مؤتمر الحوار الوطني الشامل
بالحوار نصنع المستقبل
14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
السبت 6 مايو 2013م -العدد 15811

إشراف/ ابتسام العسيري

بريطانيا تحظر استهلاك "القات"

عارض المجلس الاستشاري المعني بسوء استخدام المخدرات، وهو هيئة حكومية بريطانية، حظر استخدام نبتة القات "نظرا لقلة الأدلة على خطورتها"، فيما أعلنت وزيرة الداخلية البريطانية تيريزا ماي، عن حظر هذه النبتة التي يستهلكها المهاجرون من شرق أفريقيا في البلاد.

ومن المرتقب أن يدرج القات في مخدرات(فئة ج)، إلى جانب الكيتامين والبنزوديازيبينات، التي تفرض على تجارها ومنتجيها عقوبة سجن قد تصل إلى 14 عاماً.

وكان رئيس المجلس ليس إيفرسن قد وجه رسالة إلى وزيرة الداخلية كتب فيها أنه "ما من علاقة مباشرة بين القات وأي أعراض جسدية، عدا عدد ضئيل من حالات تسمم الكبد".

لكن تيريزا ماي، ذكرت أن القات محظور في كندا وغالبية البلدان الأوروبية، مشيرة إلى خشيتها من أن تصبح بريطانيا (منصة) للإتجار بالقات، في حال لم تتخذ الإجراءات اللازمة.

ويستورد القات الذي يمضغ منذ قرون في أفريقيا والعالم العربي إلى بريطانيا خصيصا من أجل المهاجرين من منطقة شرق أفريقيا.

كيف تبدأ يومك بسعادة ورضا؟!

ما أصعب النهوض من السرير في الصباح والاستيقاظ على صوت المنبه المزعج، إذا كنت ممن يوافق على ذلك، تعرّف على هذه النصائح التي تساعدك كي تبدأ نهارك بسعادة ورضا.

- أن تحصل على قدر كاف من النوم، ويمكن القول إن 8 ساعات هو كم مناسب، حتى لو كنت ستستيقظ مبكرا جدا، فيمكنك أن تحصل على قسط جيد من النوم إذا بدأت بالنوم مبكرا، ربما الابتعاد عن التلفزيون لبعض الوقت سيساعدك في تنظيم وقت النوم.

- ولا يعني ذلك أن تنام كثيرا، فما هو أكثر من 8 ساعات قد يفسد يومك أيضاً، والمثالي هو الاكتفاء بالقدر المناسب من النوم.

- إبدأ يومك بحمام دافئ، فهذه هي الطريقة المثالية لتبدأ بها يوماً طويل حافلاً بالعمل.

- بعض من الموسيقى في مستهل اليوم قد تكون مفيدة أيضا أيا كان نوع الموسيقى التي تفضلها.

- لا تقرأ الجريدة أو تشاهد التلفاز في بداية اليوم، حتى لا تملأ رأسك النشيط بالأفكار والأخبار السلبية عن العالم والاقتصاد والبيئة، حاول أن تستغل نشاط ذهنك في بداية اليوم فيما هو أفضل من ذلك.

- التمارين الصباحية قد تساعد بشكل ملحوظ على تحسين نشاطك خلال اليوم، ولا نعني بذلك التمارين القوية أو المجهدة التي قد تتركك مرهقا لبقية اليوم، بل بعض التمارين الخفيفة التي تنشط الدورة الدموية وتحسن من طاقتك طوال اليوم.

- أن تأكل وجبة إفطار متوازنة، فبينما يغفل كثير منا عن وجبة الإفطار إلا أنها ربما الوجبة الأهم على مدار اليوم، ومن الضروي أن تكون وجبة بها ما يكفي من الطاقة وبذلك تنظم مستوى السكر والطاقة في الجسم طوال اليوم، حتى بالنسبة لهؤلاء الذين يحاولون إنقاص أوزانهم، فإن ترك وجبة الإفطار لن يساعد في ذلك، بل العكس هو الصحيح، حيث يساعد الإفطار جسمك على تنظيم مستويات الحرق طوال اليوم.

- لا تضيع وقتك في بداية النهار أمام البريد الإلكتروني، فعلى الرغم من أهمية التواصل الاجتماعي إلا أن ذلك قد يهدر الكثير من الوقت الثمين في بداية اليوم.

- ضع لوحة ملهمة ومريحة أمام سريرك، فكلما استيقظت وجدتها أمامك، الأمر الذي يبعث الراحة لوقت طويل.

- ابدأ اليوم بفكرة إيجابية، فالأفكار السلبية من قبيل "العمل ممل"، "لم أنم جيداً"، كلها أفكار لا تزيد الأمر إلا سوءاً، لذلك حاول أن تبحث عن أفضل ما في اليوم لتفكر فيه، سواء كان ذلك الطقس الجيد أو أصدقاءك من حولك أو شيئاً جيد ينتظرك في نهاية اليوم.

معالم

أسطورة التوابيت المتحركة في مقابر «باربادوس»!

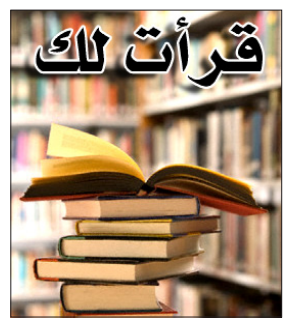
تقع جزيرة باربادوس في الجانب الشرقي من البحر الكاريبي، وهي جزيرة صغيرة كانت مستعمرة بريطانية قديمة قبل أن تصبح الآن دولة مستقلة وإن كانت تدين بولائها لملكة بريطانيا حتى الآن. الجزيرة تعتبر من أروع جزر الكاريبي، بل يمكنك القول بأنها الأروع على الإطلاق، مما شجع الكثير من الأثرياء على إقامة أرضه وملكه فيها، فقام أحد الأثرياء من القرن الثامن عشر ويُدعى (جميس إليوت تشيس) باتخاذ مكان مستقر في الجزيرة، وقام كذلك بإنشاء مقبرة خاصة بعائلته في ساحة كنيسة المسيح، وقام بتأسيس مقبرة واسعة لها باب حجري ضخم وحجرة الانتظار قبل حجرة الدفن العائلية الضخمة. كان تابوت زوجة (جيمس) هو الأول الذي دخل هذه المقبرة، ثم جثتان آخريان من عائلة (تشيس) وبعدها (جيمس) نفسه الذي تم وضعه داخل تابوت أنيق ثم دفنه في المقبرة العائلية، وبموت (جيمس تشيس) أصبح (توماس تشيس) هو المالك الفعلي للأرض والمقبرة وبقية الأملاك .. إلى هنا والأحداث عادية للغاية. ولكن في عام 1807 وحينما ماتت السيدة (توما سينا جودار) ودخل الجميع المقبرة فوجئوا باختفاء تابوت السيد (جيمس) تماما .. شعر الناس بالذهول وخاصة أن المقبرة كانت مغلقة ومختوم بابها بمعنى أنه لم يدخل المقبرة أحد من الناس منذ وفاة (جيمس) وبحثوا عن تابوته في كل مكان ولم يجدوه، وحينما شعروا باليأس قاموا بدفن السيدة (توما) في مكانها حسب الترتيب الموضوع، وتركوا مكان السيد (جيمس) فارغاً حتى لا يغيروا الترتيب الذي عليه التوابيت.

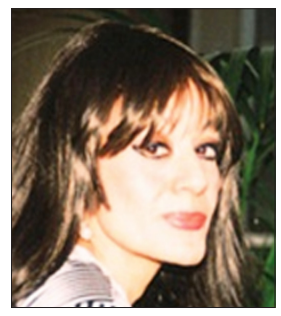
في عام 1812 مات السيد (توماس تشيس) وحينما فتحوا المقبرة لوضع تابوته كانت هناك مفاجأة مرعبة في انتظارهم. فقد كانت المقبرة في فوضى عارمة، وهذا أقل ما توصف به، فالتوابيت كلها كانت متناثرة في أنحاء المقبرة، والتوابيت عادة كانت تصنع من الحديد أو المعادن الثقيلة وكان التابوت الواحد يحتاج إلى 4 رجال أشداء لحمله أو تحريكه، فما بالك بتابوت ضخم يستند على الجدار على قاعدته، وكأن هناك من حمله وأوقفه بهذه الطريقة. تعاون الرجال في وجل على إعادة التابوت الواقف لموضعه، وترتيب بقية التوابيت، ثم أغلقوا المقبرة، وأحكموا إغلاقها جيداً حتى يتأكدوا من عدم عبث الغرباء بها فيما بعد. وفي يوليو عام 1819 توفيت ابنه (توماس) وتم فتح المقبرة لوضع تابوتها فيه .. وكانت المقبرة هذه المرة تفوق سابقتها في حالة الفوضى. كانت التوابيت موزعة في أنحاء المقبرة بشكل مزر، والبعض الآخر متراص فوق بعضه وكأن أحدهم كان يلهو بها – وتذكر وزن التوابيت الثقيل – وكانت تابوت (توماس) هو أسوأها حالاً على الإطلاق فقد وجد التابوت مفتوحاً وجثة (توماس) ملقاة خارجه كما لو أن أحدهم حمل التابوت وألقاه بغضب وازدراء. تفحص الرجال المقبرة علهم يجدون أي أثر يفيدهم، فلم يجدوا أثرا لقدم واحدة في المقبرة التي لم تُفتح منذ سنين، وكانت حالة الغبار الموزعة على الأرض تشي بهذا، هذا فضلاً عن حالة قفل باب المقبرة التي تؤكد أن أحداً لم يفتح هذا الباب منذ مدة طويلة. بعد هذه الحادثة انتشرت شائعات تقول بأن شبح (جيميس إليوت) قد عاد من موته ليشيع الفوضى والاضطراب في حياة الناس، كما كان يفعل في حياته. فقد كان كان (جيميس تشيس) قاسياً تميز بمعاملته الفظة مع من حوله، وميله الدائم إلى إشاعة الفوضى والاضطراب في حياة الناس بصورة مستفزة غير مبررة، وكأنه كان يكره أن يراهم على خير واستقرار، فكانت قسوته مثار ضرب للأمثال مع من حوله. كان هذا عاملاً من عوامل انتشار الشائعات في هذا الشأن، ولكن حاكم جزيرة باربادوس اللورد (كومبرمير) كان له رأي آخر بهذا الشأن، فهو يرى أن أيدي المخربين قد استطاعت الوصول إلى المقبرة بشكل أو بآخر عن طريق نفق مثلا أو تقليد لنسخة المفتاح، ودعم رأيه هذا برأي عنصري متعلق بالزنوج وتعذيب (جيميس تشيس) لهم وأنهم ربما هم من قاموا بهذه الفعلة بغرض النيل والانتقام منه. وعلى هذا الأساس قام بحملة واسعة استجوب فيها تقريباً كل زنوج الجزيرة، ثم قام بالكشف عن أي أراض حول المقبرة أو من الممكن أن تصل إليها، ثم فتح المقبرة وقام بتنظيم التوابيت والعناية بها، وأشرف على غلقها ووضع بعض العلامات السرية الخاصة بعملية فتح قفل المقبرة، ثم في النهاية أغلق المقبرة وهو على ثقة تامة مما فعل وأن أحداً .

لن يستطيع خرق كل هذه القيود بطريقة نام على أثرها مرتاح البال. وفي 18 أبريل عام 1820 وعلى نح(كومبرمير) والكاتب الشهير (تشارلز كنجزلي) لتسجيل الواقع، قام الحضور بفتح

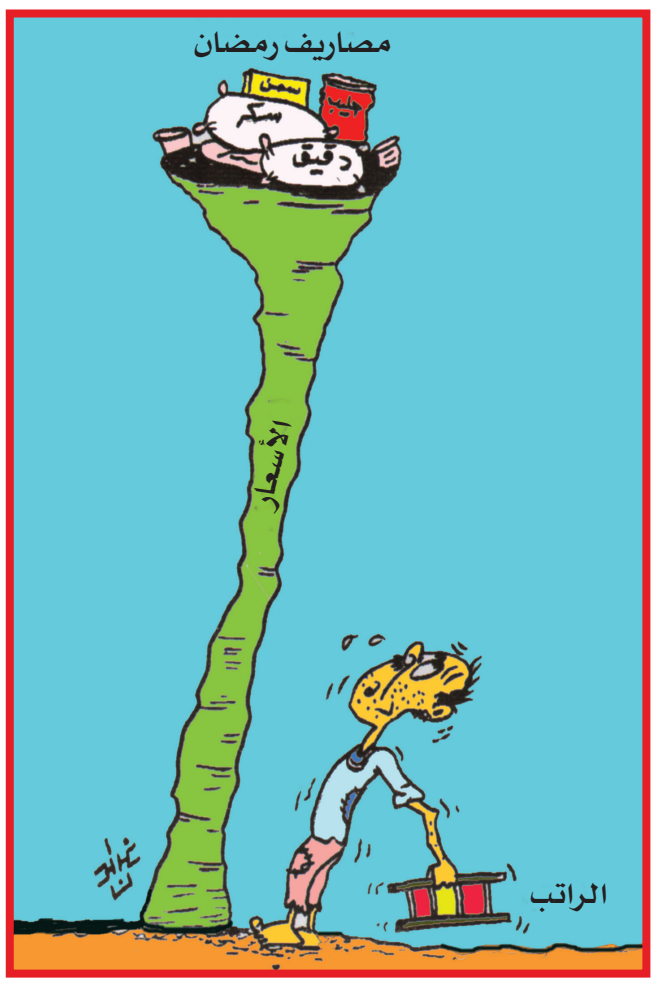
أيها الأحمق

أين أنت أيها الأحمق
الغالي!
ضيعتني لأنك أردت
امتلاكي !
حاولت أن تجعل مني
أميرة في قصرك الثلجي
لكنني فضلت أن أبقى
صعلوكة في براري حريتي
أين أنت!
ولماذا جعلت من نفسك
خصماً لحريتي ،
واضطررتني لاجتزازك من
تربة عمري ! ..





غادة السمان



اضحك بذلة رخيصة

التاجر للبخيل : كيف تطلب شراء بذلة رخيصة جدا مع أن ابنك اشترى بالأمس بذلة غالية ؟.. قال البخيل : ما الغريب في ذلك ..ابني ما زال أبوه حيا.. أما أنا فيتيم.

سودوكو

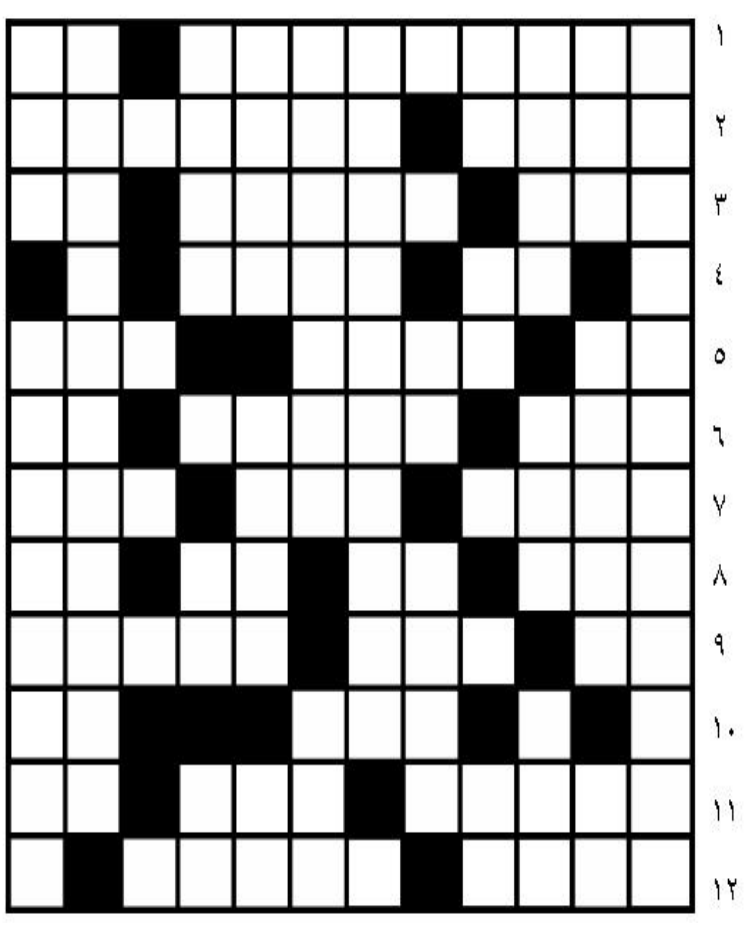
سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرفت عبد الكريم الحمادي

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

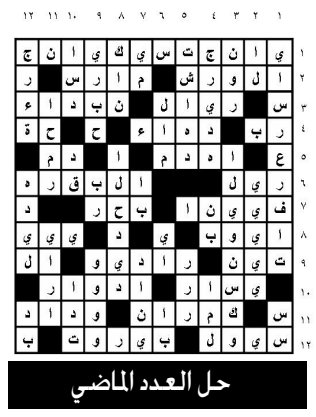
1	5	8	9	2	6	7	4	3
9	2	4	3	5	7	1	8	6
6	7	3	4	8	1	5	2	9
8	6	5	7	3	4	2	9	1
3	9	7	5	1	2	4	6	8
4	1	2	8	6	9	3	5	7
7	4	1	6	9	5	8	3	2
2	8	6	1	4	3	9	7	5
5	3	9	2	7	8	6	1	4

كلمات متقاطعة



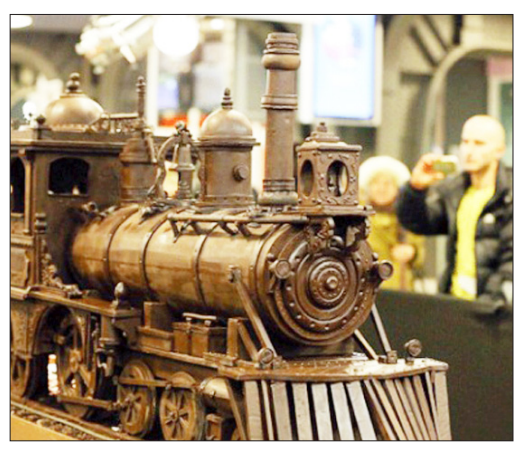
أفقيا :
1 – نابغة مصري ينسب إليه شعار (لايأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس) – إله.
2 – من أنهار الإتحاد السوفيتي – كتاب سماوي .
3 – ينظر – أقدم مدينة في العالم – متشابهان .
4 – وجنة – تجدها في (الوفاء).
5 – عقل – أشعة تستخدم لتفتيت الحصى (مبعثرة) – لغو.
6 – حيوان ضخم – مظاهرة – نصف (حمار) .
7 – فنانة يمنية – العيون الجميلة – والدتي .
8 – اسم علم مؤنث (أجنبي) – نفي – إرتفاع البحر – عملة .
9 – نصف (تلال) – قرد – عاصمة اسبانيا (مبعثرة) .
10 – ضعف – للتخيير .
11 – من أسماء الأسد – بطة – متشابهان .
12 – يعم – يحب نفسه .

عموديا :
1 - عالم إنجليزي اخترع المحرك الكهربائي
2 – مدينة لبنانية – عاصمة عربية – متشابهان .
3 – شيق – من المكسرات – حرف أبجدي .
4 – حرف جر – جواب (معكوسة) – إرتفاع البحر .
5 – بحر – أنثى الأسد .
6 – مطربة لبنانية .
7 – مطربة إماراتية – حرف أبجدي .
8 – معرض – إسم علم مذكر – نصف (زايد) .
9 – رتبة عسكرية – في العروق – ضمير منفصل .
11 – محامية يمنية رشحت لجائزة نوبل للسلام .
12 – من أمراض الجلد – لاعب مانشستر يونايتد .



حل العدد الماضي

قطار مصنوع من (1258) كيلوجراماً من الشوكولاتة



تشتهر بلجيكا فقط بتوافر الشوكولاتة اللذيذة فيها وإنما خلدت اسمها في عالم إبداع منحوتات الشوكولاتة، ويمكن مشاهدة هذا الإبداع في القاعة المركزية بمحطة القطار الجنوبية في العاصمة بروكسل أطول قطار مصنوع من الشوكولاتة يبلغ طوله 33.6 متراً استخدم لصناعته 1258 كيلو غراماً من الشوكولاتة.

استمر العمل في تحضير مجسم القطار 784 ساعة تم خلالها تجميع 6432 قطعة شيكولاتة.

وأكدت موسوعة غينيس للأرقام القياسية أن مجسم القطار المصنوع من الشوكولاتة يعد الأطول في العالم.