إشراف/ ابتسام العسيري

الجرجير يساعد على الإقلاع عن التدخين

■ بكين/متابعات:

إذا كنت تحاول الإقلاع عن التدخين ولا تريد مساعدة السيجارة الالكترونية التي قد تسبب لك مشاكل أكثر من فوائدها، أو العلكة التي تسبب لك الدوار، يمكنك الاستعانة بالطبيعة وذلك عن طريق تناول الجرجير، المعروف بفوائده العظيمة، حيث توصل العلماء إلى قدرته على التخلص من سموم النيكوتين.

وأشارت مجلة البحوث الطبية الصينية إلى أن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي تناول عصير الجرجير بشرط أن يتم تناوله صباحا بمعدل كوب صغير يومياً.

وذكر تقرير أن الجرجير يساعد الجسم على التخلص من سموم النيكوتين المتراكمة من جراء الإفراط في التدخين والتي تصل إلى 70 ألف جرعة نيكوتين سنوياً، لمن لا يقل معدل تدخينه عن 20 سيجارة يومياً.

وأوضح التقرير أن عصير الجرجير يسهم كذلك في التخلص من الأمراض المصاحبة للتدخين وأهمها الشعور الدائم بالكسل والخمول الناتج عن تأثير النيكوتين على الجسم.

الشتائم تسكن الآلام وتساعد على إراحة الأعصاب!

■ لندن/متابعات:

جزمت دراسة بريطانية أن استخدام الشتائم، وحتى المقذعة منها، له تأثير إيجابي على جسم الإنسان، بل إنه قد يسكن الآلام ويساعد على إراحة الأعصاب، وذهبت إلى أبعد من ذلك لتقول إن المرء يشتم بالفطرة وذلك رداً على مؤثرات خارجية معينة.

وجاءت النتائج بعد اختبار طلب خلاله الأطباء من 64 شخصاً وضع أيديهم في دلو مياه مثلجة بعد أن قسموهم إلى مجموعتين، سمحوا لواحدة منها باستخدام شتائم جارحة، في حين حظروا ذلك على الثانية، وثبت لهم أن الذين تمكنوا من إطلاق السباب والشتائم بحريّة كانوا أقدر على تحمل الألم وظلت أيديهم في المياه لفترة أطول.

وقال ريتشارد ستيفنز، وهو اختصاصي في الطب النفسي وأحد المشرفين على الدراسة: "الشتم يزيد من قدرة المرء على التحمل، وذلك بخلاف ما أشارت إليه أبحاث أخرى حول انعكاسات سلبية للسباب، لأن الشتائم رد فعل طبيعي، ولو أن نتيجتها كانت زيادة الشعور بالألم لما قام الناس بها."

وبحسب ستيفنز، فإن الشتائم قد تكون صيغة من صيغ الإنذار التي يعتمدها الجسم للاستعداد إذا ما اعترضته تحديات مؤلمة، وقد استدلت الدراسة على ذلك من خلال قياس دقات قلوب المشاركين في الاختبار، حيث سُجل تزايد خفقان قلوب الذين استخدموا الشتائم مقارنة بأولئك الذين منعوا من تلفظها.

ولفت ستيفنز إلى أن فكرة الأبحاث التي قام بها جاءت بعد ملاحظته أنه شخصياً استخدم الشتائم للتخفيف من ألمه إثر حادث تعرض له، كما أن زوجته شتمت الطاقم الطبي الذي تولى مساعدتها لإنجاب طفلها، وهو أمر اكتشف الاختصاصي البريطاني لاحقاً أن أطقم الولادة معتادة عليه. من جهته، علق ستيف باركنر، وهو متخصص في علوم اللغة والألسنيات على الدراسة بالقول إن الشتائم قد تكون تحريفاً طبيعياً لصرخات الألم طورها البشر عبر التاريخ، وفقاً لمجلة "تايم".

وأضاف شارحاً: "إذا ما داس الشخص على ذيل قط أو كلب، فإن الأخير سيبادر إلى إطلاق صراخ مرتفع، وكذلك كان البشر يفعلون في السابق، وبعد ذلك طوروا كلمات للتعبير عن الألم فصاروا يستخدمونها على غرار ما تستخدم الحيوانات النباح أو المواء مثلاً". بحسب ما أوردت شبكة (CNN).

تجدر الإشارة إلى أن الدراسة لاحظت أن قدرة الشتائم على خفض الألم تتزايد عند النساء، مرجحة أن يكون سبب ذلك لجوء الرجال إلى استخدام السباب طوال الوقت، الأمر الذي يخفف من تأثيراته الإيجابية.

معالم

ماتسوياما.. مركز حركة الهايكو العالمية

ماتسوياما هي العاصمة لمحافظة إهيمه في جزيرة شيكوكو في اليابان، يعني اسم المدينة (جبل أشجار الصنوبر) وتأسست المدينة في 15 ديسمبر عام 1889.

وتشتهر المدينة بالينابيع الحارة (أونسين) وعلى وجه الخصوص دوغو أونسين الذي يعتبر أقدم حمام نبع حار في اليابان، كما أن قلعة ماتسوياما هي ثاني المعالم المشهورة في المدينة، بالإضافة إلى أن المدينة تحوي ثمانية معابد من المعابد الثمانية والثمانين لطريق الحج في جزيرة شيكوكو.

تعتبر مدينة ماتسوياما اليوم هي المدينة الأكبر في جزيرة شيكوكو بعدد سكان يزيد على نصف المليون نسمة.

في السابق كانت ماتسوياما هي جزء من مقاطعة إيو- ماتسوياما التي هي إقطاعية في محافظة إيو، وكانت تتكون بشكل رئيسي من قلعة ماتسوياما والمدينة المحيطة بها.

كما كانت هناك قرية محيطة بدوغو أونسين وميناء إلى الغرب في منطقة ميتسوهاما رابطا المدينة مع جزيرتي هونشو وكيوشو. تاريخيا اشتهر دوغو أونسين ويقال بأن شوتوكو تايشي قد زاره في عام 596، وقد ذكر في حكاية غينجي.

كاتب الهايكو الشهير ماساوكا شيكي عاش في ماتسوياما في فترة ميجي، واليوم أصبح منزله معلما سياحيا من معالم المدينة، كما أن ماتسوياما تعتبر مركزا لحركة الهايكو العالمية.

كما أن مدينة ماتسوياما كانت مسرحاً لأحداث رواية ناتسومه سوسيكي الشهيرة بوتشان، وحتى اليوم هناك العديد من المعالم المنتشرة في المدينة مثل استاد بوتشان وقطار بوتشان.

مدينة ماتسوياما هي إحدى المدن التي ما زالت تحتفظ بنظام الترام. وتضم مطار ماتسوياما الذي يرتبط مع مطارات طوكيو وأوساكا والمدن الرئيسية الأخرى في اليابان برحلات منتظمة بالإضافة إلى بعض الرحلات الدولية إلى شانغهاي وسيول. كما ترتبط المدينة برحلات بحرية منتظمة إلى هيروشيما، ورحلات بحرية ليلية إلى كوبه، كوكورا وجهات أخرى.

وتضم المدينة عدة جامعات منها جامعة إيهيمه الحكومية، وجامعة ماتسوياما الخاصة.

كما تضم عددا من المتاحف منها متحف إيهيمه للفنون، ومتحف شيكي التذكاري الذي يركز على حياة مؤلف الهايكو الشهير ماساوكا شيكي، ومتحف ساكا نو أوه نو كومو الذي يخلد حياة ثلاث من أشهر شخصيات ماتسوياما من فترة ميجي.

وتملك المدينة صناعات متعددة: البتروكيمياويات، الصودا (كربونات الصوديوم، وتستعمل في صناعة الزجاج)، المنسوجات (الملابس القطنية). وتعتبر الحمضيات من أهم المنتجات الزراعية لهذه المنطقة.

وتشتهر ماتسوياما بالعديد من المنتوجات المحلية منها بوتشان دانغو التي سميت على اسم الرواية الشهيرة بوتشان للروائي ناتسومه سوسيكي، كما تشتهر أيضا بصناعة التارتة بالعديد من النكهات من الفواكه المحلية.

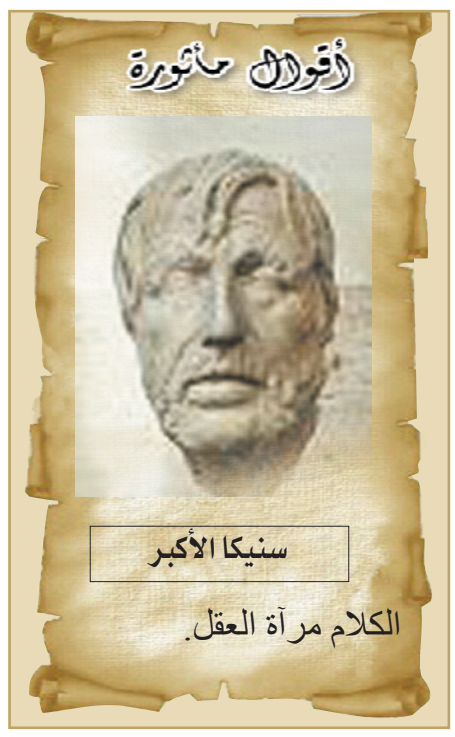
رهين الجثتين

مرأة أم صاعقة ؟
دخلت، في، من العينين،
واستولت على النبع،
ولم تترك لدمعي قطرتين
- أنت لن تجترحي معجزة،
حتى ولو أيقظت شمسا تحت
هدبي
غير أني منذ أن أصبحت نهرا،
دارت الدنيا على قلبي،
وأنهيت إلى نبعي مصبي
فاستحمي بمياهي مرتين
نحلة أم عاشقة
دخلتني من طنين مزمن في
الأذنين
تركت روحي رمالا
وأعارتني نخيلا وجمالا
وحلمنا أننا نحلم بالماء فيزرق
التراب
- لن تميتيني كما شاء الأسى،
أو تنشريني في كتاب
غير أني منذ أن أضحيت صحراء،
نزعت الشمس عني
وجعلت الماء، في الرمل، يغني
فاغرفي مني سرابا باليدين
هل دمي صاعقة أم عاشقة؟

أحمد دحبور

حرق الجياع !

في عام 914 ميلادية حلت مجاعة كبرى في ألمانيا، ومن أجل وضع حل جذري للفقراء الجياع قام الأسقف "هاتو الثاني" بجمع عدد كبير من الفقراء إلى مخزن حبوب خال مقنعاً إياهم بأن ذلك من اجل الحصول على الطعام، ولكنه أشعل النار فيهم مبرراً بأن الفقراء سيكون وضعهم أفضل في السماء من بقائهم جياعاً في الأرض.



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).

أرفت عبد الكريم الحمادي

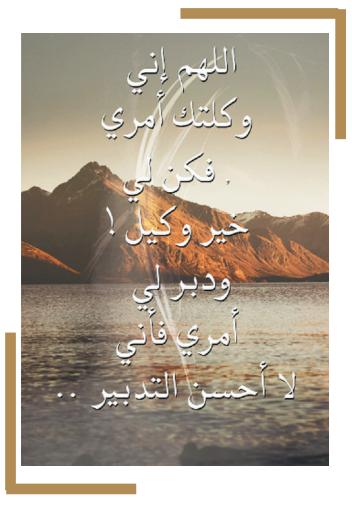
		2		5				6
	9							
		4			7		5	
		7		4				3
	5		1				8	
2						4		
	1		9			7		
							9	
8				7		3		

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

حلاقة رخيصة

غبي اتصل على الخطوط الجوية وسألهم: بكم حلاقة الشعر والذقن عندكم ؟
رد عليه الموظف وقال له: يا أخي أنت وين متصل ، يا حبيبي الرقم غلط.
رد الغبي: لا غلط ولا شي.. أنتم منزلين إعلان بالجريدة (حلق معنا بأرخص الأسعار).

اضحك

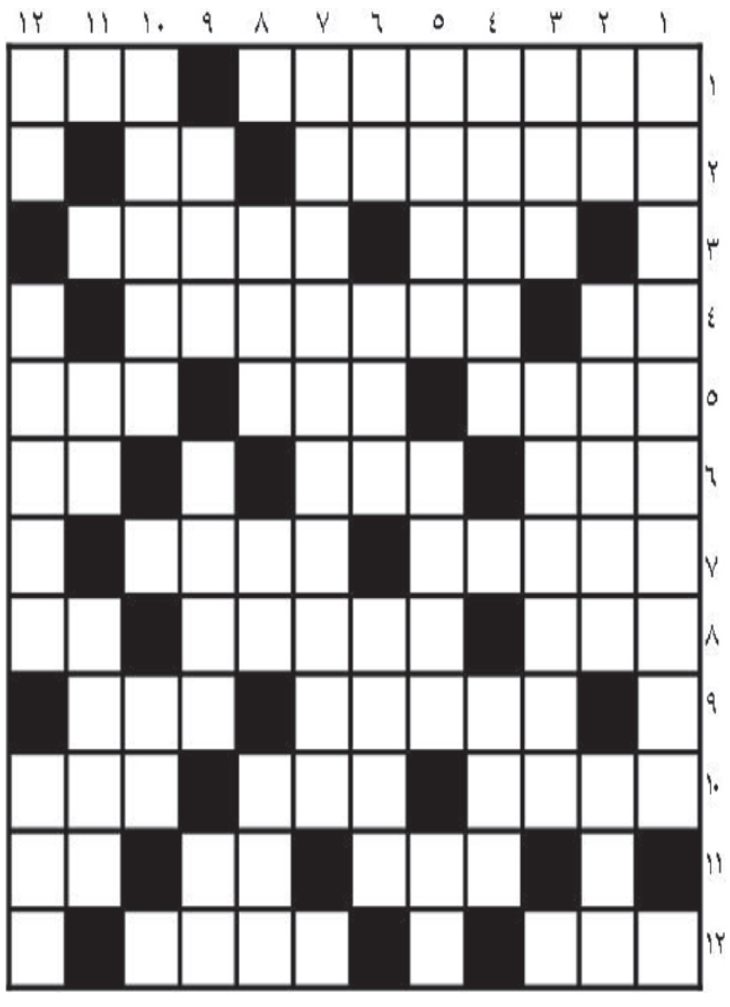


فنان صيني يصنع سجادة على شكل نمر من نصف مليون سيجارة

قام الفنان الصيني شو بينغ بصناعة سجادة فريدة من نوعها على شكل نمر، واستخدم في صناعتها 500 ألف سيجارة، أي ما يعادل 25 ألف علبة سجائر، ويبلغ الوزن الإجمالي لسجادة النمر 200 كيلو جرام، وتعد أكبر عمل فني مصنوع من السجائر في العالم، وقد صنعها الفنان بمساعدة مجموعة كبيرة من طلبة الفنون في شنغهاي، وتم عرض العمل الفني المثير للجدل في متحف فيرجينيا للفنون.

ويهدف المشروع إلى توجيه انتقاد لشركات صناعة التبغ المسبب لمرض السرطان، حيث وجد "شو بينغ" استخداما جديدا للسجائر، بدلا من تدخينها والإضرار بصحة الأفراد، وذلك عبر إدخالها في صنع سجادة كبيرة مبهرة مصنوعة من السجائر فقط، حيث استغل الألوان المميزة لها لتبدو كانها رسم لجلد النمر بشكل دقيق.

كلمات متقاطعة



أفقيا :

1- دولة عربية نشأت في اليمن بعد الدولة الحميرية أول ملوكها الحارث الرائشي وهو أيضا آخر ملوك سبأ الحميريين الذين ضعفت أحوالهم وآل الملك الى الحارث فأعاد الى الدولة قوتها آخر ملوكها ذو نواس صاحب نجران الذي اضطهد المسيحيين ففزا الأحباش بلاده في القرن السادس وأقاموا فيها حتى الاسلام - مكان.
2- دولة في أفريقيا الغربية - حرف انجليزي .
3- آلة موسيقية - عملة.
4- متشابهان - مركز ثقافي إسلامي في اندونيسيا .
5- مرتفع - حليب - أحد الانبياء عليهم السلام.
6- ضمير - للاستفهام - مكبس.
7- ورد أبيض عطري - درب .
8- أحرف مكررة - شهر ميلادي - حاجز.
9- قريبة - خيال.
10- مملكة اسكندنافيه في أوروبا الشمالية - جمعية زراعية يمنية - غطى وغلب.
11- عتاب - دك - في العروق .
12- قمر - شكل هندسي .

عمودياً :

1- شعب سام استوطن في الألف الثالث قبل الميلاد القسم الغربي من فلسطين وفينيقية وسوريا .
2- خاصتي - مدينة فرنسية - يصاحب البرق.
3- من أودية بلادنا - مدينة أميركية في تكساس.
4- من مقامات الموسيقى العربية - لاحق.
5- .من الزهور العطرية - صوت المريض - حب.
6- حرف انجليزي - يتبع - رقود .
7- مؤسس دولة بني طاهر في اليمن 1451م بمساعدة أخوه علي قتل في مهاجمة صنعاء.
8- نجل - سقي النبات - صغير الفرس.
9- اقتراب - جمهورية في أميركا الجنوبية - حيوان.
10- مدينة ايرانية - قط.
11- طيور مائية - يستخدم لتخصيب الأرض الزراعية .
12- عقل - عاصمة أوروبية - حيوان مفترس

حل العدد الماضي