دراسة : الثرثرة تخفف من الإجهاد النفسي

واشنطن / متابعات :

وجدت دراسة جديدة أن الثرثرة قد تعود على الشخص ببعض الفوائد بدءا بالشعور بالراحة وصولاً إلى التخفيف من إجهاده النفسي وردعه عن السلوك السيئ.

وذكر موقع «هلث داي نيوز» الأميركي أن الباحثين بجامعة «كاليفورنيا» وجدوا أن كثيراً من الأشخاص يعتبرون الثرثرة إضاعة للوقت ومضرة بسمعة الآخرين، لكن ما تبيّن هو أن لها فوائدها فهي تقلل من الإجهاد النفسي وتردع السلوك السيئ وتمنع الاستغلال.

وقال الباحث المسؤول عن الدراسة روب ويلر إن «للثرثرة سمعة سيئة، لكننا نجد دليلاً على انها تلعب دوراً مهماً بالمحافظة على النظام الاجتماعي».

كما وجد ويلر وزملاؤه أن الثرثرة يمكن أن تكون علاجية، إذ أن معدلات دقات قلب الأشخاص الذين شملتهم الدراسة ارتفعت لدى رؤيتهم أشخاصا يتصرفون بشكل سيئ ، لكن الزيادة كانت معتدلة عندما كانوا قادرين على إخبار الآخرين بشأن ما شهدوه.

وقال ويلر إن «نشر معلومات بشأن الشخص الذي تصرف بشكل سيئ يجعل الأشخاص يشعرون بأنهم أفضل».

وتبين أن الأشخاص لا يحتاجون للشعور بالسوء بشأن الكشف عن السلوك المخادع للآخرين، خصوصاً إن كان ذلك سينقذ البعض من الاستغلال.

معالم

ولاته مدينة تاريخية موريتانية تبعد عن العاصمة نواكشوط 1350 كم على الحدود مع مالي وقد أعلنتها اليونيسكو موقعا للتراث العالمي.

ويعود تاريخ بناء مدينة ولاته الموريتانية إلى القرون الأولى للميلاد، وكانت في البدء تسمى «بيرو» لكنها ازدهرت مع مجيء الدين الإسلامي، فأصبحت عقدة للتجارة الصحراوية، وأصبحت القوافل تتخذها مركز انطلاق لتجارة الذهب القادم من مالي إلى سواحل المتوسط .

ومنذ مطلع القرن السادس عشر الميلادي عرفت مدينة ولاته بداية نهضة فكرية كبيرة، وأصبحت أحد أهم مراكز الإشعاع الثقافي العربي الإسلامي. فهاجر إليها عدد كبير من علماء مدينة تومبوكتو التي عرفت قلاقل. وفي الظروف عينها هاجر إليها علماء ومفكرون من فاس وتلمسان ومراكش، كما استقر بها بعض أهالي توات بجنوب الجزائر، وبعض العائدين من الأندلس التي سقطت نهائيًا بيد الأسبان، عام 1492.

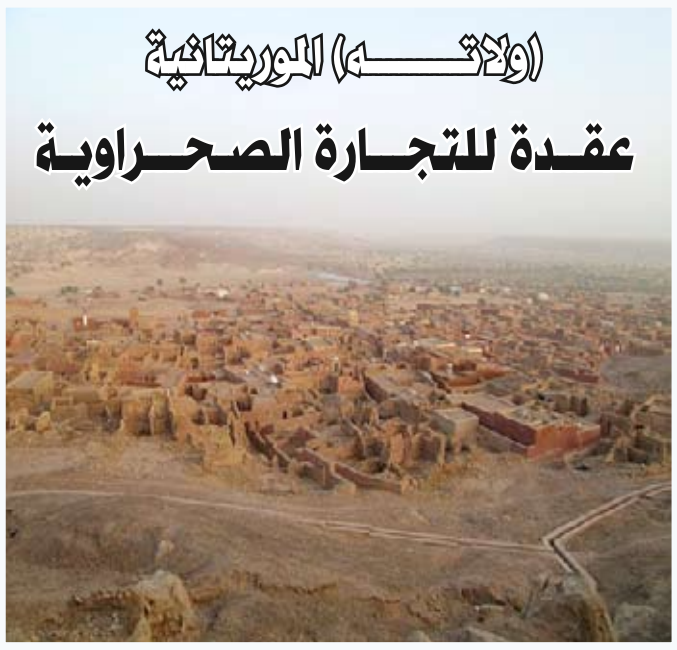
إن هذا الكم الهائل والمتنوع من المهاجرين رفد المدينة بمصادرها الثقافية التي بقيت حتى الآن، وسمح لها في الوقت نفسه بأن تتحول خلال القرون الخمسة الماضية إلى منارة ثقافية وعلمية وعاصمة من عواصم الفقه المالكي.

كما نجد هذه الروافد المختلفة ماثلة في العمارة الولاتية البديعة. وفي عادات سكان المدينة شديدة التحضر وسط عالم صحراء بدوي، يبدو من غير المناسب تماما لهذه العادات الحضرية التي استقدمها الوافدون معهم من فاس وتلمسان وغرناطة وغيرها من الحواضر العربية العريقة في العمران والمدنية أن تلاقي قبولا.

تشتهر البيوت الولاتية بجماليات العمارة العربية الإسلامية خاصةً منها الأندلسية والمغربية ، ويبدو ذلك من طراز مواد البناء، وأيضا في أنواع الزخرفة مع جنوح إلى البساطة بعض الشيء وميل إلى استخدام الخامات المحلية من فخار وجص وجليز وحجارة ملونة عالية الجودة تضمن قوة البناء وانسجامه مع المشهد البيئي العام الذي وضع ولاته فوق مرتفعات الحوض جاثمة بجلالها كقلعةٍ تحرس هدوء الصحراء.

مازال مزار «البكاي» موجود في ولاته، وهو أحد المعالم الإسلامية، وتشتهر بأحوازها التي تزخر بالكثير من المعالم والمزارات الأخرى الكثيرة.

مدينة ولاته الآن معرضة بكل تراثها الإسلامي العريق للغرق بفعل التصحر وزحف الرمال. وهذا هو سبب الحملة الدولية التي أطلقتها اليونيسكو من أجل المدن التاريخية الموريتانية الأربع.



كلمات

الكلمات تحترق
أو تزحف فقط هكذا
من عين إلى عين
من أذن إلى كعب
أو تقضم الأظفار
تحت بهو خشبي فخيم
على أريكة الشك
ينام القاموس

يوزف هروبي

همسة

عادل خدشي

أمس كان يوما .. واليوم أصبح يوما.. وغدا سيكون يوما.. فدعونا نصنع فيه شيئاً بأيدينا

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).

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

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

كم المتبقي ؟!

سألت عجوز تمتحن في محو الأمية 10-10= كم ؟

حاولت المدرسة أن تغششها فقالت لها: معك عشر برتقالات أكلتيها كلها ماذا بقي؟

فأجابت : القشر .

تمساح يلتهم طفلة إندونيسية

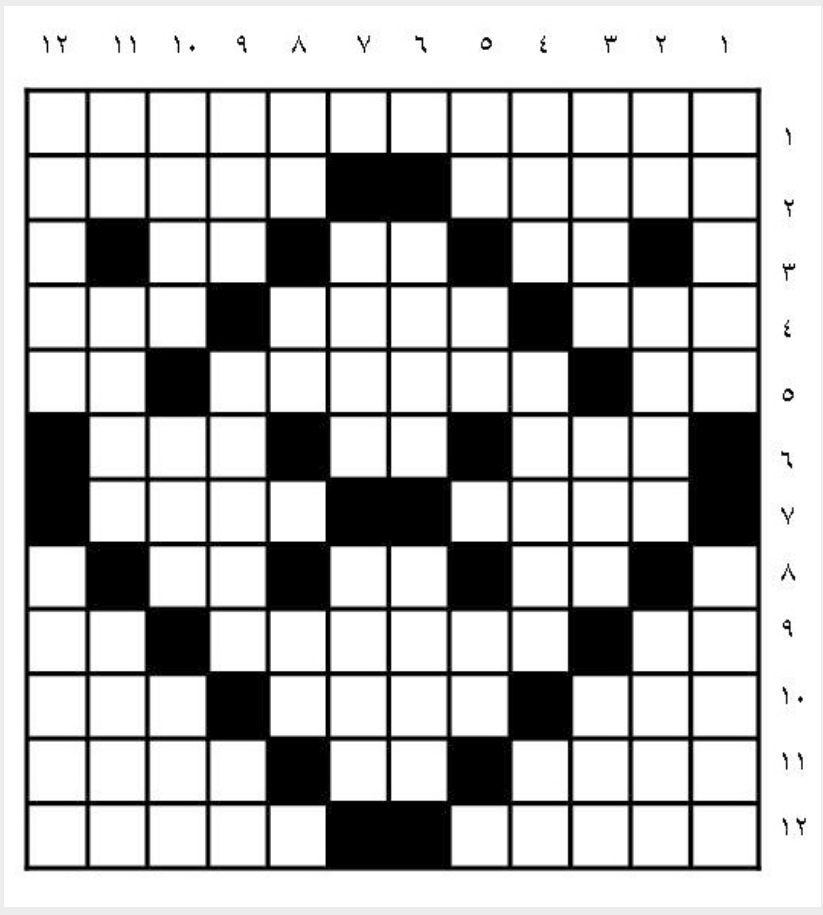
التهم تمساح طفلة في العاشرة من العمر فيما كانت في رحلة صيد عند نهر في شرق إندونيسيا.

وذكرت صحيفة «جاكرتا بوست» أن الطفلة جوريدا وهي تلميذة مدرسة في العاشرة من العمر كانت تصطاد السلاحف برفقة والدها وأخيها عند نهر في منطقة شرق نوسا تينغارا في إندونيسيا حين ظهر تمساح فجأة وعض الفتاة ثم سحبها إلى الماء.

وقال مسؤول الشرطة فيكتور مادو واتون إن الأب والأخ وقفا عاجزين عن إنقاذ الطفلة.

ولم يعثر فريق الإنقاذ إلا على فستان الطفلة وربطة شعرها على ضفة النهر قرب مكان وقوع الحادث.

كلمات متقاطعة

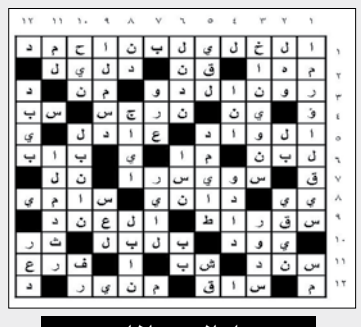


أفقيا

1- أديب ولغوي عاش في القاهرة من أثاره (الوسيط في تراجم أدباء شنقيط) و (الدرر اللوامع على همع الهوامع شرح جمع الجوامع) و (المعلقات العشر وأخبار قائليها) توفي سنة 1912م.
2- بلد عربي – من أنواع السيف .
3- بحر – ارتفاع البحر – شلف.
4- مناطق غير حضرية – رفيع الشأن والمكان – والدتي.
5- في العروق – احد المحيطات المائية – سقي النبات.
6- ناقص – متشابهان – فهم وادراك .
7- عاصمة عربية – يعاتب .
8- فرس جواد – تقال للتوجع – عملة.
9- سارق – عاصمة الدومينيكا – حرف انجليزي .
10- شركة اتصالات يمنية – متحسر – طابق.
11- جمع تل – خاصتي – مقصود .
12- الشديد السواد – بلد أوروبي .

عموديا

1- عملة هايتي – عملة بولندا .
2- ود – حمام بري – احد الأنبياء عليهم السلام .
3- التام الطول والحسن – عدل – يصلي بالناس .
4- استمر – من سور القرآن الكريم – للتمني .
5- حرف نصب – مرض رئوي – عدد انجليزي.
6- بارع – الاسم القديم لصنعاء .
7- خراب – وديع
8- غير ناضج – كف – بحر
9- بدر – شهر ميلادي – قلوي
10- مرفأ فلسطيني على المتوسط – سند – نحصي (معكوسة) .
11- من الأوزان – أم المسيح عليه السلام – بلد عربي .
12- أحرف مكررة – من أهم المدن في بروناي (دار السلام) .



حل العدد الماضي

تعليق : عادل خدشي / تصوير : عبدالقادر بن عبدالقادر

هذه المكعبات الخرسانية الثلاثة موجودة أمام عمارة شمسان في الشارع الرئيسي بالمعلا، ومنها تتجه نحو صحيفة 14 أكتوبر، يذهب إليها أطفال المتسولين اعتقادا منهم أنهم سيختفون خلفها، وذلك لقضاء حاجتهم، وهذا السلوك غير الحضاري أثار حفيظة القاطنين من سكان العمارات والمارين من جانبها، وأيضا لقرب المطاعم منها، حيث يتكاثر الذباب بسبب هذه الظاهرة التي لا تليق بآدمية الإنسان، نرجو من جهات الاختصاص معالجة هذا الوضع، والحفاظ على البيئة.