

## النوم يحبس الذكريات السيئة والمشاعر الحزينة



أروها في المرة الثانية مقارنة مع الأشخاص الذين ناموا، ما يشير إلى أن النوم يحفظ العواطف السلبية ويعززها، كما أن ذاكرة الذين لم يناموا كانت أضعف من الذين غفوا. وقالت سنسر إنه على الرغم من أن النوم جيد للحفاظ على الذكريات ولكن «في حال كان شيئاً يسبب الصدمة أو غير عادي سترغب في البقاء مستيقظاً».

12 ساعة عادوا وقيموا الصور مرة جديدة، بعد أن نام نصفهم وبقي النصف الثاني مستيقظاً. وقالت الباحثة ربيكا سنسر في دورية «علم الأعصاب» «لم يحم النوم الذاكرة فحسب، بل حمى ردة الفعل العاطفية أيضاً». وكانت ردة الفعل العاطفية للأشخاص الذين بقوا مستيقظين لـ 12 ساعة أضعف تجاه الصور حين

واشغل / متابعات ، قال باحثون أميركيون إن النوم بعد المرور بيوم عصيب يساهم في حبس الذكريات السيئة والمشاعر الحزينة. وأوضح باحثون من جامعة مساتشوستس إنهم أجروا دراسة شملت أكثر من 100 راشد طلبوا منهم تحديد ردة فعلهم العاطفية بعد مشاهدة مجموعة من الصور، تظهر بعضها مشاهد مزعجة، وبعد



إعداد / ابتسام العسيري



فيرناندو غوردييو

**اللغز**  
ميتان أحدهما أمام الجميع لا يدخل قلب أحد و ثانيهما لا يراه أحد في قلب الجميع يسكن



## مدينة القلاع والحصون في الجزيرة العربية

على حكم الحجاز والمناطق المجاورة، متأرجحة تارة إلى الحجاز وتارة إلى الشام، وتارة أخرى إلى جبل شمر. وقد ضمت خيبر للمرة الأولى إلى حكم الدولة السعودية في عهد الإمام عبد العزيز بن محمد بن سعود حوالي عام 1208 هـ مع تيماء ووادي السرحان حيث ضمت إلى حائل بقيادة أميرها آنذاك عبد الرحمن بن معقل. واستولى الترك على خيبر بعد سقوط الدولة السعودية الأولى، ثم انسحبوا منها ليدخلها جيش طلال بن عبد الله بن رشيد بعيد عام 1269 هـ، وبقيت كذلك فترة من الزمن تحت حكم ابن رشيد في حائل.

**معالم**  
ويوجد تقارب لفظي ومعنوي للغات السامية وخاصة القديم منها نتيجة وحدة المصدر لتلك اللغات. ويكاد يجمع المؤرخون القدماء منهم والمحدثون على أن أول من سكن خيبر هم العماليق من العرب البائدة قبل الإسلام. كما ورد اسم خيبر كأحد المناطق التي استولى عليها الملك البابلي نابونيد وكانت تابعة لمملكته الذي ضم تيماء وديان وخبيرا، وذلك خلال الفترة من 555 إلى 539 قبل الميلاد، حيث ورد اسمها في كتابات الآشوريين «خيبرا». ونظراً لأهميتها الاقتصادية، فقد ظلت مطمعا للدول المتعاقبة

خيبر بلد تاريخي قديم يقع في الجزيرة العربية، عرفت بهذا الاسم منذ أقدم العصور، وقد وردت عدة روايات في تفسير سبب التسمية لعل من أهمها هو اشتهاؤها بحصونها وقلاعها، لأن كلمة (خيبر) وجمعها (خيابر) تعني الحصن بلغة الأقوام السامية التي سكنت خيبر قديماً والمعروفة باسم العماليق أو العماليق (وهم من العرب البائدة). والظاهر أن هذه التسمية ليست وصفاً لضخامة أجسام هذه القبائل بل هو اسم لأولئك الأقوام الذين سكنوا هذه المنطقة منذ القدم، إذ أن الشواهد والآثار الموجودة في المنطقة تؤيد هذا الرأي.

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

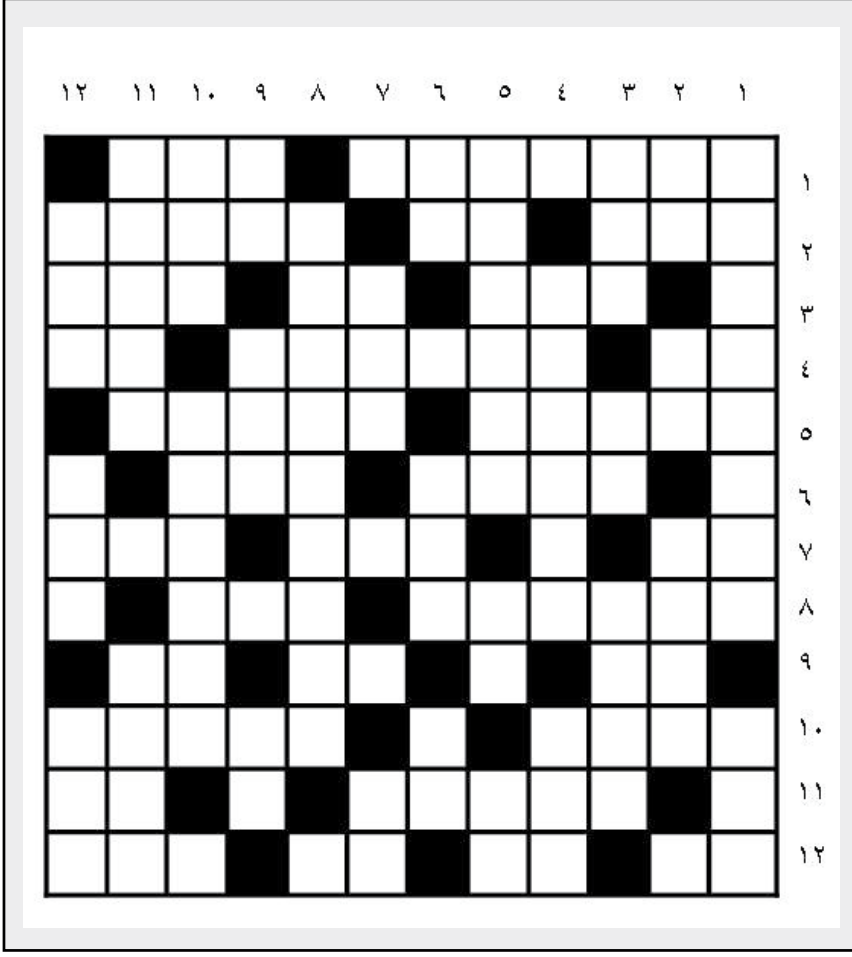
**السudoku**  
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9x9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3x3 تدعى (المناطق). عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.  
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

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



**أقوال مأثورة**  
ليس بمؤمن من لا يعيش وفقاً لإيمانه.  
سيغموند فرويد

**ذكاء غراب**  
رأى ثعلب غراباً فوق شجرة وفي فمه قطعة من الجبن، فقال الثعلب: أيها الغراب غن لي بصوتك الجميل، فوضع الغراب قطعة الجبن تحت جناحه وقال: تحسب إنني الغبي اللي في كتاب المطالعة!!



**كلمات متقاطعة**  
أفريقيا:  
1- هو ثابت بن أوس الأزدي من شعراء الجاهلية الصعاليك يعني الأصل له (لامية العرب) ومطلعها:  
أقيموا بني أمي صدور مطيكم فاني إلى قوم سواكم لأميل- من الاتجاهات الأربعة.  
2- لعب - كف - مدينة عراقية.  
3- يزرع في اليمن وبعض مناطق الحبشة - مرض رئوي - قتال.  
4- غير ناضج - عاصمة نامبيا - حرف نصب.  
5- كتلة جبلية بين تشيكوسلوفاكيا وبولونيا - من الطيور.  
6- عاصمة توغو - أقارب.  
7- من أعضاء الجسم - نادي كرة قدم فرنسي - مكان.  
8- أعلى سلاسل جبال العالم وأضخمها - عنصر يوجد في الملح.  
9- أحد الوالدين - للثمني - من أنواع الخيول.  
10- بيت الأسد - ورد أبيض عطري.  
11- عاصمة عربية - للتخير.  
12- اله الشمس عند المصريين القدماء - ستم - يابسة - دلال.  
عموليا:  
1- دبانة وضعية ظهرت في اليابان منذ قرون طويلة من أهم الكتب المقدسة كتاب كو جي كي - صعوبة.

**حل العدد الماضي**



**إيطالي ينتحر حزناً على موظفيه**  
لم يتردد رجل أعمال إيطالي في الانتحار أثناء ليلة رأس السنة بمدينة كاتانيا في إقليم صقلية بعدما اضطر إلى التخلي عن عدد من موظفي شركته. وبحسب وكالة أنباء (أكبي) الإيطالية فإن روبرتو مانغانارو (47 عاماً) وهو رجل أعمال يملك أحد أشهر معارض الدراجات النارية بصقلية جنوب إيطاليا، قد أقدم على الانتحار بسبب اضطرابه للاستغناء عن بعض موظفيه في ظل تراجع نشاط الشركة. وتكررت الوكالة أن



حديتة الكاميرا

تعلق : عادل خدشي / تصوير : عبد القادر بن عبد القادر،  
تتمنى أن تقوم الجهات المختصة في عدن بحملة صيانة لتوصيلات المياه الخارجية لكثير من البنايات القديمة التي تعاني ويعاني سكانها من التسرب الدائم للمياه بسبب إهمال الجهات المعنية بالصيانة الدورية لهذه الإمدادات وما يهدر من مياه وما تسببه من مخاطر على أساسات المباني و حياة السكان الذين يقومون بدفع الرسوم الخاصة بالصرف الصحي شهريا.



**صدقونا يا عيالي .. شفت أسعار الفواكه غالي ما شترتتش**