

## الامتحان يضمن السعادة وينعش الأمل



وقام الباحثون بمقارنة النتائج التي حصل عليها الطلاب الأقل امتناناً والذين يشكلون 20٪ بنتائج الطلاب الأكثر امتناناً والذين يمثلون النسبة عينها، واستنتجوا أن الطلاب الأكثر امتناناً وبعد 4 أعوام ازداد حسمهم بمعنى الحياة بنسبة 15٪، وازداد رضاهم بحياتهم في المنزل والمدرسة بنسبة 15٪، وأصبحوا أكثر سعادة وأملًا في حياتهم بنسبة 17٪، وتراجعت سلبيتهم بنسبة 17٪، وأخيراً انخفضت أعراض الاكتئاب لديهم بنسبة 15٪.

وقال بونو «حتى لو لم يكن المراهقون ممتنين في البداية، يمكن لحياتهم أن تتحسن في حال ازداد امتنانهم على مدى سنوات الدراسة الأربع»، مضيفاً «أظهر المراهقون «الممتنون» تراجعاً ضئيلاً في العادات المنحرفة، مثل تناول الكحول وتعاطي المخدرات والغش في الامتحانات، وتراجع المرات التي لا يذهبون فيها إلى المدرسة، وانعدام المرات التي يحتجزون فيها».

أورلاندو/ متابعات: ذكرت دراسة أميركية أن المراهقين الممتنين سعداء ولا يلجؤون عادة إلى المخدرات والكحول، ولا يعانون مشاكل في السلوك.

ونقلت جمعية علم النفس الأميركية في اجتماعها الـ (120) في مدينة أورلاندو بولاية فلوريدا الأميركية عن كاتب الدراسة الرئيسي جاكومو بونو من جامعة ولاية كاليفورنيا قوله «استنتجت الدراسة التي أجريتها أن الامتحان أدى دوراً مهماً في سلامة المراهقين العقلية».

وأشار بونو إلى أن «ازدياد الامتحان لدى المراهقين على مدى 4 سنوات انعكس إيجاباً على حياتهم على صعيد الاكتفاء، والسعادة، والإيجابية، والأمل».

واستنتجت الدراسة إلى استفتاء أجرى في الصف على (700) طالب تتراوح أعمارهم بين 10 أعوام و14 عاماً في بداية الدراسة، والقيام بالأمر عينه بعد 4 أعوام.



إعداد: / ابتسام العسيري

## معالم

مدينة جرسيف هي مدينة مغربية، تقع في المنطقة الشمالية الشرقية من المملكة المغربية، أصل اسم مدينة جرسيف أمرزيقي وقد سميت كذلك لأنها تقع بين تحرين نهر ملوية ونهر ملو.

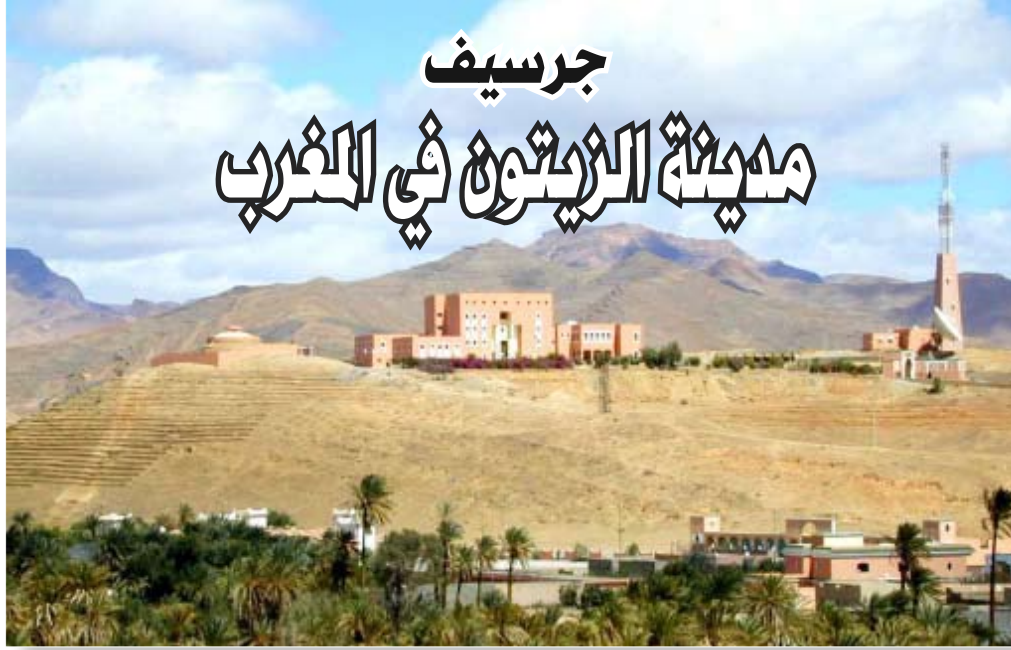
في شمال مدينة جرسيف نجد مدينة الناظور على بعد 135 كم، وعلى بعد مسافة 170 كم جنوب المدينة تقع مدينة ميسور، وإلى الغرب وعلى بعد 65 كم نجد مدينة تازة. وفي شرق المدينة نجد مدينة وجدة عاصمة الجهة الشرقية.

تعتمد المدينة في اقتصادها بشكل أساسي على القطاع الفلاحي، فهي تعتبر من أكبر المدن المغربية المنتجة لتفاح الزيتون، وتشتهر بإقامة مهرجان سنوي يطلق عليه مهرجان الزيتون ويترافق مع موسم جني الزيتون بالمدينة. وبالإضافة إلى القطاع الفلاحي يعتبر القطاع التجاري من القطاعات الحيوية في المدينة كالتجارة في المواد الفلاحية والمواشي والحبوب، كما أن المواد الصخرية من مليبية من أكثر المواد استهلاكاً من طرف السكان. كالمواد الاستهلاكية والملابس والتجهيزات المنزلية وقطع الغيار... تربط مدينة جرسيف بين مدينتي الدار البيضاء ووجدة، مما يجعلها ذات وزن اقتصادي في المنطقة.

تتوفر مدينة جرسيف، على محطة طرقية للقطارات تربط المدينة بمختلف أقاليم المغرب، بالإضافة إلى محطة لسيارات ملاكسي كبيرة وتتواجد قرب محطة القطارات مما يساهم في ربط المدينة بالشبكة الوطنية للطرق، كما أن المدينة تحتوي على محطة للقطارات تساهم بشكل كبير في نقل المواطنين من وإلى مدينة جرسيف.

عرف العرب والمغاربة قديماً بتربية الخيول وممارسة رياضة ركوب الخيل، ومن بين المدن المغربية التي ما زالت تحرص على ممارسة هذه الرياضة والاعتناء بها مدينة جرسيف. حيث أن المجلس البلدي للمدينة ينظم كل سنة مهرجاناً شعبياً تقام فيه عروض الفروسية ومجموعة من الأنشطة الثقافية والرياضية الأخرى.

## جرسيف مدينة الزيتون في المغرب



### جرح

جرح حملت على جيبي  
رمله  
وفرشت شهوته  
على أعصابي  
أطعمته حطب البكاء  
فما ارتوى يوماً...  
ولا اشتكت اللظى  
أحطابي  
ومررت في ليل الطفولة  
مسرعاً  
وتركت وجهي  
في رماد خابي



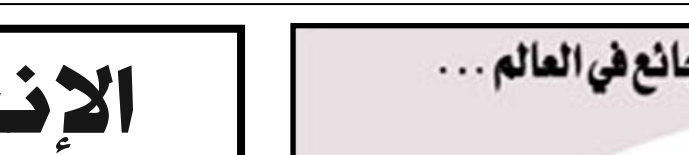
علي جعفر العلق

السويك  
سودوكو لتعب 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).

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

## كلمات متقاطعة

أفقياً:  
1- اسم الصحابية التي لقيت بمهاجرة الهجرتين ومصيبة القيلتين.  
2- مجلة خاصة بالمرأة تصدر عن مؤسسة (14 أكتوبر) - من العملات.  
3- صوت المريض - أحد الأنبياء.  
4- اسم علم مذكر - نادر.  
5- حيوان اسطوري - في الوجه - حرف نصب.  
6- كثير - عملة كمبوديا - أبوالبشر.  
7- بلد أفريقي - أداة حصر.  
8- جواب - قمر - سلم.  
9- آلة حادة - من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم - متشابهان.  
10- مفرد نسما - نبات.  
11- محافظة يمنية - كف - تهذيب.  
12- مرضعة الرسول صلى الله عليه وسلم.  
عمودياً:  
1- اسم فارس الرسول صلى الله عليه وسلم - عفو.  
2- مادة قتالة - بلد أوروبي - حرف



حل العدد الماضي

### أقوال مأثورة

كل أشكال السعادة تعتمد على الشجاعة والعمل.

أونوريه بلزاك

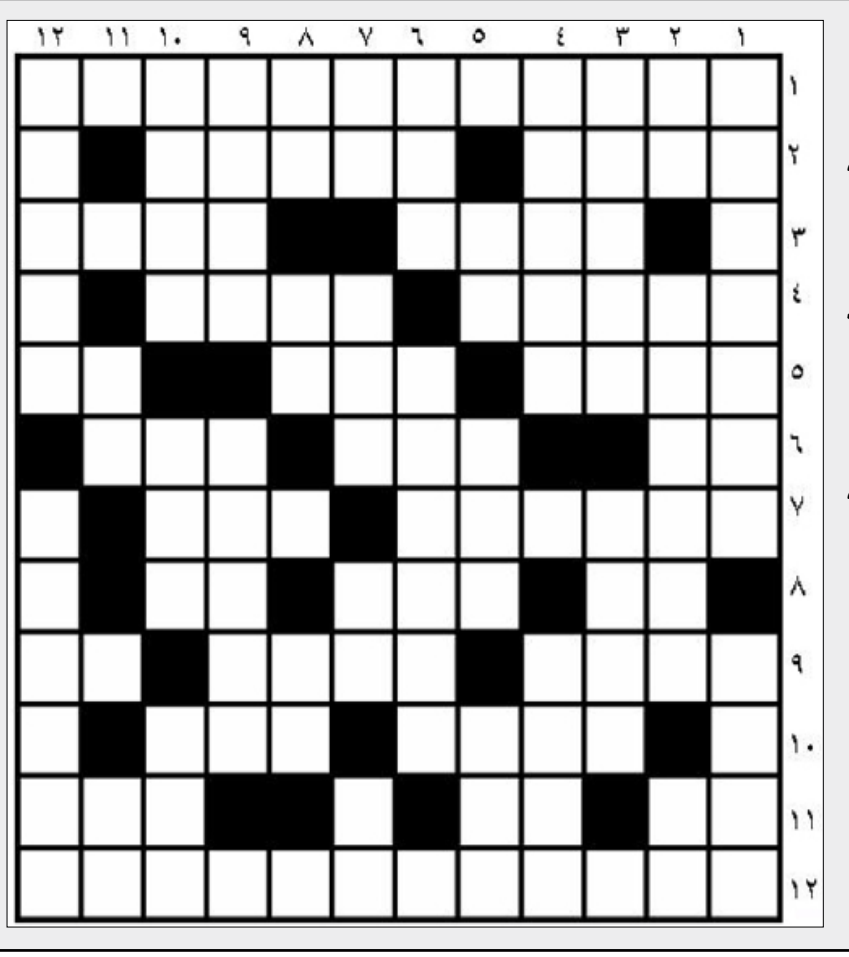
### النظافة

دخل زبون المطعم وطلب الطعام ثم نادى الجرسون وقال له: اشكركم على نظافة مطعمكم.. فسأله: كيف عرفت؟ قال الزبون الاكل كله صابون.

## صجاب وخرائب

### مواطنو سوازيلاند أكسل شعوب العالم

أظهرت دراسة أعدها مجموعة من الباحثين برئاسة الدكتور جريجوري هيث من جامعة تينيسي بمدينة تشاتانوجا بالولايات المتحدة أن مواطني مملكة سوازيلاند الصغيرة الفقيرة الواقعة جنوبي القارة الأفريقية من أكثر شعوب العالم كسلاً، فيما جاءت شعوب بنجلاديش وموزمبيق وبنين من أقلها في ذلك. وقد بلغ «مكافئ الكسول» حسب الدراسة لدى سكان سوازيلاند نسبة 69 بالمائة، تلاها السعودية في المرتبة الثانية بنسبة 68.8 بالمائة، والأرجنتين الثالثة بنسبة 68.3 بالمائة، ثم صربيا و68.2 بالمائة، والكويت 64.5 بالمائة، وبريطانيا



## الإنجاب يحسن الذاكرة

أورلاندو/ متابعات: أجرت باحثة أميركية دراسة أظهرت أن إنجاب طفل يمكن أن يحسن ذاكرة المرأة، وأفاد موقع «ماي هيلث» نيوز دايلي الأميركي الباحث ميليسا سانتياغو من جامعة «كارلوس ألبيرزو» بعيامي، أجرت دراسة على مجموعة من النساء فتبين أن أداء اللواتي أنجن حديثاً كان أفضل في اختبارات بصرية مرتبطة بالذاكرة. وتمكنت الأمهات الجديديات من تحقيق نتيجة أفضل لجهة فهم وتذكر معلومات عن محيطهن مقارنة مع نساء لم ينجبن بعد.

وقالت سانتياغو إن هذه النتيجة تدحض الاعتقاد السائد أن تراجعاً في الذاكرة يسجل عند المرأة بعد إنجاب الأطفال. وأوضحت أن دماغ المرأة يتقلص بنسبة 4 إلى 6٪ خلال الحمل لكنه يعود إلى حجمه الطبيعي بعد 6 أشهر من الولادة وينمو من جديد بعدها، ما يساهم في تحسن الذاكرة. يشار إلى أن سانتياغو حلت معلومات من 35 أما جديدة تتراوح أعمار أطفالهن بين 10 و24 شهراً، و35 امرأة لم يحملن يوماً.



## فيما تضخ المليارات في المصارف هناك ما يزيد على مليار جانع في العالم...

