إعـداد / ابتسام العسيري

الأشخاص الحزينون يتمتعون بذاكرة قوية

واشنطن / متابعات:

وجدت دراسة بريطانية جديدة أن الأشخاص الحزينين هم أفضل من الفرحين في التعرف على الوجوه ، وهو مؤشر على كيفية تأثير المزاج على الدماغ.

وذكر موقع "لايف ساينس" العلمي الأميركي أن الباحثين في جامعة "انغليا روسكين" وجدوا بالاعتماد على اختبارات شملت طلاباً جامعيين، بينهم من هم في مزاج حزين أو فرح أو عادي، أن الحزينين كانوا أكثر دقة في التعرف على الوجوه.

فقد عرض على المشاركين في الدراسة 32 وجهاً خاليا من التعابير، وبعدها سئلوا بعض الأسئلة، ومن ثم أعيد عرض وجوه عليهم، وطلب منهم تحديد الوجوه التي رأوها سابقا فكان ذوو المزاج الحزين الأكثر دقة في ذلك.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة بيتر هيلز "لقد تفاجأت.. المزاج السيئ يرتبط عادة بأداء سيئ بالنسبة للمهام الإدراكية".

كما عرض على المشاركين مجموعة من الوجوه السعيدة والحزينة والعادية، وأظهر الحزينون أيضاً دقة أكبر في تحديد الوجوه التي رأوها، في حين أن الأشخاص الفرحين وذوي المزاج العادي كانوا أكثر دقة في التعرف على الوجوه السعيدة من الوجوه الحزينة.

ثم عرض على المشاركين وجوه فيها تعابير سعيدة أو حزينة أو عادية، وطلب منهم حفظها، وهنا ظهرت المشكلة عند الحزينين.

وقال هيلز "رغم أن التحقيق في الحزن نفسه أمر مفيد، إلا أن التركيز الأساسي هو محاولة فهم كيفية منع الاكتئاب وعلاجه".

معالم

هيميجي- جو
شاهد على أبنية العصور الوسطى في اليابان

قلعة هيميجي أو هيميجي- جو تقع في محافظة هيوغو، في اليابان، وتعتبر أحد الكنوز الوطنية اليابانية. يعد هذا المعلم من أقدم الشواهد على بناءات العصور الوسطى في اليابان، وقامت المنظمة العالمية للثقافة والعلوم "يونسكو" بإدراج هذا المعلم في قائمة التراث الثقافي العالمي. بالإضافة إلى قصري "ماتسوموتو" و"كوماموتو"، يعد قصر هيميجي واحداً من ثلاثة قصور خشبية لا زالت قائمة إلى يومنا هذا.

يعرف القصر باسم "هاكو-رو-جو" أو قصر اللقلق الأبيض، بسبب لون جدرانه البيضاء. تظهر صورته في كل مكان تقريبا في اليابان ، وعندما يتم تصوير مشاهد الأفلام والمسلسلات التاريخية ، غالبا ما يتوجه المنتجون إلى مكان تواجد القصر للتصوير، نظرا للجو الفريد الذي يوفره لهم .

ترجع فكرة القصر إلى سنة 1346 م، عندما قرر "سادانوري أكاماتسو"، أحد أسياد المنطقة، أن يتخذ لنفسه حصنا في سفح جبل هيميجي، في نفس المكان الذي أقام فيه "نوريمورا أكاماتسو" معبد "شوم-يوجي" البوذي. بعد سقوط عشيرة " أكاماتسو" في أعقاب حرب "كاكيتسو"، أصبحت المنطقة في أيدي عشيرة "يامانا"، إلا أن الأمور لم تعمر طويلا، فاندلعت أحداث "حروب أونين"، والتي كانت من نتائجها استرجاع عشيرة "أكاماتسو" لهيمنتها على هيميجي وما جاورها، استمر هذا الوضع حتى توحيد البلاد أثناء "فترة أزوشي موموياما".

بسط القائد "تويوتومي هيده-يوشي" سيطرته على هيميجي، ووضع يده على القصر، قام في نفس الفترة "يوشيتاكا كورودا"، ببناء برج ذو ثلاثة طوابق في موقع القصر. بعد معركة "سيكيغاهار" (1601 م)، قام سيد اليابان الأول، "توكوغاوا إيئه- ياسو" بعد انتصاره بمنح القصر لصهره (زوج ابنته) "إيكيدا تيروماسا" (1564 - 1613 م). في خلال ثماني سنوات قام الأخير بتحويل القصر، ولازالت أبنية القصر وإلى أيامنا هذه تحتفظ بشكلها الأصلي منذ ذلك العهد. تم إنجاز آخر الهياكل الملحقة بالقصر وهو الجناح الغربي عام 1618 م.

لقاء في العتمة

رجاء الطالبي

لن يحبوها كلماتي
لن يحبوها عتماتي
تذكرهم،
بل تضعهم
قلب الصعوبة
التي يهربون منها
كلما في انحراف
صادفوا
وجههم التلف

سودوكو

سودوكو تلعب 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 نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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

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

أقوال مأثورة

ياسر عرفات

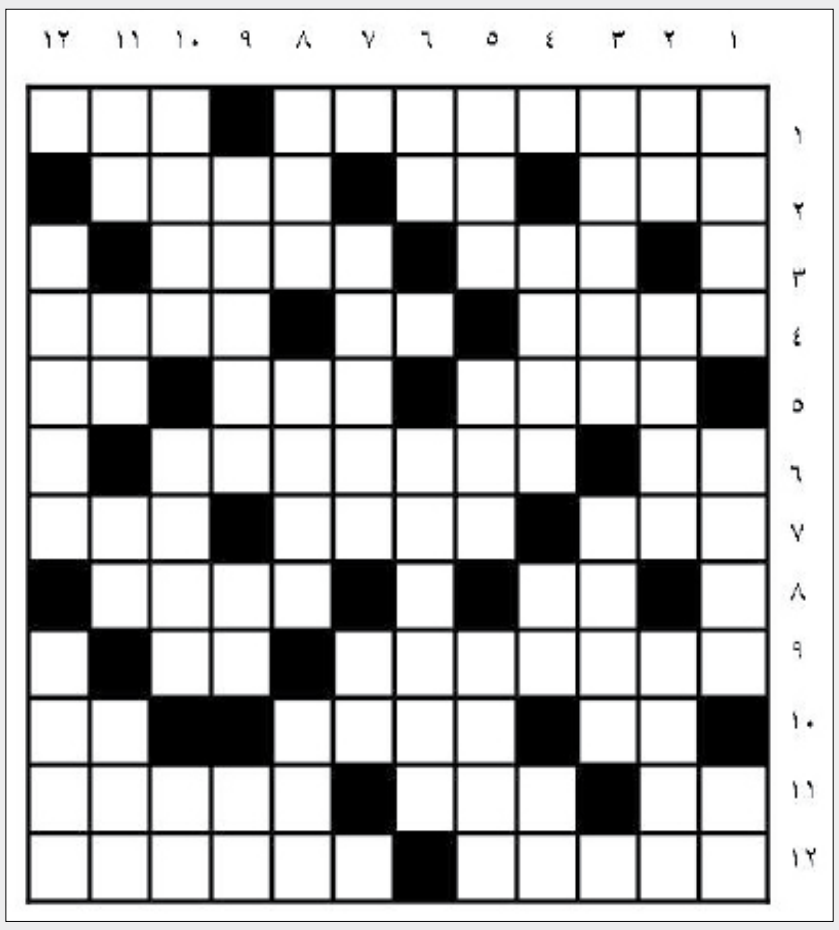
اختر أصدقاءك بعناية، فالأعداء سيختارونك.

أضحك

اعتذار

الأول للثاني : أنا آسف، دجاجتي أكلت زرعك،
الثاني : لا داعي للأسف، فكلبي أكل دجاجتك .
الأول : إذا أرجو قبول اعتذاري، لان سيارتي داست كلبك.

كلمات متقاطعة

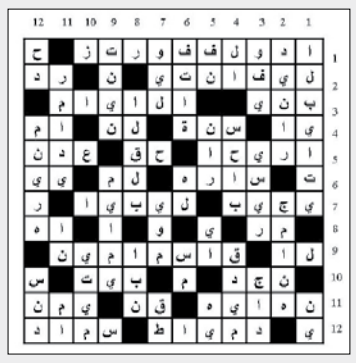


أفقيا:

1. شاعر عراقي مارس التعليم امتاز بشعر وجداني رقيق وله خمريات غنائية رائعة من دواوينه (تبقى الوجدان) و(أحلام الدوالي) توفي سنة 1984م – من أصنام الجاهلية .
2. طعنة غير نافذة – أرشد – قاسط .
3. صوت النار – منطقة في محافظة اب .
4. أحرف مكررة – نقص – حبر .
5. صوت الفرس – نادي كرة قدم فرنسي – من الحب.
6. للنداء – لأعب كرة قدم برازيلي .
7. أرض الكنانة – صغيرة الفرس – حرف أبجدي .
8. للتعريف – ميدالية .
9. المدينة الايرانية التي ولد ومات فيها الشاعر والفيلسوف عمر الخيام – في البيضة.
10. حرف انجليزي – علم – حرف انجليزي.
11. للمعية – وقت – يعالج .
12. أول الليل – أول المطر .

عموديا :

1. ولد الناقة – اتجاه جانبي – للاستفهام.
2. شقيق – من العناصر الكيميائية– يكح.
3. قبيلة عربية شمالية من غطفان – عمودي.
4. من شعراء المثلث الأموي – للنفي – شعور.
5. مدينة سعودية – عتاب – لمعان .
6. سئم – موقع في العراق بين بغداد وواسط حدثت فيه معركة شهيرة بين علي بن أبي طالب والخوارج 658م .
7. زهرة الرمان – سقي النبات .
8. لهو – يلعب – من جبال عدن .
9. من سور القرآن الكريم – مادة قاتلة – حرف موسيقي .
10. من الطيور – الكثير الوضوح والاشراق – حرف انجليزي .
11. حرف عطف – شهر سرياني – أحد الأبوين- من الطيور.
12. عاصمة أوروبية- أحرف مكررة.



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

نفوق (600) أرنب فزعا من (3) كلاب !

بكين / متابعات :

هاجم 3 كلاب مزرعة أرانب في الصين، وأثاروا حالة من الذعر بين الحيوانات، التي أصيبت بالرعب لدرجة نفوق 600 منها جراء الخوف.

وأفادت صحيفة "شاينا دايلي" الصينية أن المزارع يان فوجن مالك مزرعة الأرانب في بلدة هايشين بمقاطعة تشيجيانج فوجئ بنفوق ألف أرنب في مزرعته بعدما هاجمت 3 كلاب المكان، لكن المفاجأة كانت عندما تبين له أن 600 من الأرانب الألف النافقة، لم تكن مصابة بأية جروح، وإنما نفقت جراء الذعر والهلع.

وقال الخبير بالحيوانات تشن دونشيانج:"إن الحيوانات نفقت كردة فعل على الإجهاد الذي عاشته"، وأوضح انه عندما ترتعب الأرانب وبعض الحيوانات الأخرى، بسبب صوت قوي أو مفاجأة معينة تفرز أجسامها كميات كبيرة من الأدرينالين، ويدخل جهازها العصبي في حالة من الإثارة، ما يزيد من سرعة دقات قلبها.

وأضاف قائلاً: أما أعضاؤها الأخرى فتعمل بطريقة غير منتظمة، ما يمكن أن يؤدي إلى الموت. وأشار تشن إلى أن الديوك ، مثل الأرانب، ترتعب حتى الموت.

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	يدخل فينوس برج العذراء ويستقر به، ويجعلك أكثر حرصاً على التفاصيل، أو يجعل التفاصيل أكثر أهمية من الوجهة العامة لأي موضوع. فينوس في العذراء قد يعني أيضاً بالنسبة إليك مغازلة في مجال عملك، أو نجاحاً في مشروع تعلق عليه آمالاً كباراً.	الميزان 9/23 إلى 10/22 — ينتقل فينوس إلى برج العذراء ليخفف من الوهج ويشير إلى علاقة حب سرية قد تنمو أو إلى لقاءات بعيدة عن الأنظار. انتبه من الانفعالات الشديدة. تهتم بجمالك ومظهرك وتعيش تغييرات إيجابية. قد تتصالح مع أحد أفراد العائلة أو تتخذ منحى جديداً في علاقاتك أو تخوض بعض التجارب الخلاقة.
الثور	4/20 إلى 5/20	يدخل فينوس برج العذراء لكي تباشر يوماً رومانسياً مميزاً جداً، قد يحمل إليك قصة غرامية أو بداية مسيرة جديدة في حياتك الشخصية. إذا رغبت في تغيير نمط عملك في المدى المنظور، يستحسن أن تتخذ خطوات وقائية للوصول إلى الهدف الذي رسمته لنفسك.	العقرب 10/23 إلى 11/21 — تستعيد كامل حيويتك وتفاؤلك. يعلن هذا اليوم ولادة شراكة معينة. قد تتاح لك فرصة استثنائية للقاء شخصي أو مهني أو تعرف سعادة في الحب. تختار طريقك بحرية، تعرف فرصاً من أفضل ما يكون معنوياً ومادياً، ولو أن الحذر يبقى ضرورياً حتى لا تتعرض للخطر.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	يدخل فينوس إلى برج العذراء فيخفّف من الوهج العاطفي، ويكون مؤشراً لبعض الذبذبات في حياتك الشخصية والعائلية. قد تذهب في رحلة أو سفر أو تعرف مناسبة مهمة مع الأصدقاء. يخف الضغط في هذا اليوم وتكون الرومانسية في أوجها. تعيش مغامرة عاطفية ربما أو تنطلق بجديد، أو تقضي ساعات على الهاتف تتحدث مع من تريد أن تكسب قلبه أو أن تعيش معه مغامرة ربما. تبدو متحمساً جداً.	القوس 11/22 إلى 12/21 — فينوس ينتقل إلى برج العذراء ويتحدث عن علاقات ودية قد تنشأ في محيط عملك أو عن إعجاب بأحد الأشخاص الذي يختلف عنك في الدين أو في الهوية أو في المستوى الاجتماعي. تهتم بثقافة أجنبية ابتداء من اليوم.
السرطان	6/22 إلى 7/22	ينتقل فينوس إلى برج العذراء ويخفف عنك التشنجات العاطفية والعائلية، فتتصالح مع بعض أفراد العائلة، وربما تطرح مسألة قديمة تعيد إليك الذكريات. اعمل خلف الستار ولا تستعرض قواك. إذا كنت على علاقة سرية بإحدى النساء فانتبه من مصاعب تطرأ في هذا اليوم.	الجدي 12/22 إلى 1/19 — ينتقل "فينوس" إلى منزلك التاسع، أي إلى العذراء، ليلطف الأجواء ويغير الظروف. قد تنشأ رومانسية جديدة مع شخص غريب عنك أو أجنبي ابتداء من اليوم. قدم المساعدة وكن متعاوناً، ولا تتجاهل واجباتك. قد تتغير سيناريوهات وتطل على جديد.
الأسد	7/23 إلى 8/22	يدخل فينوس في برج العذراء ويتحدث عن حل مالي أو عن مبلغ من المال تحصل عليه من دون انتظار. تبدأ بحسابات معينة إلا أن الوهج العاطفي يخف في هذه الأثناء. تجد نفسك مضطراً إلى مواجهة واقع لا تستطيع التهرب منه. وقد تفوت عليك فرصة أو تجد صعوبة في التقاطها بسبب بعض الموانع.	الدلو 1/20 إلى 2/18 — تنعم بيوم جيد من المزاج الرائع يزيدك أناقة وجاذبية، فتعيش حالة من الانسجام. كذلك يجلب إليك الحظ حيث يزودك قدرات معنوية وثقة بالنفس فتتحرك مشاعرك بشكل مميز.
العذراء	8/23 إلى 9/22	يدخل فينوس إلى برجك متزامناً مع القمر في برج الثور ما يوحي بمناخ ممتاز يجب الا تفوت فرصاً محتملة في ظله. يوم حافل بالإنجازات والمفاجآت في العمل، وهذا سيخلق نوعاً من الارتياح وينعكس إيجابا على الأجواء. قدرتك على الاستيعاب ستساعد الشريك على النهوض مجدداً، بعد مواجهات عائلية غير متوقعة.	الحوت 2/19 إلى 3/20 — ينتقل فينوس إلى برج العذراء ، فتعزز الصلات وتغير الأجواء إلى الأفضل. ربما تحرز ربحاً عن طريق زواج أو شراكة. حاذر سوء التفاهم أو التراجع المعنوي، الأجواء معاكسة والخصم قوي. لا تخالف القانون وتمالك أعصابك المتوترة: قد تضطر إلى البقاء في منزلك أو تخضع لعلاج أو تثار قضايا مالية دقيقة مع بعض الجهات وتشتد الانفعالات.