي في مدينة لينينغراد في روسيا. وطالب الضيوف الـ«DJ» بتغيير الموسيكا لكن الأخير رفض، ما تسبب في غضب أحد الضيوف الذي حمل السكن وطعنه في قلبه، وبعد أن سار لعدة خطوات وقع على وجهه وتوقف عن الحركة. وقد تم نقل الضحية إلى المستشفى، وتوفي بعد ذلك بوقت قصير، على حين أراد النادل، وهو شقيق المتوفي، حماية الـ«DJ»، المصاب واحتقام الغرفة مع ساطور المطبخ، ولكن تدخل الزبائن ومنعوه.

إنجاب الأطفال

يطيل شبابية دماغ النساء

وكالات

اكتشف العلماء من دراستهم لدماغ نساء متوسطات العمر، أن دماغ اللاتي أنجبن أفضل ممن لم ينجن أطفالاً، وهذا يعني أن الآلية الدفاعية التي تظهر لدى الحامل تبقى مدى الحياة. وخلال فترة الحمل والأسابيع الأولى بعد وضع الطفل تحدث في جسم المرأة تغيرات جديدة، تشمل حتى الدماغ، حيث تزداد مرونته بصورة حادة، وتعاد بنية الاتصالات العصبية، وتعمل آليات قوية للتكيف لضمان صحة الأم والطفل.

وكما هو معلوم، خلال فترة الحمل يتقلص حجم دماغ المرأة، وخلال ستة أشهر بعد وضع المولود يعود إلى حجمه الطبيعي. وتشير فرضيات نشرت في الأدبيات العلمية، إلى أن التغيرات في الخلايا العصبية التي تحصل خلال فترة الحمل، قد تبقى فترة طويلة بعد الولادة، ما يوفر حماية لدماغها مدى الحياة، عن طريق إبطاء عملية شيخوختها.

واستناداً إلى هذا قرر فريق علمي أوروبي من بريطانيا والنرويج وهولندا التأكد من صحة هذه الفرضيات. ودرس حالة وبنية دماغ ١٢٠٢١ امرأة بريطانية أعمارهن ٥٤-٥٥ سنة (٩٥٦٨ أنجبن على الأقل مرة واحدة و٢٤٥٣ لم ينجن أبداً).

وابتكر الباحثون خوارزمية لتصوير الأعصاب، سمحت لهم ليس فقط باكتشاف آثار التغيرات الحاصلة في الدماغ نتيجة الحمل، بل بتحديد عدد مرات الإنجاب. وقد اتضح من هذه العملية أن دماغ اللواتي أنجبن ولو مرة واحدة كان العمر البيولوجي لدماغهن أصغر بـ٢-٣ سنوات من اللواتي لم ينجن أبداً، وأنه بزيادة مرات الإنجاب كان هذا الفرق يزداد طرذاً. وقد أكد العلماء أن العوامل الحياتية بما فيها العوامل الوراثية والعرقية والاجتماعية ومؤشرات كتلة الجسم وغيرها لا علاقة لها بهذا الأمر نهائياً.

ويقترح العلماء لتوضيح التغيرات الحاصلة في دماغ المرأة الحامل عدة فرضيات، من ضمنها فرضية تفيد بأن هذه التغيرات تحصل بسبب تحولات في الغدد الصماء. فكما هو معلوم تؤثر هرمونات الأستروايدول والبروجسترون والبرولاكتين والأوكسيتوسين والكورتيزول في نشاط الدماغ، وأي اضطراب فيها قد تكون له عواقب طويلة الأجل في صحة الدماغ. كما قد يستمر تأثير الخلايا الجينية التي تبقى بعد الإنجاب في جسم المرأة في التفاعلات الكيميائية الدقيقة في الدماغ.

فلتر خاص بمايا دياب



الوطن

أطلقت الفنانة اللبنانية النجمة مايا دياب فلترًا جديدًا للتصوير عبر موقع إنستغرام خاصاً بأغنياتها الجديدة «يايا يايا». الفلتر عبارة عن نسخة طبق الأصل عن الماكياج الذي استخدمته في كليب الأغنية ويتم تطبيقه بوضع الوجه المراد تصويره في وسط الشاشة، ويمكن تشغيله مع الأغنية.

الرياضة تقلل

خطر سرطان الرئة لدى المدخنين

وكالات

أظهرت دراسة عملية حديثة أن المدخنين الحاليين أو السابقين يمكنهم درء مخاطر الإصابة أو الوفاة بسرطان الرئة إذا مارسوا التمارين الرياضية. وأخضع الباحثون في الدورية الأميركية للطب الوقائي ٢٩٧٩ رجلاً للفحص على جهاز الرخص الكبريتي، بعضهم مدخنون سابقون والبعض الآخر حاليون لتقييم لياقتهم القلبية والتنفسية أو إلى أي مدى يمكن للجهازين الدوري والتنفسي تزويد العضلات بالأوكسجين أثناء الجهد البدني مستخدمين مقياساً يعرف باسم «مكافئات التمثيل الغذائي» والذي يعكس كمية الأوكسجين المستهلكة أثناء النشاط البدني.

وتواصلت الدراسة لعدة أعوام تم خلالها تشخيص إصابة ٩٩ منهم بسرطان الرئة توفي منهم ٧٩ جراء المرض. وقال باروخ فينشيليبوم الذي قاد فريق الدراسة: «يمكن للمدخنين السابقين والحاليين الحد بشكل كبير من خطر الإصابة والوفاة بسرطان الرئة من خلال ممارسة التمرينات الهوائية» «الأوروبيك» المعتدلة إلى الشديدة مثل المشي والهولة والجري وركوب الدراجات لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً. وأكد الباحثون أن سرطان الرئة هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً في العالم حيث تحدث أكثر من مليوني إصابة جديدة و١,٨ مليون وفاة سنوياً بسبب المرض ويعتبر التبغ أهم عوامل الإصابة والوفاة بسرطان الرئة.