



من دفتر الوطن

مملكة العوام!!

عبد الفتاح العوض

يقول علي بن أبي طالب كرم الله وجهه: «الناس ثلاثة: عالم رباني ومتعلم على سبيل نجا، وهمج رعاع غوغاء أتباع كل ناعق يميلون مع كل ريح».

معظم الناس أو هكذا يظن أنهم على سبيل النجا... لكن لا يخفى على أحد كثرة النوع الثالث...

ورغم أن كلمات همج ورعاع وغوغاء هي أسماء لأنماط مختلفة من البشر إلا أنها جميعها صفات سلبية.

فالهمج هو الذباب الصغير، والرعاع سفلة الناس، والغوغاء صوت الجراء الفلاسفة منذ البدء في معظم الأحيان تعاملوا مع البشر كقسمين نخب وعمامة.

الآن يتم استخدام تعبير أكثر مباشرة وهو «الشعبوية» والمعنى المتداول لها هو خطاب يكسب «العمامة» ويتلاعب بغرائزهم.

في عام ٢٠١٧ أعلن قاموس كامبروج أن «الشعبوية» كلمة العام.

لكن قبل ذلك بألاف السنين، عندما تم إعدام سقراط بتهمة إفساد الشباب اعتبر أفلاطون أن المسؤول عن ذلك هم العمامة وقال وقتها: «إن العمامة هي المسؤولة عن قتل سقراط».

وفي العالم وخلال السنوات الأخيرة بدأ واضحاً أن الأحزاب «الشعبوية» أصبحت نتاج البرلمانات في أهم العواصم العالمية.

والوصفة لذلك بالغة البساطة.. خطاب يهاجم وينقد ويحطم تابوهات، ولعل وسائل التواصل الاجتماعي أظهرت هذا الجانب وقدمته كما هو وأصبحت مملكة العوام بلا منازع.

وهنا لا أقدم زمناً ولا مدحاً بل أحاول تقديم الصورة بأكثر قدر ممكن من الموضوعية كما أراها، وبالتأكيد هذا المسار الذي يقدم العمامة هو المسار الأكثر فائدة رغم ما عليه فما له أكثر وأهم مما عليه.

بالمقابل فإن النخب علقت نعياتها منذ سنوات بل تبدل مفهوم «الشخصيات العامة» لتتوافق مع رغبات «العمامة» بحيث انتقلت الشخصيات العامة من الفكر والعلم والأدب إلى الفن والرياضة والآن نجوم مملكة العوام «يوتيبير وأشباهه».

في السابق كان المفكرون يقدمون آراءهم بالعمامة.. هناك كتاب قديم بعنوان «مساوي العوام وأخبار السفلة والأغنام».

وللجرح مقولة «إنما العمامة أداة للخاصة».

الآن فإن العمامة هم الذين «يحكمون» على من نسميهم «النخب» في حين كانت الأحزاب الثورية تسميهم الطليعة.

إذا نحن أمام «الشعبوية» بطريقة خاصة.. ففي السابق كان تعريف الشعبوي هو من يتلاعب بأفكار ومشاعر الناس وهو أقرب للشتمية.. الآن الشعبوية أصبحت خطاباً سياسياً مناهضاً للمؤسسات التقليدية.

بكل الحالات وأياً كان الموقف من مفهوم «الشعبوية» فالأكثر أهمية التعامل معها بواقعية والاهتمام بها..

الشعبوية السورية لم تتشكل بعد بصورة واضحة لكن الأزمات تصنعها على طريقته.

وأخيراً فإن مملكة العوام تبقى أهم وأفضل من ممالك النخب.

أقوال:

– أن نقول هناك عمل فني جيد، لكن لا يفهمه عامة الناس كأننا نقول إنه هناك أكل جيد جداً لكن معظم الناس لا يستطيعون أكله.

– كل من يعتقد أنه فهم كتاباتي فقد فهم مني ما فهم طبقاً لصورته الخاصة.

هاغي تعلقت بخالد القيش ولكن!



الوطن

نشرت الممثلة اللبنانية النجمة هاغي بوغصن صورة تجمعيها بالممثل السوري النجم خالد القيش من أحد مشاهد مسلسل «للموت»، وعلقت: «سحر تعلقت بباسل، برأيك رح توقف اللعبة وتبلس صفحة جديدة بحياتها».

الصيام يقلل مخاطر السرطان ويؤخر الشيخوخة

وكالات

كشفت دراسة جديدة أجراها باحثون من جامعة ساوثرن كاليفورنيا الأميركية أن الصيام ساعات طويلة لمدة يومين أو أكثر يسهم في تعزيز وتقوية جهاز المناعة وتنشيط الخلايا الجذعية بالجسم لتكوين خلايا مناعية جديدة تسهم بتقليل فرص تطور الأورام وخطر الإصابة بالسرطان وتحد من أعراض الشيخوخة.

ووفقاً للدراسة التي نشرتها صحيفة «ديلي ميل» البريطانية فإن الصيام يحفز الجهاز المناعي لجسم الإنسان على استبدال الخلايا التالفة والمصابة بالشيخوخة بأخرى جديدة، لافتة إلى أن الجسم عندما يدخل في مرحلة الجوع الشديد بسبب الصيام يلجأ إلى توفير الطاقة عن طريق العديد من الوسائل ومنها التخلص من الخلايا المناعية التي لا يحتاجها وخاصة الخلايا التالفة والمعيبة.

وكشف الباحثون أن الصيام لمدة يومين إلى ٤ أيام كل ٦ أشهر يجبر الجسم على الدخول في وضع الإنقاذ حيث يستهلك الدهون والسكريات والأجسام الكيتونية المختزنة بالجسم ويكسر الخلايا المصابة بالشيخوخة التي تستهلك قدرًا زائداً من الطاقة ويرسل إشارات إلى الخلايا الجذعية كي تتمايز وتتطور إلى أنواع جديدة من الخلايا المناعية بحيث يعاد بناء الجهاز المناعي مرة أخرى.

كما كشفت النتائج أن مرضى السرطان يقفون قدرًا أقل من كريات الدم البيضاء حال صومهم مدة ٧٢ ساعة قبل الحصول على العلاج الكيميائي وأن الصوم لساعات طويلة يحد من مستويات أنزيم (بي كي أي) ما يسهم في تمديد حياة أعضاء الجسم وتنشيط الخلايا الجذعية والحد من مستويات هرمون (إي جي إف) المرتبط بالشيخوخة وتحفيز نمو الأورام ورفع فرص السرطان.

بقايا ديناصور أكل للعشب

وكالات

اكتشف علماء في صحراء أتاكاما في تشيلي الأكثر جفافاً في العالم بقايا نوع لم يكن معروفاً من قبل من الديناصورات أكلة العشب.

وعثر الفريق الذي يقوده عالم الجيولوجيا التشيلي كارلوس أريغالو على بقايا الديناصور أركار ليسانتي على بعد ٧٥ كيلومتراً جنوب مدينة كوبيابو الصحراوية.

ويتميز الديناصور برأس صغير وعنق طويل وذيل إضافة إلى ظهر مسطح بشكل غير عادي مقارنة بأمناله وعاش وسط نباتات مزهرة وسراخس وأشجار نخيل خلال العصر الطباشيري منذ ٦٦ إلى ٨٠ مليون سنة.

هل تتناولون الكثير من الأدوية المنومة؟

وكالات

أشارت دراسة إلى أن الاستخدام المتكرر للأدوية التي تساعد على النوم قد يؤدي إلى المعاناة من مشكلة خطيرة.

ووجد الباحثون أن هذا يعد من أسباب المعاناة من الاضطرابات الذهنية، ولهذا ننهبوا إلى ضرورة الحرص على عدم تناول هذه الأدوية إلا عند الضرورة القصوى.

وذكر تقرير طبي فرنسي أن ١٠ إلى ٢٠ بالمائة فقط من حالات عدم القدرة على النوم تعتبر نوعاً من الأرق. ولفت إلى أنه يمكن الاعتماد على طرق العلاج السلوكي المعرفي وأساليب الاسترخاء من أجل التخلص من هذه المشكلة بدلاً من تناول الدواء، وكذلك أشار إلى أهمية ممارسة التمارين الرياضية.

كم يحتاج جسمك من الماء في رمضان؟

وكالات

تؤكد العديد من الدراسات أهمية شرب الماء بانتظام على مدار اليوم خاصة قبل الوجبات لترطيب الجسم وتخفيف الوزن والوقاية من الأمراض، ويحدد المختصون مقدار ما يحتاجه الإنسان من الماء يومياً بـ لترين كحد أدنى.

وقالت استشارية التغذية والسمنة إيمان فكري إنه لا داع للقلق، وإنه يمكن تعويض ما يحتاجه الجسم من الماء خلال ساعات الإفطار بمعدل من ١٠ إلى ١٢ كوباً يومياً لتعزيز المناعة ومنع جفاف الجسم.

ونصحت عند الإفطار بتناول كوب من الماء مضافاً إليه نعناع مع قطرتين من الليمون، موضحة أن هذا المشروب قلوي يعمل على معادلة حموضة المعدة بعد الصيام التي تعمل على قلة حرق الدهون وتضعف المناعة. وأشارت إلى ضرورة ألا تقل كمية السوائل التي يتناولها الإنسان البالغ عن لترين يومياً، موضحة أن هذه الكمية تعمل على إزالة الدهون والسموم الموجودة في أجسامنا، كما تسهل عملية الهضم، وتمنع الإمساك وتحافظ على نضارة البشرة وإشراقه الوجه وتعزز الصحة بصفة عامة، كما تسهل انتقال الفيتامينات إلى جميع أطراف الجسم ومن ثم تنشيط الدورة الدموية.

نيكول سابا تتعافى من فيروس كورونا



الوطن

أعلنت الفنانة اللبنانية نيكول سابا عن تعافيتها من فيروس كورونا، وأعربت عن سعادتها بهذا التعافي الذي أعطاها طاقة وقوة كبيرة لتستكمل حياتها وكأنها خلقت من جديد.

وكتبت: «لما تطلع مسحتك سلبية تحس أنك خلقت عن جديد وعندك طاقة رهيبه بدك تفجرها وتنطلق منها، أهم شي أنك تحس إنك ما كنت عايش وكل شي كان واقف حولك والوقت ما مع يخلص، الحمد لله على نعمة الشفاء والصحة واللي جاية أكيد أحلى... لأنك أقوى».

غصن الكرز لخسارة الوزن

وكالات

لا شك في أنك تتخلصون عادة من أغصان حبات الكرز الصغيرة، ولكن ثبت أن ذلك أمر خاطئ لأن هذه الأغصان يمكن أن تساعد على خسارة الوزن، لكن هذا لا يعني أن يتم تناولها مباشرة، إنما يجب استخدامها في تحضير بعض الوصفات.

فهذه الأغصان تحتوي على الفلافونويدات المضادة للأكسدة، أي التي تخلص الجسم من السموم وتساهم في إنقاص الوزن. كذلك من الممكن الاستفادة منها للتخلص من مشكلة احتباس الماء في الجسم. ولهذا الغاية يجب استخدامها في تحضير خلوصة يتم تناولها من دون سكر، وفي هذه الحالة يمكن أيضاً التخلص من النفخة وتعزيز عملية الإدرار اللففاوي. لكن يجب توخي الحذر أثناء تناول هذه الخلوصة حيث لا ينصح بذلك في حال المعاناة من الاضطرابات الكلوية أو في حالات الحمل أو الإرضاع.