لايجوز بأي حال لأي شخص ينتمي إلى هذا الوطن أن يسعى إلى التخريب والإضرار بمصالح الوطن والمواطنين

علي عبدالله صالح

14 أكتوبر
Email: 14october@14october.com

www.14october.com

إعـداد / ابتسام العسيري

الانتظار طويلا في الطوابير يضر بالصحة

لندن / متابعات :

يعتبر فن الانتظار بصبر في الطوابير صفة بريطانية، لكن دراسة جديدة حذرت من أن الانتظار لفترات طويلة يضر بالصحة ويرفع مستويات التوتر وضغط الدم.

وقالت الدراسة التي نشرتها صحيفة «دايلي اكسبرس» إن أقصر فترة يقف فيها البريطانيون بطوابير الانتظار تصل إلى 5 دقائق و55 ثانية، لكن طول الوقت الذي ينتظر فيه البريطانيون قبل ظهور أي اجهاد، يعتمد على نوع الطابور الذي يقفون فيه.

وأضافت أن البريطانيين ينتظرون 5 دقائق و58 ثانية على الهاتف للرد على استفساراتهم، و6 دقائق و32 ثانية أمام صناديق الدفع بالمخازن، و10 دقائق و57 ثانية لركوب حافلات النقل العام، و13 دقيقة للحصول على وجباتهم في المطاعم.

ووجدت الدراسة أن 67 ٪ من البريطانيين اعترفوا بأنهم يشعرون بالغضب حين يجبرون على الانتظار لفترات طويلة، و32 ٪ بالإجهاد، و19 ٪ بالانزعاج، و16 ٪ بعدم التقدير كزبائن.

وأشارت إلى أن مستويات التوتر لدى البريطانيين ترتفع بسرعة حين لا يحصلون على الخدمة المتوقعة، وتشمل ارتفاع ضغط الـدم، والقلق المزمن، والصداع، واضطرابات المعدة والأمعاء.

معالم

(أمفيسا) إحدى أصغر عواصم المقاطعات اليونانية

أمفيسا مدينة يونانية تقع في وسط البلاد ضمن منطقة (ستيريا إلاذا الإدارية)، وهي مركز مقاطعة فوكيس ضمن هذه المنطقة الإدارية.

تقبع المدينة على ارتفاع 180مترا عن مستوى سطح البحر عند التقاء السفوح الشرقية لجبل جيكونا بنهاية السهل الكريسي في وسط غابة كثيفة من أشجار الزيتون يعتقد أنها الأقدم في اليونان.

وتبعد مسافة 180كيلومترا عن أثينا، ومسافة 11كيلومتر عن ساحل خليج كـورنـث، وهـي إحـدى أصغـر عـواصـم المقاطعات اليونانية.

يعتقد أن اسم المدينة مشتق من الفعل الـذي يعني (يحيط بـ) بما أنها محاطة بالجبال من كل مكان، أما بحسب الأسطورة فإن اسم المدينة مشتق من أمفيسا ابنة ماكاروس ، وعشيقة الإله أبوللو بحسب معتقداتهم .

في القرن الثالث عشر أصبحت المدينة معروفة باسم سالونا ، ويعتقد أن هذا الاسم اشتق من اسم مدينة سالونيك بعدما تحالف حكام المدينة الفرنجة مع ملك ثيسالونيكي. بينما هناك رواية أخرى ترجع الاسم إلى كلمة سالوس وتعني الاهتزاز باليونانية نظرا لكثرة الهزات الأرضية في المنطقة.

كانت المدينة مسكونة منذ العصور القديمة فقد ذكـرت من قبل الجغرافي الكلاسيكي باوسانياس، حيث كانت إحدى كيانات الدولة المدنية في اليونان القديمة، خضعت في القرون اللاحقة لحكم الرومان، البيزنطيين، الفرنجة والعثمانيين.

انضمت المدينة إلى الدولة اليونانية الحديثة عام 1821م على إثر حرب استقلال اليونان، ومازالت المدينة تحتفل سنويا في أبريل بذكرى تحرير قلعتها من الأتراك.

وتتميز المدينة بمعالم أثرية كستها بالجمال، منها : أكروبول المدينة القديم وتحتله حاليا قلعة صليبية كبيرة يعود تاريخ بنائها إلى العام 1205م ، وقد بنيت هذه القلعة التي تعرف محليا بـقلعة سالونا على مكان تحصينات بيزنطية وكلاسيكية قديمة وتحتوي على ثلاث بوابات مازالت محافظة على حالتها الأصلية، بالإضافة إلى العديد من الأسوار الدفاعية، الأبراج والكنائس القروسطية.

وكنيسة المسيح المنقذ (سوتيراس خريستوس) وتعود إلى القرن الثاني عشر، وتوجد ضمنها أعمدة ذات نمط كورنثي تعود لفترة أقدم.

كما أن بها بقايا معمد (مكان للتعميد) يعود إلى أواخر القرن الرابع، وتوجد في المكان عدة فسيفساءات ، ومتحف أمفيسا الأركيولوجي ومتحف الفنون الشعبية.

موت عـائلي

أجلس موتي ـ صغيراً
بين كثيرين يشبهونـه ،
وأستدير عن الجميع ،
بما لدي من نسيان .
وها أنا ، كمن وأد كلماته ،
لا أسمي أحدا ،
كي لا يرتد لي اسمي
غير أنـني ،
منـذ أن هربت
من شراكة الغابة ،
أصطدم ـ يوميا ـ بأشجارها .

محمد مظلوم

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).

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

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

أقوال مأثورة

لا يكذب الكاذب حين يكذب إلا من مهانة نفسه عليه.

محمد بن كعب القرظي

أضحك

سيبويه

أطال أحد المحامين خطابه ، وكان بليغا ورائعاً لكنه كثير الأخطاء النحوية ، فقال له أحد زملائه: أجدت يا أستاذ ، ولكن ليتك تنبهت إلى ضوابط اللغة أكثر . فرد المحامي مازحا : لماذا أنت خائف على اللغة ؟ ومتى وكلك سيبويه عنه ؟.

عجائب وغرائب

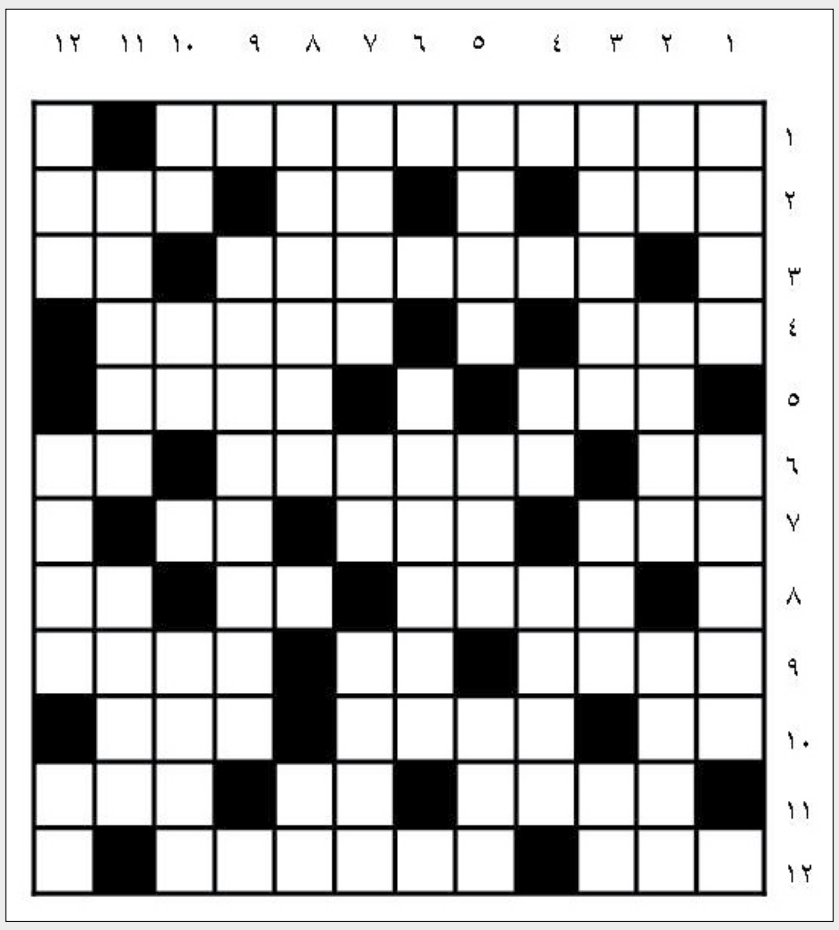
مدينة للقطط في أمريكا

كثيرا ما نسمع عن هوس الغرب بالعناية بالحيوانات وعلى رأسها القطط ، وهناك من يبلغ به هوسه حد التنازل عن ثروته لقطة أو كلب، ولكن الأمر يختلف في دولة القطط !.

فقد تم إنشاء مزرعة كاملة لأجل القطط في بونتي فيدرا بيتش - فلوريدا ، حيث أصبحت موطنا لأكثر من 500 قـطـة .. وهـي ليست مزرعة فحسب بل مدينة أو دولة للقطط !.

وقد تتساءلون من أين لهذه المدينة بميزانية مالية تـقـوم عليها.. لتكون الإجابة أن مدينة القطط هذه تعتمد على التبرعات الخيرية من الجمعيات الحقوقية أو من محبي الحيوانات ! .

كلمات متقاطعة

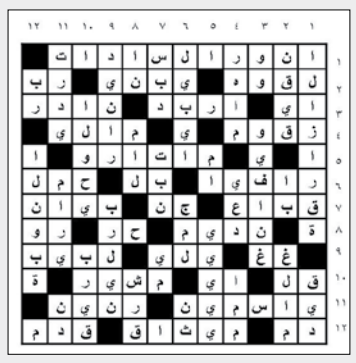


أفقيا

1-عالم مجري من علماء الأجناس البشرية والتحليل النفسي شرح أهمية عقدة اوديب في كل الحضارات والأحلام والتخيلات التي تسبق ظهور تلك العقيدة من كتبه (أهل الثقافة ودورهـا) (التحليل النفسي وعلم الأجناس) .
2-طابق – أرشد – غطى وغلب .
3-عاصمة عربية – خاصته .
4-مناطق غير حضرية – عقيدة .
5-كوكب صغير خفي الضوء – صوت المريض .
6-للاستفهام – أحد الأزمنة الثلاثة – حيوان .
7-فر – أول صنم يعبد في أرض العرب – من الحواس الخمس .
8-نـاقـش أو جـادل – للنداء – ضمير منفصل.
9-أحرف متشابهة – عدد انجليزي – آلة موسيقية .
10-غم – نقيض يذم – صوت البرق .
11-من سور القرآن الكريم – أداة جزم – نادي كرة قدم فرنسي .
12-ضمير المتكلم – أحد المحيطات .

عموديا

1-القطعة من الماء يتركها السيل – براعة.
2-حرف انجليزي – اتجاه جانبي – من الثمار المذكورة في القرآن .
3-حيوان – يم – للنفي .
4-متشابهان – من الزهور العطرية .
5-نائم – لعب – موضع في مكة المكرمة .
6-من الثمار .
7-من الطيور – للتعريف – حشرة العسل .
8-عاصمة عربية خليجية – للاستفهام .
9-مطرب مصري .
10-قلوي – غير ناضج – مقصود .
11-بلد آسيوي – وديع .
12-عام – عاصمة آسيوية – مادة قاتلة .



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	تبدأ يومك بصخب وحيوية كبيرة. وقد تكون منزعجا بعض الشيء لكنك واثق بنفسك. وستلمس ارتياحا ودعما من الخارج ومن قبل جهات تجهلها وأخرى تعرفها. هنالك سفر أو اتصال مع الخارج. كما تميل إلى الانفتاح على الجديد من الثقافات والحضارات.	الميزان 9/23 إلى 10/22 — محطة حاسمة لتحديد مستقبلك المهني، وفي حال تخطيت الموضوع فإن القادم سيكون أفضل وأكثر إشراقاً. يوم ضبابي مع الشريك لكنه لا يستحق الذكر، ومن الأفضل تقديم تنازلات طفيفة لتخطيه.
الثور	4/20 إلى 5/20	جوّ عاطفي هادئ يشجع على تبادل العواطف وعلى تبادل الأفكار والتواصل. ولكن عليك عدم الانجراف وراء الأفكار السود أو المشاعر السلبية التي قد تثير نفور وغضب الحبيب منك. وعلى الرغم من طبعك الانفعالي، فسوف تترك انطباعا مختلفًا تماما هذا اليوم.	العقرب 10/23 إلى 11/21 — عليك أن تتحلّى بالجرأة في المرحلة المقبلة، وهذا سيساعدك على تعزيز وضعك المادي والمعنوي بشكل كبير. لا تتردد في طرح وجهة نظرك على الشريك، وخصوصاً إذا كنت ترى الأمور متجهة نحو الأسوأ.
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	قدرتك على التكيف مع كل الأجواء من شأنها أن تسهم في فرض وجهة نظرك، وهذا سيضعك تحت الأضواء. محاولاتك للخروج من ظل الشريك قد تكلفك الكثير، فحاول أن تقف في وسط الطريق لتكون بمأمن.	القوس 11/22 إلى 12/21 — نجاح كبير في العمل، وهذا بفضل الجهد الاستثنائي الذي بذلته أخيراً، وستحصد ثماره في القريب العاجل. الشريك هو أكثر من يوفر لك الراحة المطلوبة، فحاول أن تعامله بالمثل فتكسب وده وعطفه.
السرطان	6/22 إلى 7/22	تدعمك الأجواء العائلية من جهة، وتسبب لك بلبلة من جهة ثانية. تركز على أعمال لها طابع عائلي، تطلع على بعض التفاصيل المهمة التي تبقيها سرية. يبدو تأثيرك في المحيط هائلاً، تسيطر على المشاعر والآراء، إلا أنك تعيش بلبلة على الصعيد الشخصي.	الجدي 12/22 إلى 1/19 — حين تتعرض للنقد البناء عليك أن تستمع جيداً، فيكون ذلك هو السبيل الأمثل لتحسين وضعك مستقبلياً. لا تكن قاسياً مع الشريك قبل استيضاح النقاط العالقة، وهذا سيكون لمصلحة الطرفين على حد سواء.
الأسد	7/23 إلى 8/22	تواجه بعض التحديات وتضطر إلى مواكبة بعض التطورات الدقيقة او إلى الدفاع عن نفسك وموقعك. تعيش ضغوطا ما، ويطلب منك اتخاذ موقف يحرجك. قد تختلف مع الشريك بشأن بعض المعطيات والقضايا ويعلو الصوت قليلاً، او تضطر إلى الرجوع عن قرار يتعقل بوضعكما.	الدلو 1/20 إلى 2/18 — تمتلك من الصفات ما يكفي لتكون قدوة في العمل، فقدم إلى الناس الوجه الصالح ليكون واجهة لك بين زملائك. من الأفضل معالجة المشكلات في العمق، فهذا يساعد على تجاوزها وطيّ صفحتها نهائيا.
العذراء	8/23 إلى 9/22	لا تفكر إلا بطريقة إيجابية لتتمكن من تخطي كل المصاعب، فالسلبية غالباً ما تكون أكثر ضرراً. مزاج الشريك في أفضل حالاته، فحاول أن تطرح معه كل الموضوعات التي تشغل بالك، فتجد الردود المناسبة.	الحوت 2/19 إلى 3/20 — التفرد في الرأي مسألة خطيرة وذات أبعاد، ولاسيما إذا كان ذلك سينعكس سلباً على طبيعة العلاقة مع الزملاء. الفكرة التي تكونت عند الشريك، قد تدفعه إلى القيام بخطوات غير مدروسة، فسارع إلى توضيح الأمور.