

من دفتر الوطن

أصحاب السعادة وأصحاب التعاسة

حسن م. يوسف

يرى أرسطو أن: «السعادة هي ثواب الفضيلة... هي معنى وهدف وغاية الحياة». ويقرر أفلاطون أن: «السعادة هي معرفة الخير والشر»، ويرى سقراط أن: «السعادة هي اللذة من دون ندم». كما يرى ليف تولستوي أن: «السعادة تكمن في قدرتك على حب الآخرين». ويجاربه المهاتما غاندي من خلال قوله: «السعادة تتوقف على ما تستطيع إعطاه، لا على ما تستطيع الحصول عليه». أما اليوناني مبدع زوربا نيكوس كازانتزاكيس فيرى أن «السعادة هي أن تؤدي واجبك، وكلما كان الواجب أصعب، كانت السعادة أعظم». الأديب الألماني هيرمان هيسه يرى أن: «السعادة هي الحب، لا شيء غير ذلك». والأديب العربي نجيب محفوظ يرى أن «أقصى درجات السعادة هو أن نجد من يحبنا فعلاً، يحبنا على ما نحن عليه... أو بمعنى أدق يحبنا رغم ما نحن عليه». الفيلسوف الصيني كونفوشيوس يقول: «كثيرون يبحثون عن السعادة فيما هو أعلى من الإنسان، وآخرون فيما هو أوطى منه. لكن السعادة بطول قامة الإنسان». في عام ١٩٨٨ سافرت إلى فنلندا بدعوة من وزارة خارجيتها وقد كتبت عن رحلتي تلك سلسلة مقالات بعنوان «رحلة إلى سقف العالم». لاشك بأن دخل الفرد في فنلندا هو من الأعلى عالمياً، لكن المجتمع متوقف عن النمو تقريباً، فخلال خمسة وثلاثين عاماً لم يطرأ تغيير يذكر على عدد السكان. ومن الحقائق الصادمة التي مازلت أذكرها هي أن نسبة الانتحار في فنلندا كانت آنذاك هي أعلى نسبة في العالم! أومن عميقاً بأن أبواب السعادة لا تفتح إلا من الداخل، وأنا أتفق مع المفكر ستورم جيمسون إذ يقول: «من السخف القول إن زيادة الرفاهية تعني السعادة، فالسعادة تأتي من القدرة على الإحساس بعمق، والتمتع ببساطة، والشعور بأن الآخرين يحبونك ويحتاجون إليك».

ميساك مكرماً في موسكو



نال الموسيقار السوري ميساك باغبودريان قائد الفرقة السيمفونية الوطنية جائزة أفضل مؤد كلاسيكي في حفل توزيع جوائز «برافو» الدولية للموسيقا الكلاسيكية الذي أقيم على خشبة مسرح البولشوي التاريخي في موسكو بمشاركة عدد من الفنانين الروس وفنانين من الدول الأجنبية. وأعرب خلال استلام الجائزة عن رغبته بمشاركة جائزته مع جميع زملائه الموسيقيين السوريين الذين استمروا رغم سنوات الحرب بالعمل لاستمرارية الموسيقى.

من لورا أبو أسعد إلى نقابة الفنانين

الوطن

وجهت الفنانة السورية لورا أبو أسعد رسالة إلى نقابة الفنانين السوريين، اقترحت فيها مبادرة تهدف لدعم الفنانين والممثلين القدماء العاطلين من العمل. وأشادت بجهود نقابة الفنانين السوريين في الأونة الأخيرة، خاصة بعد الزلزال المدمر الذي ضرب سورية، حيث أطلقت النقابة حينها مبادرة شهدت مشاركات واسعة من الفنانين لدعم متضرري الزلزال في المناطق السورية. وقالت: «أقترح على النقابة إنشاء صندوق خيري يجمع التبرعات من الفنانين الراغبين بالمساعدة أو الأشخاص الذين يمتلكون قدرة مادية، لدعم الفنانين الذين ساءت ظروفهم بسبب شح العمل». وأشارت إلى أن عدداً كبيراً من الفنانين يواجهون اليوم ظروفاً معيشية صعبة، وذلك بسبب عدم طلب المخرجين لهم، وشح الإنتاج، مثل حنان اللولو، معلقة: «حنان اللولو خرجت عن صمتها لكن الكثيرين غيرها يعانون بصمت». وفي ختام الرسالة، بينت أن هذه المبادرة تعد نوعاً من رد الجميل للأساتذة الكبار الذين قدموا الكثير للدراما السورية، معلقة: «أساتذتنا ومخضرمونا قدموا الكثير لهذه المهنة الراقية، لنتنا جميعاً نستطيع رد الجميل».

البطاطا المقلية تسبب الاكتئاب

وكالات

أثبتت أبحاث جديدة أن الأطعمة المقلية لها تأثير سلبي على الصحة العقلية. وأجرى باحثون في مدينة «هانغتشو» الصينية دراسات متكررة على مجموعة من الأفراد، ليجدوا أن استهلاك الإنسان المتكرر للأطعمة المقلية وخصوصاً البطاطا يزيد من خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب بنسبة ١٢ بالمائة. مقارنة بالأشخاص الذين لا يتناولون هذه الأطعمة. وقال الباحثون: إن مادة «الأكريلاميد» الكيميائية التي تتشكل أثناء عملية قلي الكربوهيدرات، هي المسؤولة عن الإصابة بالقلق والاكتئاب، خاصة لدى المستهلكين الشباب.

اعتقال رجل ثقب أذن ابنه

وكالات

يواجه أحد الآباء في ولاية أركنساس الأمريكية، تهمة جنائية بعد اعتقاله قبل حوالي أسبوع، بعد أن ثقب أذن ابنه. وحسب الشرطة، فإن أحد المسؤولين في مدرسة سبرينغديل الثانوية، أبلغهم أن أحد الطلاب قال لزملائه: إن والده المخمور أقدم على تثبيته أرضاً وثقب أذنه. واعترف جيريمي شيرلاند (٤٥ عاماً) بثقب أذن ابنه، لكنه رفض السماح للضباط بالتحدث إلى الفتى ولم يجب على أي أسئلة أخرى. هذا وتم الإفراج عن شيرلاند بكفالة وتقوم عائلته بجمع الأموال عبر الإنترنت لتغطية الرسوم القانونية.

مشروبات قد تعرضك لنزيف الأنف

وكالات

كثيرة هي العوامل التي تؤدي لإصابةنا بنزيف في الأنف، ومنها التعرض لنزلة برد فيروسية أو تهيج خفيف أو نوبة عطس أو التعرض لهواء جاف أو بارد بشكل مفرط، أو نفخ الأنف بشدة أو استخدام أي من منتجات إزالة الاحتقان بشكل أكثر من اللازم. وفي حالات أخرى، قد يحدث نزيف الأنف نتيجة ظروف أكثر خطورة كالتعرض لإصابة أو استنشاق عقاقير غير مشروعة، أو نتيجة إجراء جراحي في الجيوب الأنفية أو الغدة النخامية. وهناك عدة عوامل غير معروفة نسبياً من شأنها زيادة خطر إصابتهم، من ضمنها المشروبات التي تحتوي على كافيين. وأكد باحثون أن الشاي والقهوة والصودا ومشروبات الطاقة وأي مشروبات أخرى غنية بالكافيين قد تكون من الأسباب المساهمة في الإصابات بنزيف الأنف. والسبب وراء ذلك هو أن الكافيين قد يحظى بتأثير مجفف على الجسم، لكونه مدرراً للبول ويحفز الكلى على زيادة إنتاج البول، ما يؤدي إلى فقدان الجسم مزيداً من السوائل، وبالتالي مع جفاف الجسم والاستمرار في تناول تلك المشروبات، تزداد فرص الإصابة بنزيف في الأنف. ومع هذا، فقد نوه الباحثون بأن مقدار ما يتناوله الفرد من الكافيين لا بد أن يكون مرتفعاً بشكل كبير حتى يصير أكثر عرضة لخطر الجفاف، موضحين أن الحديث هنا عن أكثر من ٥٠٠ ملليغرام يومياً، أي بما يعادل حوالي ٥ أكواب من القهوة، مع الأخذ بعين الاعتبار أن الدراسات وجدت أن هناك أنواعاً من المشروبات التي تحتوي على كافيين تزيد من خطر الجفاف، مثل مشروبات الطاقة، وفق مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها؛ ولهذا قد تتسبب بعض من هذه المشروبات بنزيف الأنف أكثر من غيرها.

كاردشيان تستأصل ورماً من خدها



أسباب تنمل اليدين في الليل

وكالات

غالباً ما يكون سبب تنمل اليدين في الليل وضعية نوم غير مريحة، لذلك يجب اختيار وسادة يكون ارتفاعها مساوياً للمسافة من الكتف إلى الرأس. ولكن أحياناً يكون سبب تنمل اليدين مرضاً خطيراً مثل متلازمة العضلة الأخرى، وتقع هذه العضلة حول العمود الفقري العنقي. يمكن أن تضغط هذه العضلة على الأعصاب والأوعية الدموية التي تمر عبر اليافها، ما يؤدي إلى الشعور بالألم في الرقبة نفسها وفي الذراع أيضاً. والسبب الآخر لتنمل اليدين قد يكون متلازمة النفق الرسغي. يقع هذا النفق في الرسغ وتمر عبره الأوعية الدموية والأعصاب إلى الأصابع وعضلات مشط اليد.

وكالات

كشفت كلوي كارداشيان عن خضوعها لعملية جراحية من أجل استئصال ورم نادر من خدها جراء معاناتها من مرض سرطان الجلد. وذكرت أنها عانت من ورم مشابه في ظهرها عندما كانت في الـ ١٩ من عمرها، حيث استأصلته بعد عملية جراحية، وأكدت أنها لم تكن تريد الحديث عن الإصابة القديمة ولا الجديدة. وأضافت أنها أذعن بعد إلحاح المتابعين الذين لاحظوا ضمادة على وجهها، فاضطرت لنشر صورة للوجع من دون ضمادة، وعلقت على ذلك بالقول: «كنت محظوظة وكل ما أملكه هو ندبة لأزوي القصة بها».