Issue 6471-6472 Saturday-Sunday 6-7/10/2019
الزمان – السنة الثانية والعشرون العدد 6471-6472 السبت-الاحد 8 من صفر 1441 هـ 6-7 من ايلول (سبتمبر) 2019م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. UK

الإحتجاجات و(بائعة الكلينكس)

من بين المتظاهرين كانت امرأة خرساء توزع (الكلينكس) مجانا على الشباب الذين خرجوا للاحتجاج في ساحة التحرير ! هي لا تملك مثل غيرها بيتاً ولا تقبض رواتب، رأس مالها مناديل ورقية، وبالتأكيد هي لم تحمل شهادة الابتدائية ولا تملك وعي المثقفين! لكنها تملك الحس الطبقي والاحساس الوطني .. انت (أيقونة الاحتجاجات وصورتك تلخص كل الظلم وغياب العدالة الاجتماعية.تميزت التظاهرات هذه المرة بعدة مزايا فكانت تختلف عن كل التظاهرات التي خرجت منذ سنة 2011 من اهم المزايا هي شعارات التظاهرات (نريد وطن) و(أنزل وأخذ حقك)، وتميزت ايضا بأنها ليس لها غطاء حزبي أي أنها لا يمكن ان يتم تمييعها أو تسويفها أو أيقافها من قبل قائد سياسي او ديني!

كما أنها لا تدعو الى الاصلاح لأن الناس أصابها الملل واليأس من أصلاح النظام بل تدعو الى (أسقاط النظام)!

ميزة أخرى هو انها لم تستهدف الممتلكات العامة أو الخاصة –كما يدعي النظام– وقد استهدفت في المحافظات مباني حكومية (مبنى المحافظة، القائمقامية، المجلس البلدي) فهي مثلا لم تستهدف (محطات تحلية المياه– الكهرباء– البنوك والمصارف والمؤسسات الخدمية ومحلات القطاع الخاص) ، ثم أن هذه التظاهرات ليس لها أجندة خارجية، هي احتجاجات الشباب ،صرخة بوجه الظلم، ثورة الجياع والمهمشين، البعيدين عن دورة الانتاج والمحرومين من عوائده المالية.

كما نتوقع من أحزاب عريقة تمثل هذه الشرائح الطبيقة الفقيرة ان تكون في مقدمة المشاركين بالمظاهرات لكنها يبدو اصبحت مع السلطة وليس جزءاً من الجماهير، تمتاز هذه الاحتجاجات بعدم وجود قيادات أو رؤوس لها حتى لا تتعرض تلك القيادات الى الضغوط او التهديد والتصفية !

انها الجماهير تطالب بالوطن وبحقوق المواطنة.

كانت اجراءات الحكومة بقطع النت وفرض حظر التجوال ووصفها رئيس الوزراء (بالدواء المر) زاد الامر تعقيدا وجعل الناس التي تقف على الحياد متعاطفة مع المتظاهرين، وسبب هذا بارتفاع اسعار المواد الغذائية والمشتقات النفطية واحس الناس بالضيق في تدبير قوت اليوم.

كنا نتوقع ان يكون خطاب رئيس الوزراء عادل عبد المهدي خطاب استقالة وان لا يكرر الاسطوانة المشروخة التي طالما سمعناها من جميع رؤوساء الوزراء (لا نملك عصا سحرية). الاستقالة هي من يحفظ ماء الوجه لسقوط الكثير من الشهداء في هذه الاحتجاجات ،خاصة وان عبد المهدي لم يكن مرشحا ولا منتخبا هو قد تم تعينيه ويمكن انهاء التعيين!

لاحظنا خلو الحركة الاحتجاجية من الناشطين المدنيين –ما عدا اليوم الاول– فرواد مقهى "رضا علوان "و"مقهى وكتاب" عندما شاهدوا جدية المظاهرات رجعوا سريعا الى مقاعدهم في المقهى لتناول قهوتهم قبل ان تبرد واكتفوا بالتحليل النظري للاحتجاجات.

كانت قبل الاحتجاجات تراكمات واشارات واضحة على الاحتقان ونفاد الصبر، قضية عدنان درجال،عزل الساعدي القائد المحبوب، استهداف تجمعات طلبة الدراسة العليا امام مبنى رئيس الوزراء، التصرف القاسي تجاه اصحاب الجنابر وهدم العشوائيات كلها دفعت بالامور الى طريق مسدود فخرجت الجماهير لتقول كلمتها، وبهذه المميزات احس النظام بخطورة الاحتجاجات فاستخدم العنف المفرط ليسقط الكثير من الشهداء وهو لم يستخدمه النظام سابقاً على الرغم من دخول المتظاهرين الى المنطقة الخضراء .

دعوة رئيس البرلمان السيد الحلبوسي للممثلي المتظاهرين بحضور جلسة البرلمان جاءت متأخرة فالنظام والحكومة غير قادرة على تحقيق مطالب المتظاهرين وأذا اراد المتظاهرون التفاوض عليهم ارسال (بائعة الكلينكس) الخرساء للتفاوض مع هكذا بشر!

اذا ناديت اسمعت حيا / لكن لا حياة لمن تنادي .

حمدي العطار

بغداد

المتجاوزون بين وعود عبد المهدي وشفلات الإزالة

اليوم تعد العاصمة بغداد ،أكبر مدينة للعشوائيات في العالم بوجود اكثر من 600 منطقة و حي عشوائي وتجاوز فيها، ما تسبب ذلك بأزمات خدمية كثيرة لبعض المناطق ،كما اتخذتها الوزارات والدوائر ذريعة لضعف خدماتها و الفساد المستشري فيها. وقبل اقل من عام تحديدا اعلن رئيس الوزراء الحالي عادل عبد المهدي مع توليه مهام رئاسة الحكومة ،عزمه انهاء مسألة العشوائيات واحياء التجاوز المنتشرة في بغداد والمحافظات منذ اكثر من ستة عشر عاما،بتوزيع قطع اراضي سكنية على المواطنين كافة و تمليكها لهم ،لأنهاء ازمة السكن وتحريك عجلة الاقتصاد عبر عمليات البناء التي ستجري ! . وعلى أثر ذلك حددت وزارة الاعمار والاسكان والبلديات العامة،الية التقديم على قطع الاراضي التي اعلن عنها عبد المهدي ،بثلاثة فئات:

الاولى : توزع للمشمولين بالرعاية الاجتماعية و ذوي الاعاقة الخاصة ومساحتها 200 متر مربع ،و بسعر 250 دينار عن المتر المربع الواحد . اما الثانية : فتوزع للطبقة المتوسطة و بمساحة 300م مربع ،وبسعر 250 دينار ايضا عن المتر المربع الواحد ،مع دفع مبلغ الخدمات المقدمة لهم و البالغة 75 الف دينار عن كل متر مربع ،تسدد على شكل ثلاثة اقساط .

في حين حددت الفئة الثالثة : للموظفين بتوزيع قطع اراضي بمساحة 400 متر مربع متر بمبلغ 250 دينار للمتر الواحد،مع اجور الخدمات البالغة 150 الف دينار عن كل متر مربع . ووفقا لـ (اعلاه) اعطت الحكومة المركزية مهلة لإزالة كافة احياء التجاوز و العشوائيات من عموم البلاد قبل نهاية العام الجاري . وقد قدرت منظمات حقوقية و مراقبة ان عدد الذين يسكنون تلك المناطق بأكثر من ثلاثة ملايين و 300 الف عراقي . لكن الغريب ان القرار الذي اتخذه عبد المهدي لم يتم تنفيذه حتى الان على الفئات الثلاثة ،رغم اعلان البلديات فرزها لمئات الالاف من قطع الاراضي في بغداد و المحافظات استنادا لقرار رئيس الوزراء ،في حين شرعت (شفلات) ازالة بيوتات المتجاوزين بتهديمها في البصرة و كربلاء و بعض مناطق بغداد ومحافظات اخرى . ما اثار ذلك ضجة كبرى بمظاهرات و تعاطف شعبي كبير مع المتجاوزين في مواقع التواصل الاجتماعي . والغريب في الموضوع كله، أ ليس الاولى بالحكومة توزيع القطع السكنية التي وعد بها رئيس الوزراء قبل حملات الإزالة القاسية بصورها في سوائل الاعلام .. فأين يذهب من هُدمَ داره المبني من الطين و الصفيح،هوَ و أطفاله و عياله .. و أينَ وعود الحكومة بتوزيع قطع الاراضي ،ليس على الفئات الثلاثة !، بل على فئة المستحقين فقط ؟

أليس الأهم من سفر عبد المهدي للصين ايجاد حل للعوائل التي اصبحت بلا مأوى و تلك المهددة منازلها العشوائية بالإزالة ،لانهم عراقيون ابناء بلد البترول الاغنى في العالم ؟.

حسين محمد الفيحان

كربلاء

تحدي القراءة .. الحديث المعرفي الأكبر في الأقليم

لجنة علمية تربوية عالية المستوى تتولى تدريب الأبطال المتنافسين على اللقب

دبي- الزمان

كشفت أولى حلقات البرنامج التلفزيوني التثقيفي الجديد "تحدي القراءة العربي" عن الموجهين والمدربين الذين يتولون الإشراف على أبطال التحدي الـ 16 المتوجين باللقب في 14بلداً عربياً ويخوضون التصفيات النهائية التي تأتي هذا العام على شكل برنامج تلفزيوني يجمع ما بين برامج المسابقات وتلفزيون الواقع، وذلك لاختيار بطل تحدي القراءة العربي في الدورة الرابعة للحدث المعرفي الأكبر إقليمياً. وتضم القائمة شخصيات تمتلك خبرات عالية في مجالها ولها حضورها وإسهاماتها في الساحة الأدبية والإعلامية محلياً ودولياً وهن الدكتورة هنادا طه، والإعلامية والكاتبة الإماراتية صفية محمد الشحي، وخبيرة تنمية الذات ليلى المعينا، حيث سيرافقن أبطال القراءة خلال رحلتهم في البرنامج منذ اليوم الأول ويتابعون تطورهم وتمكنهم من المشاركة الفعالة في المنافسات. ويعرض برنامج تحدي القراءة العربي الذي تقدمه المذيعة الشابة شهد بلان كل يوم جمعة أسبوعياً على شاشة MBC1 في التاسعة مساء بتوقيت الإمارات (الثامنة بتوقيت مكة المكرمة) في حلقات مسجلة، تتضمن تحديات ومنافسات متعددة وصولاً لاختيار خمسة متسابقين من جانب لجنة التحكيم المكونة من الدكتورة بروين حبيب والممثل والمخرج جمال سليمان والدكتورة ليلى العبيدي للتصفية النهائية التي ستكون ضمن الحفل الختامي لتحدي القراءة العربي المذاع على الهواء مباشرة، وذلك في الحلقة الثامنة والأخيرة من البرنامج والتي تشهد تتويج بطل الدورة الرابعة، ليفوز بالجائزة التحفيزية الكبرى البالغة نصف مليون درهم إماراتي ضمن القيمة الإجمالية لجوائز التحدي البالغة 11مليون درهم وتشمل أيضاً جائزتي المدرسة المتميزة والمشرف المتميز على مستوى الوطن العربي.

خبرات مهنية

وتم اختيار الموجهات والمدربات بناء على خبراتهن المهنية الحافلة بالإنجازات والنجاحات، حيث يعرف عن الدكتورة هنادا طه خبرتها الأكاديمية واللغوية وسعة اطلاعها وثقافتها، مما سيسهم في مساعدة الأبطال في الجانبين اللغوي والأكاديمي خلال التحضير لتحدياتهم واختباراتهم التي سيقدمونها أمام أعضاء التحكيم. أما الإعلامية صفية الشحي فتتمتع بثقافة واسعة وخبرة إعلامية مشهودة، مما يساعد الأبطال في التحضير لتحدياتهم وتقديم الأداء المميز أمام لجنة التحكيم، إلى جانب مساعدتهم في اختيار كتبهم وقراءاتهم وتقنيات تقديمها وإيصال الفكرة وغيرها.

وتعد ليلى المعيني خبيرة تنمية ذات وتتمثل مهمتها في مساعدة الأبطال على مواجهة توترهم ومشاعرهم وكيفية التحكم بها، إلى جانب تعزيز التفكير الإيجابي لديهم. وقالت الدكتورة هنادا طه: "أنا سعيدة بانضمامي إلى فريق الموجهين والمدربين المشاركين في برنامج تحدي القراءة العربي الذي يتيح الفرصة أمام شبابنا في الوطن العربي لتطوير القدرات المعرفية لديهم وتشجيعهم على القراءة باللغة العربية والتعرف على ثقافتهم ومعارفهم ولغتهم، إلى جانب تحضير الأبطال للتنافس الشريف فيما بينهم أمام ملايين المشاهدين في كل أنحاء الوطن العربي." وبدورها، قالت صفية الشحي إن برنامج "تحدي القراءة العربي" يعكس الحرص الواضح والعمل الجاد على إعداد جيل عربي قارىء ومثقف، يعتبر أن العلم والمعرفة هما السبيل الوحيد للرقي والتقدم ومواجهة تحديات المستقبل".

وأضافت أن دورها كموجهة سيتيح لها الفرصة للمشاركة بخبراتها في تحضير الأبطال ومساعدتهم في تقديم الأعمال الأدبية في قالب تعبيري متميز أمام لجنة التحكيم، إلى جانب دعمهم في كيفية إيصال أفكارهم وتقنيات التواصل مع المتلقي وسواه.

ومن جانبها، قالت ليلى المعينا إن القراءة هي الوسيلة المثلى لتطوير الذات واكتساب مهارات متعددة تمكن الشباب العربي من إحداث فرق حقيقي في المجتمعات التي يعيشون فيها، مشيرة إلى أنها ستعمل مع بقية أعضاء فريق الموجهين والمدربين على مساعدة الأبطال في الوصول إلى الأهداف المنشودة والتعامل مع مشاعرهم وتحضيرهم لتقديم أفضل أداء أمام لجنة التحكيم وفقاً لآليات المسابقة وضوابطها وشروطها.

سير مهنية حافلة

وتشغل الدكتورة هنادا طه منصب أستاذ كرسي اللغة العربية في جامعة زايد، وشغلت قبل ذلك منصب القائم بأعمال عميد كلية البحرين للمعلّمين، ومستشار أول بالبرنامج الوطني المغربي "القراءة من أجل النجاح". وحصلت الدكتورة هنادا على الدكتوراه في المناهج وطرائق التدريس من جامعة نيو أورليانز الحكومية في الولايات المتحدة الأمريكية، وحصلت على الماجستير والبكالوريوس من الجامعة الأمريكية في بيروت، بالإضافة إلى دبلوم في التعليم الابتدائي من الجامعة عينها. ومن أبرز إنجازاتها إعداد أول منهج "بيرسون" لتعليم اللغة العربية للناطقين وغير الناطقين بها، وتطوير مهارات الطلاقة في قراءة اللغة العربية، ونشر أول نظام لتسوية الكتب باللغة العربية في 2017.

عملت صفية الشحي كمعد ومقدم برامج في مؤسسة دبي للإعلام، ومقدمة احتفالات رسمية، ومعلقة صوتية باللغة "العربية"، ومدربة معتمدة في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي. وتشمل خبرتها الإعلامية عملها كمذيع أول لبرامج روح الإتحاد، وأبوظبي تقرأ، والمواسم الخمسة في قناة الإمارات التابعة لأبوظبي للإعلام، ومذيع أول ومقدمة نشرات أخبار في قناة سما دبي التابعة لمؤسسة دبي للإعلام، ومقدمة برامج عيشي بلادي، وأبعاد ثقافية، ومدارات، ونشرات العاشرة مساء.

وقبل ذلك عملت في قناة دبي الفضائية التابعة لمؤسسة دبي للإعلام في تقديم مواجيز أنباء منتصف النهار وتقديم الفقرة الرياضية في أخبار العاشرة مساء، وشبكة الإذاعة العربية التابعة لإذاعة الخليجية إف إم في إعداد وتقديم البرامج الإذاعية والتعليق الصوتي والإعلانات وحضور وتغطية المؤتمرات الصحفية والأحداث المحلية.

وتحمل الشحي شهادة ماجستير الآداب في الاتصال الجماهيري من كلية الاتصال بجامعة الشارقة، وبكالوريوس في الصحافة الإذاعية والتلفزيونية من جامعة الشارقة. أما ليلى المعينا فهي مؤسسة شركة LA للتدريب والاستشارات والتي تركز على مساعدة الشركات بهدف إتاحة الفرص أمامها لكي توسع شبكتها، وتزيد إنتاجيتها في آن واحد. وتخرجت بتخصص في الاتصال والإنتاج الإعلامي عام 1999 ثم عملت في وسائل الإعلام التقليدية والرقمية والإذاعية.

ونظراً لشغفها بالعمل الإنساني، انضمت ليلى المعينا في عام 2000 إلى "الصليب الأحمر الأميركي" كنائب مدير مساعد للتنمية المالية في مدينة "هيوستن" بولاية تكساس، مستفيدة من مهاراتها القيادية وشبكتها الإعلامية والتجارية.

وفي عام 2004 عادت إلى الشرق الأوسط، وتولت منصب مدير مشاريع رفيعة المستوى في المجموعة العربية الإعلامية التي تتخذ من دبي مقراً لها.

وساعدت ليلى في إطلاق عدد من العلامات التجارية ومحطات إذاعية جديدة لصالح شبكة الإذاعة العربية، وعملت ضمن الفريق المشارك في إطلاق قناة "إم تي في"، فضلاً عن شغل منصب مدير قناة "نكلوديون العربية" للأطفال.

هنادا طه

نبرة الصوت المتسلّطة للأمهات لا تفيد في إقناع الأبناء

بريطانيا : الأطفال على بعد نقرة واحدة من المواد الإباحية

لندن - الزمان

أشارت دراسة حديثة أجريت في بريطانيا إلى أن الأطفال يصادفون المواد الإباحية على الإنترنت، بدءا من سن السابعة. وأوضح استطلاع أجراه المجلس البريطاني لتصنيف الأفلام إلى أن ثلاثة أرباع الآباء شعروا أن أطفالهم لن يشاهدوا المواد الإباحية على الإنترنت، لكن أكثر من نصفهم فعلوا ذلك. ووصف الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 10 سنوات الشعور "بالصدمة والارتباك"، إزاء ما رأوه.

رؤية محتوى

وتحاول السلطات المعنية في بريطانيا أن تجعل من الصعب على الأطفال رؤية محتوى للبالغين. وتم تعيين مجلس تصنيف الأفلام كجهة منظمة للتحقق من العمر على الإنترنت، وسيقوم بمراقبة مواقع البالغين للتأكد من أن لديهم الوسائل المناسبة للتحقق من عمر الزوار. قال ديفيد أوستن، الرئيس التنفيذي لمجلس تصنيف الأفلام: "تعد المواد الإباحية حاليا على مسافة نقرة واحدة من الأطفال في جميع الأعمار في بريطانيا، ويدعم هذا البحث مجموعة الأدلة المتزايدة، على أن ذلك يؤثر على الطريقة التي يفهم بها الشباب العلاقات الصحية والجنس والتراضي وصورة الجسم. وأضاف أوستن: "يُظهر البحث أيضا أن الأطفال الصغار – في بعض الحالات في سن السابعة أو الثامنة – يرون المواد الإباحية لأول مرة على الإنترنت، وغالبا ما يكون ذلك عن غير قصد". وبحثت الدراسة في آثار المواد الإباحية على الشباب. واتفق أكثر من 40 ممن يعرفون المواد الإباحية على أن مشاهدتها تجعل الناس أقل احتراما للجنس الآخر، وتحدثت الفتيات عن خوفهن، من أن يعتبر الشباب الذكور الصور العدوانية للجنس شيئا معتادا، وأن يقلدوها في الحياة الواقعية. ولا تحدد الحكومة البريطانية ولا مجلس تصنيف الأفلام كيفية تحقق المواقع الإليكرونية من العمر، لكن سيتم ذلك باستخدام مجموعة متنوعة من الطرق، بما في ذلك فحص بطاقات الائتمان وأنظمة مثل "الهوية العمرية"، والتي تتطلب من الناس تحميل صور جوازات سفرهم، أو رخص القيادة الخاصة بهم لإثبات صحة أعمارهم. ويقول منتقدون إن أولئك الذين عقدوا العزم على انتهاك هذه القواعد، سيجدون أنه من السهل نسبيا تجاوزها. وسيظل من القانوني في بريطانيا استخدام الشبكات الخاصة الافتراضية، التي يمكنها تجنب الحظر. وتوصلت دراسة حديثة إلى أن نبرة الصوت المتسلطة التي تتحدث بها بعض الأمهات لدى مخاطبة أبنائهن المراهقين لا تفيد في إقناعهم، وقد تنقل الحوار إلى دائرة الجدل دون الوصول إلى نتيجة إيجابية.

وفحصت الدراسة التي أجراها باحثون في جامعة كارديف البريطانية استجابات مراهقين تتراوح أعمارهم بين 14 و15 عاما لتعليمات أعطيتْ لهم بطرق مختلفة للحديث. وأظهرت الدراسة أن نتائج محاولات الأمهات إقناع أبنائهن المراهقين بالتعاون تكون أفضل عندما تستخدم الأمهات نبرة صوت "تشجيعية"، مقارنة بالمحاولات التي تستخدم فيها الأمهات نبرة صوت "متسلطة".

دلائل خلية

وقال الباحثون إنه فيما يتعلق بسلوكيات المراهقين فإن الدلائل قليلة على تأثير "نبرة الصوت" مقارنة بالكلمات أو الأفعال التي تصدر عن الآباء.

تستخدم الدراسة مشاهد عائلية تحتوي على نقاشات، مثل مشهد محاولة إقناع مراهق بعمل واجباته المنزلية أو الاستعداد للمدرسة في الصباح. وغطت عينة الدراسة أكثر من ألف مراهق تتراوح أعمارهم بين 14و15 عاما خضعوا لنفس التعليمات التي أعطيت لهم بأساليب مختلفة.

واستخدمت الدراسة، التي نُشرت في دورية متخصصة في علم نفس التطور، تسجيلات أمهات؛ لكنها لم تتعرض بالفحص لما إذا كان الآباء يتعرضون لردود فعل مشابهة مع أبنائهم المراهقين.

وخلصت الدراسة إلى أن الأمهات اللائي يستخدمن نبرة صوت "متسلطة" في محاولة للضغط على أبنائهن المراهقين يحصلن على ردة فعل عكسية؛ إذ يستثير ذلك غضب المراهقين. وأن الصوت "المحايد" يستتبع بشكل كبير رد فعل محايد، ولا يدفع إلى الإقبال ولا إلى اتخاذ الوضع الدفاعي. لكن الصوت الأكثر دفئا، الأكثر تشجيعا، الذي يحاول التودد بدلا من المواجهة، كان صاحب النتائج الأفضل في دفع الأبناء إلى القيام بما يُطلب منهم من أعمال. وقالت نيتا فاينشتاين التي أجرت تلك الدراسة: "إذا ما أراد الآباء الخروج بأفضل النتائج من حواراتهم مع الأبناء المراهقين، فمن المهم أن يتذكروا استخدام نبرة الصوت التشجيعية".

وأضافت فاينشتاين: "سهل على الآباء أن ينسوا، خصوصا مع شعورهم بالتوتر، أو التعب، أو الضغط".

تسلط : نبرة الصوت المتسلطة غير مقنعة للاطفال

للكتب فؤاد أخرى

نصائح للتبرز بطريقة صحيحة تجنباً لحدوث مشكلات صحية

لندن - الزمان

إذا كنت تقرأ هذا المقال وأنت جالس على المرحاض واستغرق الأمر وقتًا طويلاً، فربما يجب عليك التفكير فيما إذا كنت تتبنى أفضل وضعية للجلوس لإنجاز المهمة.

قد يبدو الموضوع مضحكا لكنه ليس تافها.

يقضي الشخص العادي ما يزيد على ستة أشهر من حياته على المرحاض، وينتج 145 كيلوغراما من البراز سنويا، ويعني ذلك أن الشخص العادي في شتى أرجاء العالم يتبرز أكثر من ضعف وزنه سنويا. والآن بعد أن حددنا مدى ملاءمة الموضوع لطبيعة حياتنا، فلنلقي نظرة على أفضل السبل لتحقيق ذلك.

مشاكل هظمية

إنه صحيح بكل تأكيد، لاسيما بالنظر إلى أن البعض منا أفضل في أداء هذه المهمة مقارنة بآخرين.

وقد رصد فريق من الأطباء الأوروبيين العاملين في المناطق الريفية في أفريقيا، في منتصف القرن العشرين، وجود عدد ضئيل للغاية من مشاكل الجهاز الهضمي بين السكان المحليين.

كما جرى رصد نفس الأمر في العديد من الدول النامية الأخرى في جميع أنحاء العالم.

واعتقدوا أن الأمر لا يرجع ببساطة إلى الاختلافات في النظام الغذائي، بل يتعلق بالوقت الذي يقضيه الأشخاص في التبرز، والأهم من ذلك، الوضع الذي اتخذوه لعمل ذلك. يقضي الأشخاص في دول الغرب ما بين 114 و 130 ثانية في المتوسط جالسين على المرحاض في كل مرة.

بيد أنه في العديد من الدول النامية الذي يتبنى فيها البعض وضع جلوس القرفصاء من أجل التبرز، فإن الوقت لا يتجاوز 51 ثانية فقط، ويعتبر خبراء الصحة ذلك صحيا أكثر. ويجعل الجلوس على المرحاض قناة الشرج لدينا تتخذ زاوية 90 درجة، الأمر الذي يجعل عضلات قاع الحوض تضغط على القولون. لهذا السبب يجد بعضنا صعوبة أثناء التبرز وهو جالس على المرحاض.وتوجد علاقة بين صعوبة التبرز والإصابة بالبواسير والإغماء وحتى السكتات الدماغية.

□ لماذا تستخدم مراحيض الجلوس؟

يُعتقد أن أول مراحيض أساسية يعود تاريخها إلى حوالي 6000 عام وكانت في بلاد ما بين النهرين القديمة.

وكان لدى روما، بحلول عام 315 ميلاديا، 144 مرحاضا عاما وأصبح الذهاب إلي الحمام نشاطا اجتماعيا.وكُشف عن آثار مرحاض عام يعود إلى ألفي عام في جبل بالاتين في روما، كان يحتوي على أكثر من 50 حفرة جنبا إلى جنب.

واختُرع أول مرحاض يعمل بتدفق المياه في عام 1592 ميلاديا، بواسطة القاضي الإنجليزي جون هارينغتون، وأطلق على اختراعه "Ajax". بيد أن اختراع توماس كرابر، وهو سباك بريطاني، لمرحاض " U-Bend" غير قواعد اللعبة في عام 1880.وتميز الاختراع بالتخلص من الفضلات مباشرة أسفل المرحاض، ومنع الأبخرة والروائح الكريهة، وهكذا أصبح مرحاض الجلوس علامة على الحضارة الأوروبية. لكنها جعلت بعض الأشياء أكثر صعوبة. ويعاني الكثيرون من صعوبات أثناء عملية التبرز، تظهر في شكل جزئي على الأسنان وتضخم الأوردة مع تسارع نبضات القلب، ربما بسبب الإمساك أو سوء الهضم أو مشاكل معوية أخرى. بيد أن العديد من الخبراء ينحون باللائمة على وضعية الجلوس على المراحيض الأوروبية التقليدية. ووصف ألكسندر كيرا، الأستاذ بجامعة كورنيل، في منتصف ستينيات القرن الماضي، مرحاض الجلوس بأنه "أكثر العناصر غير المناسبة على الإطلاق".

كما اعتقد الطبيب الشخصي للمغني إلفيس بريسلي أن النوبة القلبية التي أودت بحياة "ملك الروك أند رول" كانت ناجمة عن الإجهاد أثناء عملية طرد براز صلب من القولون المسدود.

تعديل بسيط

إن كان لديك بالفعل عرش من البورسلين، فلا يوجد ما يدعو إلى التخلص منه، وإليك حل سهل.

كل ما عليك فعله هو رفع ركبتيك من زاوية 90 إلى 35 درجة.

هذا من شأنه أن يساعدك على إرخاء الأمعاء، وتخفيف الاختناق عند المنحنى حيث يلتقي القولون المستقيم.

ويمكنك تحقيق ذلك عن طريق وضع قدميك على قاعدة أو، إذا كانت الحالة عاجلة ولم يكن لديك واحدة في متناول اليد، كومة من الكتب السميكة.

لذا لا تتخلص من الكتب أو المجلات بعد قراءتها، إذ يمكن أن تكون مفيدة عموما.

مشكلة : الام الصدر مشكلة صحية خطرة