



من دفتر الوطن

حزب البعث

عبد الفتاح العوض

يقول شيشيرون: «الضمير هو المسرح الرئيسي للفضيلة».

ما دافع الموقف عند أغلبية البشر؟

المصلحة... لكن أيهما المصلحة الخاصة أم العليا؟

الأسلوب الذي ابتدعه الناس مبني بطريقة الدفاع عن المصالح الخاصة.. الأحزاب السياسية قائمة على فكرة مجموعة لديها أفكار مشتركة تريد أن تصل للسلطة.

النقابات المهنية كل نقابة تدافع عن مصالحها..

نقابة التجار هدفها تلبية مطالب التجار ونقابة الصناعيين تنفيذ رغبات الصناعيين وقس على ذلك النقابات المهنية كافة من أطباء وفنانين وفلاحين.

تتأخر المصالح أمر طبيعي جداً وبالتالي من المفترض أن تكون هناك جهات قادرة على إجراء تسويات لهذه المصالح وتنفيذ المصالح العليا للدولة. الحكومات من المفترض أن تمثل دور الحكم لكنها في أغلب الأحيان لا تفعل بل تدافع عن نفسها وعن تمثيلهم.

بين ما يكون وما يجب أن يكون مسافات طويلة من الجدل. وكل طرف يقدم مزيجاً من المنطق وشبه المنطق.

فهل هناك مؤسسة تشكل إن صحت التسمية مؤسسة الضمير؟ هل يمكن تشكيل حزب الضمير هناك من دون الحاجة لترخيص من الحكومة.

لا يخلو مجتمع من مجموعة من الأفراد تجاوزوا مرض المصلحة الخاصة أو تعالوا عليها أو ما عادوا بحاجتها ويمكنهم أن يقدموا آراءهم من دون الالتفات لرضا أو غضب الآخرين. ولا يهمهم إن شتمهم الناس أو مدحهم. لا أقول إن حزب الضمير هو حزب أكثرية في مجتمعنا ولا في أي مجتمع آخر، لكننا بحاجة له أكثر من غيرنا فالبنية المؤسساتية مركبة للدفاع عن المصالح الخاصة.

ورغم أنه حزب أقلية وليس لديه الكثير من المناصرين لكنه لديه القدرة على التأثير بشكل فعال لأنه يؤسس لمصلحة الجميع.

الفكرة العملية لتأسيس حزب ضمير في كل الجهات يتعلق بخلق مجالس استشارية من أعضاء حزب الضمير وليس من أصدقاء الوزير.

هل يوجد صعوبة في إيجاد مثل هؤلاء الأفراد؟

نعم يوجد والسبب ليس قلتهم فقط بل أيضاً عدم رغبتهم في الخوض في جدالات وصراعات ولا يرغبون في أن يكونوا عرضة لسفهاء الفيس بوك وغيره.

آخر القول: إننا لا نذكر الضمير إلا في حالات «التأنيب»..

أقوال:

- لا تشاور مشغولاً، ولا جائعاً، ولا مذعوراً، ولا مهموماً - قس بن ساعة
- المستشار وإن كان أفضل من المستشار رأياً، فإنه يزداد بالمشورة عقلاً.
- كانار تزداد بالودك ضوءاً - ابن المقفع
- هو فقير لدرجة لم يكن لديه فرصة ليتحدث مع ضميره.

أهل بوشوشة بإطلالة عصرية



الوطن

الممثلة الجزائرية النجمة أمل بوشوشة بإطلالة جديدة قامت من خلالها بتغيير شكل شعرها، حيث تخلت عن شعرها الطويل وظهرت بإطلالة عصرية.

متى يكون الهاتف الذكي ضاراً؟

وكالات

أعلن العالم النفساني الروسي سيرغي كلوتشنيكوف أن الشغف المفرط بالألعاب الهاتفية والكمبيوتر، ليس فقط ضاراً بالصحة، بل يؤثر سلباً في السلوك الشخصي.

وأوضح أن هذه الألعاب تحفز عمليات الإثارة في الجهاز العصبي المركزي، لذلك يصبح من الصعب على الشخص ترك اللعبة، التي قد تستمر فترة أطول من التي توقعها الشخص.

وأكد أنه حتى بعد وقف تشغيل الجهاز، كقاعدة يستمر الشخص في التفكير باللعبة ما يمنعه من النوم خلال فترة طويلة.

وقال: «يشعر الشخص بعد هذه العملية، بإثارة مفرطة ويستلقي على السرير، وتظهر أمام عينيه الصور التي شاهدها على شاشة الهاتف الذكي أو الكمبيوتر. أي إنه من الناحية النفسية يصعب عليه ترك اللعبة».

وأضاف: «وبالنسبة لا يحصل الشخص على قسط كاف من النوم، وعندما تتكرر هذه الحالة، تبدأ قلة النوم تؤثر في سلوكه الشخصي، وإذا لم يمتد الشخص بما فيه الكفاية، يشعر بالخمول، وينعكس هذا في علاقاته وعمله وصحته. وإن اليقظة الليلية نتيجة استخدام الهاتف الذكي أو الكمبيوتر تبطئ حياتنا وتقدمنا وتحقق أهدافنا».

وختتم بأن قلة النوم المزمنة تشكل عند الشخص سلوكاً عصبياً سطحياً، يتميز بالتطرف العاطفي والهستيريا والميل إلى الشعور بأن كل شيء سلبي.

فوائد الوزن الزائد!

وكالات

أكدت دراسة حديثة أن هناك بعض الفوائد للوزن الزائد، بل يمكن أن تكون هذه الزيادة واحدة من فرص النجاة من بعض الأمراض القاتلة.

وتوصل علماء من جامعة «غوتنبرغ» السويدية، إلى نتائج غريبة مفادها أن زيادة الوزن يمكن أن تزيد من فرص النجاة من بعض الأمراض القاتلة.

وأجرى العلماء الدراسة على ٢١٩٦ شخصاً، ولاحظوا أن الأشخاص الذين لديهم محيط خصر كبير، كانوا أقل عرضة للوفاة بسبب الالتهابات البكتيرية الشديدة.

وأشارت الدراسة إلى أن ٢٦ بالمئة من المرضى الذين يعانون التهابات بكتيرية شديدة وكانت أوزانهم طبيعية، ماتوا في غضون عام، مقارنة بـ ١٧ بالمئة بالنسبة إلى مجموعات كان فيها مؤشر كتلة الجسم أعلى.

وقال مؤلف الدراسة الدكتور آيسا أليسو: «في معظم الأمراض، تكون السمنة وزيادة الوزن أمراً خطراً، وهو ما ينطبق على أنواع عدة من السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية، حيث يرتبط ارتفاع مؤشر كتلة الجسم بمعدلات وفيات أعلى، إلا أن الأمر مختلف مع الالتهابات البكتيرية الشديدة».

بريانكا شوبرا تتعرض لحادث

وكالات

تعرضت النجمة الهندية بريانكا شوبرا لحادث صغير، أثناء تصوير مشهد إطلاق النار من فيلمها الجديد «Citadel» في لندن. ونشرت مجموعة صور لتشارك جمهورها الجروح التي أصيبت بها في وجهها خلال التصوير، ووجهت سؤالاً للمتابعين: «هل يستطيعون تمييز الجروح الحقيقية من الجروح المزيفة، التي يتطلبها التصوير؟». وبعدها، وضحت لهم الجروح الحقيقية، بسبب الحادث الذي تعرضت له، وهو جرح بسيط في وجنتها، وأيضاً جرح آخر داخل حاجبها.



الجوز يحمي من هذه الأمراض

وكالات

كشفت دراسة طبية أجراها باحثون من جامعة هارفارد الأميركية أن تناول وجبة خفيفة من الجوز تحمي من خطر الإصابة بمرض باركنسون والزهايمر وأمراض القلب والأوعية الدموية ويخفض مستويات الكوليسترول في الدم. وأوضحت الدراسة أن تناول خمس حبات أو أكثر من الجوز أسبوعياً يخفض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ٢٥ بالمئة مقارنة بمن لا يتناولون الجوز.

ووجد الباحثون أيضاً أن تناول الجوز يخفض خطر الوفاة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية بنسبة ١٤ بالمئة، ويقلل من نسبة الكوليسترول بنسبة تصل إلى ١٦ بالمئة إضافة إلى تخفيضه ضغط الدم الانبساطي بمقدار ٣-٢ ميلييمتر زئبقي وتقليل الإجهاد التأكسدي والالتهاب.

حمية غذائية

تحمي من

أعراض «كورونا»

وكالات

كشفت دراسة بريطانية حديثة عن أفضل حمية غذائية تساعد في تقوية جهاز المناعة وبالتالي تقي من أعراض فيروس «كورونا» المتوسطة إلى الشديدة.

واكتشف الباحثون أن المشاركين الذين أبلغوا عن اتباعهم نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات وعالي البروتين لديهم احتمالات أكبر للإصابة بكورونا المعتدل إلى الشديد بالمقارنة مع المشاركين الذين أبلغوا عن اتباعهم نظاماً غذائياً نباتياً.

كما عثرت الدراسة أن أولئك الذين اتبعوا نظاماً غذائياً نباتياً لديهم فرصة أقل بنسبة ٧٣ بالمئة في المعاناة من أعراض الفيروس الشديدة، مقارنة بأولئك الذين لم يتبعوا نظاماً نباتياً.

ومن المعروف أن بعض العناصر الغذائية بما في ذلك الفيتامينات «إيه» و«سي» و«إي» إضافة إلى المواد الكيميائية النباتية والألياف مهمة لدعم صحة المناعة.

٧٧ جريحاً خلال ٧ دقائق

تكريماً للآلهة

وكالات

أسفر مهرجان تقليدي سنوي يقام بولاية أوتاراخند الهندية ويتمثل بمعركة يتراشق خلالها المشاركون بالحجارة، عن إصابة ٧٧ شخصاً في ٧ دقائق رغم قلة عدد المشاركين هذا العام بسبب كورونا.

وذكرت صحيفة «إنديا توداي» أن المئات يشاركون كل عام في المهرجان، الذي يتضمن معركة وحشية يتم خلالها إصابة العشرات بجروح خطيرة.

وحسب التقاليد، فإن أربع عشائر تلتقي وتلقي بالحجارة على خصومها.

وفي هذا العام، استمرت المعركة ٧ دقائق فقط وكان من المفترض أن تكون «منخفضة المستوى» بسبب قلة عدد المشاركين النسبية، لكن الدقائق السبع كانت كافية حتى ينتهي الأمر بإصابة ٧٧ من أصل ٣٠٠ مشارك بإصابات خطيرة.

وكانت السلطات الهندية قد حاولت في العام ٢٠١٣ إدراج تعديلات على الحفل باستبدال الحجارة بالرصاص المطاطي والفاكهة، لكن لم يقبل أحد هذا التغيير لأن التضحية بالدم هي النقطة المركزية في الاحتفال.

ووفقاً للأسطورة، فإن المدينة التي تستضيف هذا المهرجان كل عام قد اجتاحتها الشياطين وبسبب عدم تمكنها من صد التهديد بأنفسها، تلجأ العشائر المحلية الأربع إلى الإلهة «باراهي» للمساعدة والتي وافقت على ذلك بشرط أن يتم تقديم ذبيحة بشرية لها كل عام.