

كثرة الشتائم تخفف من حدة الألم

اللام ناجم عن كون الشتائم تحفز رد فعل «القتال أو الانسحاب». وأشاروا إلى أن دقات قلوب الطلاب الذين يشتمون أشارت إلى تزايد في حدة العدائية، ما يعني «التغلب على الضعف لمصلحة تحمل الألم». واتضح من البحث أن الشتائم لا تحفز رد فعل عاطفي فقط بل جسدي أيضاً، ما يفسر سبب انتقال هذه العادة على مر العصور واستمراره حتى أيامنا هذه.

طلاب وضع أيديهم في دلو مليء بالمياه المثلجة وإطلاق الشتائم مراراً وتكراراً، ثم طلب منهم تكرار التجربة من دون النطق بأي كلمة نابية واستبدالها بعبارة غير مؤذية. وتبين للباحثين أن المتطوعين تمكنوا من إبقاء أيديهم فترة أطول في الدلو عند تكرار الشتائم، ما ساعدهم على إيجاد رابط بين هذا الأمر والقدرة على تحمل الألم. ورأى الفريق أن تأثير تخفيف

كثرة الشتائم تخفف من حدة الألم. واكتشف علماء بريطانيون أن الشتائم قد تكون مفيدة للصحة إذ أن النطق بكلمة نابية بعد التعرض لأذى جسدي يخفف من حدة الألم. وذكر وكالـ «برس» أسوسيشن» البريطانية أن علماء من جامعة «كلي» البريطانية وجدوا أن التلطف بكلمة نابية يمكن أن يترك تأثيراً مخففاً للآلام. وأوضحت أن العلماء طلبوا من



إعداد / ابتسام العسيري



غرباء
وبكينا.. يوم غنى
الآخرون
ولجانا لسماء
يوم أزرى بالسماء
الآخرون
ولأنا ضعفاء
ولأنا غرباء
نحن نبكي ونصلي
يوم يلهو ويغني
الآخرون
وحملنا.. جرحنا
الدامي حملنا



سميح القاسم



معالم وآثار

وتحتوي مدينة الحجر على كمية هائلة من النقوش المعينية واللحيانية والتي تحتاج لدراسة وفك رموزها. مناطق العلا وديدان والخريبة هي آثار لحيانية وأقدمها ربما يعود إلى 1700 ق.م حسب الكتابات وقد دمر جزء منها بزلزال وأما مدينة الحجر فهي آثار المعينيين التجار التموديين الأوائل القادمين من جنوب الجزيرة العربية. في 2008، أعلنت منظمة الأمم المتحدة للعلوم والتربية والثقافة أن مدائن صالح موقع تراث عالمي، وبذلك يصبح أول موقع في السعودية ينضم إلى قائمة مواقع التراث العالمي.

مدينة الحجر أو مدائن صالح، موقع أثري في المملكة العربية السعودية تقع في محافظة العلا التابعة لمنطقة المدينة المنورة. وتحتل موقعاً استراتيجياً على الطريق الذي يربط جنوب الجزيرة العربية ببلاد الرافدين وبلاد الشام ومصر. والحجر اسم ديار ثمود بوادي القرى بين المدينة المنورة وتبوك، ويقال الحجر كانت تعرف بمدائن صالح أو قرى صالح. ويطلق الحجر على هذا المكان منذ أقدم العصور ويستمد شهرته التاريخية من موقعه على طريق التجارة القديم الذي يربط جنوب شبه الجزيرة

4	8		
7			2
6		1	9
	5	9	4
8			7
	6		1
	3		8
	4		
			6
		2	7

سودوكو
سودوكو لعبة بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

1	2	7	8	4	3	6	9	5
5	8	9	6	1	7	2	3	4
3	4	6	2	5	9	8	7	1
9	6	3	1	2	8	4	5	7
7	5	2	3	6	4	1	8	9
4	1	8	9	7	5	3	6	2
6	9	4	7	8	1	5	2	3
2	7	1	5	3	6	9	4	8
8	3	5	4	9	2	7	1	6

همسة
بالعمل الجاد وحده.. نستطيع
أن نحرس تلك الأقوال المتكلمة
بالسوء.
عادل خدشي

سؤال غبي
س : ما هي قمة الهدوء؟
ج : أن تستمع لشريط
فاضي.

كلمات متقاطعة

أفقياً:
1- اسم ملكة إنجلترا حتى عام 1901 م.
2- وجهة الصلاة + مدينة إسبانية.
3- اللنداء + طقس + سحاب.
4- طابور + أعمال عنف + أنين (مبعثرة).
5- ترتيبات.
6- أعلى الشيء + مديرية في محافظة أبين.
7- عكس خير + مفرد حصص + من أركان الإسلام.
8- ترجي + نذل (مبعثرة) + أظهر بقاع الأرض.
9- سارق + المكان الذي يرتبط بأحد أطراف المدينة + في البيض (مكوسة).
10- نوع من الطعام + قوات عسكرية تشمل الوية ومناطق عسكرية + عكس ثرثار.
11- جمع قرد (مبعثرة) + ضعف.
12- مفرد أشجار + منقب.

عمودياً:
1- درويش + ناد رياضي يمني.
2- قادة الفرق الرياضية + أكبر دولة عربية سكاناً.
3- مرتفع + إحدى مديريات محافظة المهرة + مواز له.
4- خيال + تطبيب + عبودية (مكوسة).

حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

نيوزيلندي يقطع إصبعه ويقليه مع الخضار ويأكله

قطع نيوزيلندي يبلغ من العمر 28 عاماً يقول الأطباء أنه يعاني من الاكتئاب، أصبح يده وطهاه مع بعض الخضار قبل أن يأكله على ما ذكرت مجلة علم النفس في ولينغتون. وقال واضعاً الدراسة أريك مونا ستير يو وكريغ بريانس أن الرجل بعدما قطع إصبعه «قام



صحة الكاميرا

تصوير وتعليق / علي الدرب:
الطرق وما ينتشر عليها من حفر وتشققات في كثير من طرق شوارع مدن محافظة عدن جعلت الجميع يستغرب ويتساءل أين نفذت مشاريع الصيانة وإعادة السفلتة التي صممت أجهزة الإعلام بها أذان الناس خصوصاً قبل خليجي عشرين وعلى مدار السنوات الماضية؟



مقدرناش نوصل للصيد..
باقي إلا اللحم..