



من دفتر الوطن

## صناعة «مسؤول»!!

عبد الفتاح العوض

هذه الزاوية مفتاحها غابات من الأسئلة المتشعبة. - ما دور الفرد في تغيير الواقع والأحداث؟ - هل الإنسان المميز هو «بطل» أم إنه «كمية مهملة» ساعدتها تقاطعات التاريخ بالتواجد في المكان المناسب وبالوقت المناسب؟ - هل زوال شخصية من العظمة لسبب ما يؤثر في المستقبل؟ هذه الأسئلة ليست وليدة اللحظة فقد تمت مناقشتها بصيغ مختلفة بين المفكرين. مدرستان رئيسيتان تتعاملان مع هذا الموضوع بتناقض حاد جداً. المدرسة الأولى ترى أن الأفراد «الأبطال» هم شخصيات مميزة فعلاً ولديهم صفات مختلفة عن الآخرين، ويمتلكون مهارات فكرية عالية المستوى، وهؤلاء هم الذين يغيرون الواقع وهم الذين يستطيعون إنجاز الأكثر أهمية وبالتالي هؤلاء نسميهم صناعات التاريخ. أصحاب هذه المدرسة يقولون إن كل أمة وكل حضارة وجدت وتميزت من خلال أسماء مهمة ولولا هذه الشخصيات الكبيرة لكان مسار الأحداث مختلفاً، إنك لا تستطيع أن تتحدث عن أمم بعينها إلا من خلال أبطال هذه الأمة. وهم من حيث العدد على مدار مئات السنوات ليسوا إلا قلة، وإنجازاتهم هي التي صنعت الأمجاد من بين ملايين أو مليارات الأشخاص الذين ينتمون لهذه الأمة. والآن في هذه اللحظة يمكن لأي منا أن يتذكر مجموعة من الشخصيات الساحرة التي استطاعت أن تجعل اسمها لامعاً في صفحات التاريخ وفي مسار الأحداث. المدرسة الثانية ترى أن للفرد دوراً لكن هذا الدور لا يعدو كونه دوراً ثانوياً بلغتهم «وعي الضرورة اللازمة لحادث ما ليس من شأنه إلا أن يزيد في طاقة الشخص الذي يواجه هذا الحادث».

بمعنى أبسط أن الظروف تكون جاهزة ليقوم هذا «الفرد» بعمل عظيم، وأن «الحتمية التاريخية» هي التي صنعت الأحداث الكبرى وأن هؤلاء الأشخاص هم «عابرون» في اللحظة المؤاتية. ومؤيدو هذه المدرسة أن الفعل التاريخي هو سير حتمي، يقول ماركسيون: «الفرد مجرد أداة بسيطة في آلة كبيرة اسمها الحتمية التاريخية».


لا أريد أن أتوسع في عرض المدرستين بقدر ما أريد الآن أن أتحدث عن دور الأشخاص في تغيير الواقع العام في بلدنا. هل وجود وزير ما يستطيع أن يغير الواقع؟! أم إن الظروف هي أقوى من الأفراد، وإن تم فعلاً واستطاع أحد ما بإنجاز معين فلأنه جاء في وقت أصبحت ثمار الإنجاز يانعة وما عليه إلا قطفها.

برأيي أن الفرد له دور مهم اختيار الأشخاص يغير من الواقع وإتنا بحاجة لنماذج مميزة ولديها ما يمكن أن تقدمه. لا نحتاج لمسؤولين يتصرفون كموظفين بل نحتاج لرجال دولة لديهم صفات خاصة تؤهلهم لتغيير الواقع.

### أقوال:

- القيادة هي مزيج من الإستراتيجية والشخصية.. ولو أن عليك أن تتخلى عن إحداهما، فتخل عن الإستراتيجية.
- «نورمان شوارزكوف»
- القيادة يمكن تعلمها.. ويجب تعلمها.
- «بيتر دراكر»
- على القائد أن يقف صامداً كالصخرة التي تتحطم عليها الأمواج. «كارل فون كلاوزفيتز»
- الإبداع هو ما يميز القائد عن التابع. «ستيف جوبز»

## ريام كفارنة بإطلالة أنيقة



الوطن

الممثلة السورية الشابة ريام كفارنة بأحدث صورها حيث ظهرت بإطلالة أنيقة وجذابة، في وقت تستعد فيه لخوض الموسم الدرامي الجديد.

## معلومات يجب التنبه إليها في الصوم المتقطع

### وكالات

يعتبر الصوم المتقطع من أبرز العادات الفعالة في الحياة لأنه لا يركز على كمية الطعام ونوعية ما يأكله الشخص فقط، بل على موعد تناول الطعام والطريقة المتبعة في ذلك.

ويطبق بعض الأشخاص الصوم المتقطع لمدة ١٦ ساعة يومياً، والبعض الآخر لمدة ٢٤ ساعة مرتين في الأسبوع، وهذا النظام هو الأكثر انتشاراً في العالم حالياً لأنه يعد صحياً ويفيد الجسم.

وإلى جانب الإيجابيات، هناك بعض النقاط الأساسية التي يجب معرفتها والتقيد بها قبل الشروع بالصيام المتقطع للحد من آثاره الجانبية. ويرى خبراء التغذية أن للصيام المتقطع آثاراً جانبية عدة ولا ينصح به للجميع، إذ إن التغيير في نمط الأكل والصيام لساعات طويلة قد يضران بالأمهات الحوامل والأشخاص الذين يعانون من مرض السكري واضطرابات الأكل.

وتؤدي كمية المياه القليلة خلال الصيام إلى الجفاف الذي يترافق مع الصداع وصعوبة في التركيز.

إلى ذلك فإن الصيام لمدة ١٦ ساعة أو أكثر يمنح شعوراً بالجوع بالطبع، ومعظم الناس يميلون إلى الإفراط في تناول الطعام، ما قد يؤدي إلى تدمير أهدافهم بالحصول على جسم صحي وفقدان الوزن. لذا يجب توخي الحذر بشأن الإفراط في تناول الطعام، والحرص على تناول كمية محدودة من السعرات الحرارية، وعدم الإفراط في تناول الدهون والكربوهيدرات، بل التركيز على الأطعمة الخفيفة والمغذية في الوقت نفسه.

### سيارة على الهيدروجين

### وكالات

أعلنت روسيا عزمها البدء بإنتاج سيارة جديدة تعمل على الهيدروجين اعتباراً من عام ٢٠٢٤. ونقلت وكالة «سبوتنيك» عن وزير الصناعة والتجارة الروسي دينيس مانتروف قوله إن لدى شركة التصنيع الروسية «أوروس» في الوقت الحالي العديد من خيارات الوقود بما في ذلك الهيدروجين، لافتاً إلى أن الإنتاج المتسلسل للسيارة الجديدة العاملة على الهيدروجين يبدأ عام ٢٠٢٤.

ولفت إلى أن «أوروس» سيارة متطورة ويتم حالياً تطوير نموذج منها لتعمل ليس على مادة البنزين فقط بل على الهيدروجين.

## أعراض خطرة يسببها نقص اليود

### وكالات

يجهل الكثير من الأشخاص أهمية اليود لجسم الإنسان وخاصة لعمل الغدة الدرقية، وحسب الإحصاءات، يعاني أكثر من ١,٥ مليار شخص حول العالم نقصاً في اليود. وتستخدم الغدة الدرقية اليود من أجل إفراز هرموناتها «التيروكسين» و«ثلاثي يودوثيرونين»، التي تساهم في تطور الخلايا ونموها، وتكوين العظام وتطور الدماغ، إضافة إلى عملية الأيض.

ويظهر نقص اليود في الجسم من خلال تضخم الغدة الدرقية الذي يكون مصحوباً بانخفاض في وظيفة الغدة (قصور الغدة الدرقية)، وبشكل عام يعاني الأطفال والمراهقون الذين يصابون بقصور في هذه الغدة تأخراً واضحاً في النمو البدني والعقلي وقصور القامة واضطرابات الكلام وأحياناً الصمم، إضافة إلى تأخر البلوغ ونمو الأسنان الدائم.

ومن علامات نقص اليود، يصبح الشخص سريع الانفعال والانتعاب إضافة إلى الشعور الدائم بالنعاس والخمول، والصداع وضعف الذاكرة، وانخفاض ضغط الدم، وضعف المناعة، وضعف الدورة الشهرية والعجز الجنسي والعقم وسن اليأس المبكرة، وأمراض الحمل والجنين.

ويمكن إيجاد اليود في الأسماك والأعشاب البحرية واللبن والملح المدعم باليود والجمبري والبيض والتونا. وتبلغ الحصة اليومية الموصى بها من اليود ١٥٠ ميكروغراماً يومياً، لكن على الحوامل تناول ٢٢٠ ميكروغراماً، أما المرضعات فتصل الكمية إلى ٢٩٠ ميكروغراماً.

## سلاية «دلنا» كورونا» تنتشر بشكل خطير

### وكالات

حذرت المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والوقاية منها من أن سلاية «دلنا» المتحورة من فيروس كورونا تنتشر بشكل خطير في أنحاء العالم وهي أشد قوة وعدوى من باقي السلالات. وذكّرت «رويترز» أن الأبحاث الثلاثة التي أجرتها المراكز في كل من كندا وسنغافورة واسكتلندا أشارت إلى مخاطر أكبر من سلاية «دلنا» وأن المصابين بهذا المتحور أكثر عرضة لدخول المستشفيات من الذين أصيبوا بسلالات أخرى من كورونا في وقت سابق. ووصف أطباء يعالجون مرضى مصابين بدلتا بدايات أسرع لظهور أعراض كورونا وفي العديد من المناطق كانت الحالات الخطرة أكثر عدداً.

## شاكيرا مهددة بالسجن



### وكالات

أكد محامي الفنانة الكولومبية شاكيرا أنها تخطط لتقديم استئناف إلى محكمة برشلونة ضد الحكم الصادر بحقها بتهمة التهرب الضريبي المزمع بقيمة ١٤,٥ مليون يورو. وأصررت شاكيرا على براءتها ونفت مزاعم تهربها الضريبي، مؤكدة أنها سددت كل ما استوجب عليها من ضرائب. ولقبت فريق الدفاع عنها إلى أنها حتى عام ٢٠١٤ كانت تكسب معظم أموالها من خلال جولاتها الدولية، وأن مقر إقامتها الرئيس كان في جزر الباهاما. وحكم قاضي التحقيق بضرورة محاكمتها بتهمة التهرب الضريبي بقيمة ١٧ مليون دولار.

## إلزام الأطباء بكتابة وصفاتهم بخط واضح

### وكالات

ألزم قانون جديد صدر في المغرب الأطباء على كتابة وصفاتهم الطبية بخط مقروء ومفهوم. ونص القانون الجديد على أنه يجب على الطبيب أن يصف العلاج بالقدر الكافي من الوضوح. كما ورد في المادة ٣٩ من هذا القانون أن الطبيب يجب أن يكتب العلاج بخط مقروء وأن يحرص على أن يفهمه المريض ومحيطه وأن يتحرى تطبيقه بشكل جيد. علاوة على ذلك، تلزم المادة ٣٧ من القانون ذاته الطبيب بالتصرف بشكل صحيح وباخلاص تجاه المرضى، وأن يضمن علاجاً مسؤولاً وعناية يركزان على المعطيات العلمية المثبتة والمكتسبة بمساعدة من معاونيه، وإن اقتضى الحال من خلال طلب آراء وخدمات تكميلية.