

استراحة

تمرين مدته ٧ دقائق يقلل الشجار بين الزوجين



دراسة عجيبة ربما لن يلتزم بها حتى من قاموا بإجرائها فحين يسيطر الغضب على الإنسان لن يتقبل النصائح، حتى يكون بإمكانه إجراء التمارين.

الدراسة التي أجرتها جامعة نورث ويسترن الأمريكية كشفت عن طريقة لتقليل الجدل والشجار مع شريك الحياة وربما إنقاذ الحياة الزوجية، من خلال تمرين بسيط يستغرق سبع دقائق فقط.

وكانت مجلة «فوكس» الإيطالية إنه وفقا للباحثين الأميركيين، فإنه لمنع الزوجين من الخروج عن شعورهما والحفاظ على مستوى مرتفع لرضاها، يكفي أن يكتب كل طرف على ورقة تفاصيل أحدث شجار مع الشريك الآخر ولكن من وجهة نظر شخص ثالث افتراضي يريد مصلحة الطرفين.

وأكد الباحثون أن هذه الطريقة فعالة لتقليل الشجار بين الأزواج، وبالتالي الاستمتاع بحياة سعيدة، مشيرين إلى أنه يكفي اتباع هذا التمرين ثلاث مرات فقط في السنة.

وعمد الباحثون من خلال تجربتهم، إلى التعرف على الخلافات الزوجية بين 120 من الأزواج الأميركيين على مدار عامين، وقاموا بتقييم تلك العلاقات وفقا لعدة معايير مثل الرضا والحب والألفة والثقة والعاطفة والالتزام.

فيما طلبوا من نصف عدد الأزواج المشاركين خلال السنة الثانية، القيام بالتمرين السابق ذكره كل أربعة أشهر، وقام نصف الأزواج بالتمرين.

نتيجة التمرين، تبين أن الأزواج الذين مارسوا التمرين أكثر سعادة ورضا عن حياتهم الزوجية من غيرهم، ما يعني باختصار أن هذا التدريب الذي يستهدف معرفة الأسباب المختلفة للشجار من وجهة نظر خارجية يمكن أن يحسن العلاقة بين الزوجين وربما يجنبهما نهاية العلاقة.

وأكد الباحثون أن هذه الطريقة فعالة لتقليل الشجار بين الأزواج، وبالتالي الاستمتاع بحياة سعيدة، مشيرين إلى أنه يكفي اتباع هذا التمرين ثلاث مرات فقط في السنة.

وعمد الباحثون من خلال تجربتهم، إلى التعرف على الخلافات الزوجية بين 120 من الأزواج الأميركيين على مدار عامين، وقاموا بتقييم تلك العلاقات وفقا لعدة معايير مثل الرضا والحب والألفة والثقة والعاطفة والالتزام.

فيما طلبوا من نصف عدد الأزواج المشاركين خلال السنة الثانية، القيام بالتمرين السابق ذكره كل أربعة أشهر، وقام نصف الأزواج بالتمرين.

نتيجة التمرين، تبين أن الأزواج الذين مارسوا التمرين أكثر سعادة ورضا عن حياتهم الزوجية من غيرهم، ما يعني باختصار أن هذا التدريب الذي يستهدف معرفة الأسباب المختلفة للشجار من وجهة نظر خارجية يمكن أن يحسن العلاقة بين الزوجين وربما يجنبهما نهاية العلاقة.

تحذير من ثغرة أمنية في «تيك توك»



أصدر باحثون مايكروسوفت تحذيرا بشأن في تطبيق تيك توك الشهير، الممكن أن تسمح للمتسللين حسابات الأشخاص.

وكشفوا في منشور عن خطأ في التطبيق على نظام أندرويد، وفق صحيفة The Sun البريطانية، وفق موقع العربية نت.

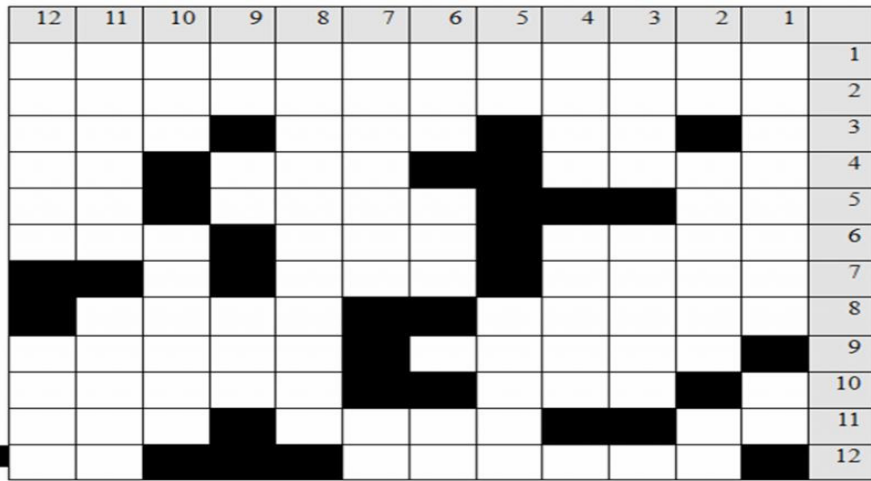
غير أنه لحسن الحظ، تم إصلاح الخلل «شديد الخطورة» المسمى CVE-2022-28799، فيما لا يوجد دليل على أن المهاجمين استخدموها لاختراق الحسابات.

ولو استغل المتسللون عيب البرنامج، كان بإمكانهم الوصول إلى الحسابات بنقرة واحدة.

فقد كان من الممكن إرسال رابط ضار عبر البريد الإلكتروني أو خدمات المراسلة الأخرى عبر الإنترنت. وإذا قام المستلم بالنقر، فسيتم اختراق حسابه على الفور.

وكتبت مايكروسوفت في منشور أن «الثغرة الأمنية سمحت بتجاوز التحقق من الرابط العميق للتطبيق».

وتم رصد الخطأ بواسطة فريق 365 Defender Research التابع لمايكروسوفت، والذي أبلغ تيك توك به. ولاحقاً قام تيك توك بإصلاح المشكلة، مؤكداً أنه «لا يوجد دليل» على استغلال الخطأ من قبل جهات سيئة.

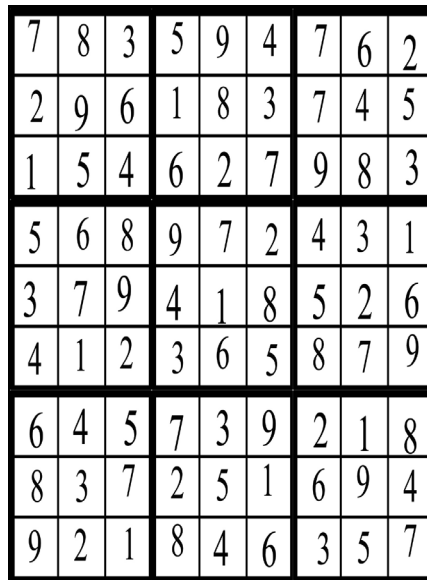


أفقياً

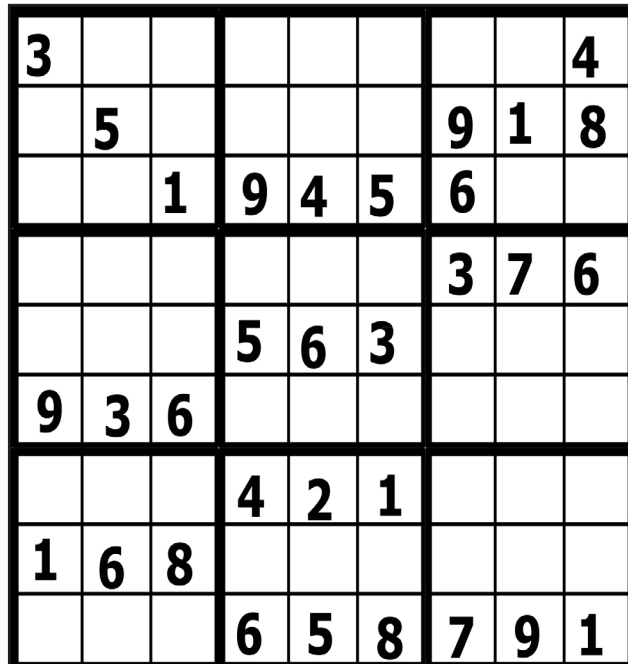
- عاصمة بروناي.
- نوع من أنواع الأشعة الحديثة لتصوير الدماغ بالألوان.
- من حروف المد - سورة من سور القرآن الكريم / معكوس - بمعنى (زجر) - رفسه برجله / معكوس.
- من أسماء يوم القيامة - يوجب غضب الخالق ويمنع الرزق / مبعثر - حرف مكرر.
- حرف ناسخ - وسيلة الكسب من الزراعة والتجارة والصناعة / معكوس - حيوان قطبي.
- وحدة لقياس القدرة تساوي 550 رطل / قدم في الثانية ويقاس بها قوة الحركات / معكوس - نبات من الفصيلة الكبرية له شوك وورق أخضر ناضر وثمره لبي تؤكل براعمه مخلفة أو مملحة / معكوس - عنصر بسيط رمادي ضارب إلى الزرقة و هو من الكحول يستعمل في تطهير الجروح / معكوس.
- استعداد ووازع نفسى لإدراك الخبيث والطيب / مبعثر - أكمل / اسم الإنجيل عند النصاري (... الجديد) / مبعثر - من حروف الإدغام بغنة.
- مقدمة برامج حوارية أمريكية وممثلة مسرحية وشخصية عالمية، (...وينفري) أكمل - من الألوان الأساسية.
- لاعب كرة قدم إسكتلندي (مارك...) / أكمل - صخر تكون بفعل الضغط أو الحرارة.
- حرف مفرد - الجماعة الكثيرة من الناس وخلاف الجن - إحدى مدن الجمهورية التونسية، تقع في ولاية بن عروس.
- أداة نقي - نظيف الثوب أو العرض بريء من العيوب نزيه شريف - الزيادة في المال في مقابل الأجل / معكوس.
- المعركة التي حدثت بن علي بن أبي طالب وبين الخوارج - حرف مكرر.

عمودياً:

- دولة تمتلك حق الفيتو في مجلس الأمن - صفار البيض / معكوس.
- حرف مكرر - وكالة الأنباء التركية - حرف



حل العدد الماضي



السودوكو