ضبط (100) ثعبان في سروال مسافر

أعلنت الجمارك الصينية تمكنها من توقيف رجل حاول تهريب أكثر من 100 ثعبان حي إلى البر الرئيسي للصين عن طريق إخفائها في سرواله.

ووفقًا لبيان صادر عن الجمارك الصينية، تم القبض على المسافر، الذي لم يكشف عن هويته، أثناء محاولته عبور الحدود من هونغ كونغ إلى مدينة شنتشن الحدودية.

أثناء عملية التفتيش، اكتشف موظفو الجمارك أن جيوب سروال المسافر كانت محشوة بستة أكياس من القماش محكمة الإغلاق بشريط لاصق.

وبمجرد فتح كل كيس، تبيّن أنه يحتوي على ثعابين حية من مختلف الأنـواع والأحجام والألوان.

تم ضبط 104 من الثعابين، وهي من بينها ثعابين الحليب وثعابين الذرة، وكثير منها كان من أنواع غير محلية.

أظهر مقطع فيديو عملية فتح أكياس بلاستيكية شفافة تحتوي على ثعابين بألوان متعددة، حيث كان حراس الحدود يفحصونها بعناية.

الصين تُعتبر واحـدة من أكبر مراكز تهريب الحيوانات في العالم، ولكن السلطات الصينية تفرض إجـراءات صارمة ضد التجارة غير المشروعة في السنوات الأخـيرة، بما في ذلك قوانين صارمة لمكافحة تهريب الكائنات الحية والحيوانات.

مصلحة الجمارك أكدت أن أي شخص يخالف القوانين سيُحاسب وفقًا للقانون، دون أن تحدد عقوبة الرجل الذي تم توقيفه في هذه الحادثة.

الآلاف «يحجون» إلى قبر سوزان أنتوني.. ما علاقتها بالانتخابات الأمريكية؟

شهدت مدينة روتشستر في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية تقليدًا قويًا يجسد تقدير الناخبين لتاريخ حقوق المرأة.

زار آلاف الأمريكيين قبر الناشطة الشهيرة سوزان بي. أنتوني، ليضعوا ملصقات "صوتت" على شاهد قبرها، احتفاءً بمساهماتها في نيل حقوق التصويت لجميع المواطنين.

هذا التقليد، الذي اكتسب زخمًا كبيرًا خلال انتخابات 2016 عندما واجهت هيلاري كلينتون دونالد ترامب، يبدو مناسبًا مجددًا هذا العام مع إمكانية انتخاب أول امرأة في التاريخ لرئاسة الولايات المتحدة.

ويُعتبر تصويت أنتوني في انتخابات 1872، والـذي تم في تحد واضح للقوانين السائدة آنذاك، مصدر إلهام للناخبات منذ 152 عامًا.

في ذلـك الـيـوم، تجمع عـدد من النساء المماثلات لها في منزلها في شـارع ماديسون، وسـارت بهن إلى مركز الاقتراع القريب.

وتُغطى شواهد قبور سوزان بي. أنتوني وشقيقتها مـاري في مقبرة جبل الأمل بالبلاستيك لحمايتها، ويقوم الزوار كل انتخابات رئاسية بزيارة هذا الموقع لإضافة ملصقاتهم إلى الشواهد.

وبعد أن صوتت، تم اعتقال أنتوني بعد أسبوعين، حيث لم تتمكن النساء من الحصول على حق التصويت إلا بعد التصديق على التعديل التاسع عشر في الدستور الأمريكي عام 1920 من القرن العشرين الماضي.

وحـتـى بـعـد ذلـك، لـم يحصل الأمريكيون من أصول أفريقية على حقوق التصويت الفيدرالية حتى صدور قانون حقوق التصويت عام 1965.

أصبح منزل أنتوني، الذي تحول الآن إلى متحف ومحطة اقـتراع، وزيـارة قبرها في مقبرة جبل الأمل، أماكن للحج بالنسبة للناخبين الذين تعرضوا للإقصاء تاريخيًا، لاسيما سكان منطقة روشستر.

وتأسست منظمة متحف سوزان بي. أنتوني وبيتها في عام 1945، لكن فكرة أن تصبح مكانًا يمكن للناس فيه الإدلاء بأصواتهم تعززت بعد بدء التصويت المبكر في نيويورك عام 2020.

وفي هذا العام، أصبح منزل أنتوني نقطة تصويت مبكر للمرة الأولى، كما أفادت صحيفة "ديموقراط آند كرونيكل" من شبكة USA TODAY. فقد قامت سوزان راديو من روتشستر بالتصويت مبكرًا وزيارة قبر أنتوني في 29 أكتوبر/تشرين الأول الماضي، لتضيف ملصقها إلى المجموعة هناك.

قالت ديبورا هيوز، رئيسة المتحف، إن "جوهر سوزان بي. أنتوني كان يدور حول فكرة أن هذه الديمقراطية يمكن أن تنجح"، مشيرة إلى أنه "كان يجب أن تكون الحكومة للشعب، ومن الشعب، وبالنيابة عن جميع الناس". وأضافت أنها قضت حياتها في العمل من أجل أن يحصل المزيد من الناس على حقهم في التصويت.

وشهد المتحف حوالي 1400 ناخب خلال عطلة نهاية الأسبوع الأولى من التصويت المبكر. ومع بدء فترة التصويت المبكر، بـدأ قبر أنتوني يتزين بملصقات "صوتت" بسرعة.

وفي عـام 2016، زار ما يصل إلى 12,000 شخص قبر أنتوني تكريمًا لعملها واحتفاءً بفرصة التصويت لأول مرة لمرشحة رئاسية من النساء.

هذا التقليد استمر بقوة، حيث يتوقع مدير المقبرة جارود تيريل أن يصل عدد الزوار إلى 14,000 شخص بحلول يوم الانتخابات هذا العام.

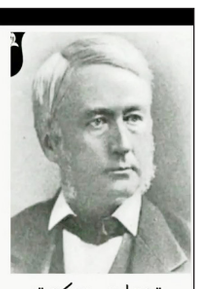
ومن المتوقع أن يشهد الزوار وجود عمال المقبرة والشرطة للمساعدة في إدارة الطوابير الطويلة، والتي قد تستغرق عدة ساعات للانتظار.

السودوكو

لعبة السودوكو هي لعبة تتكون من 9 مربعات كبيرة 3×3 و81 مربعـا صغيرا 9×9 وتكون أولاً بعض المربعات الصغيرة مضافة ببعض الأرقام وعلى اللاعب إكمـال اللعبة بوضع الأرقام من 1 إلى 9 دون تكـرار في كل مربـع مـن المربعات التسعة الكبيرة وفي كل صف وفي كل عمود.

							٤	
٤			٨	٧		٦		٥
				٦			٧	
					٧			٢
				٨			٣	
٨	١	٦		٢	٩			
		٤		٥				١
٢							٨	
		٥		٩	٢			

٦	١	٩	٤	٥	٢	٣	٧	٨
٣	٥	٢	٨	١	٧	٩	٤	٦
٧	٤	٨	٩	٣	٦	٥	٢	١
٥	٩	٧	١	٦	٤	٨	٣	٢
٨	٢	٣	٧	٩	٥	٦	١	٤
١	٦	٤	٣	٢	٨	٧	٩	٥
٤	٣	١	٦	٨	٩	٢	٥	٧
٩	٨	٥	٢	٧	١	٤	٦	٣
٢	٧	٦	٥	٤	٣	١	٨	٩



ليس عليك أن ترد الجميل ،
ولكن كن أرقى من أن تنكره !

توماس سكوت

اقتباسات

اكتئاب الشتاء.. (4) نصائح طبية لمواجهة تغير الفصول

يعاني ملايين الأشخاص حول العالم من الاضطراب العاطفي الموسمي، وهو نوع من الاكتئاب المرتبط بتغير الفصول، حيث تبدأ نوبات الاكتئاب عادةً في الخريف وتستمر خلال فصل الشتاء لتختفي تدريجيا مع قدوم الربيع والصيف.

وقد يكون تغيير التوقيت إلى التوقيت الشتوي أحد العوامل التي تؤدي إلى تفاقم هذه الحالة، لكن الخبراء يشيرون إلى أن هناك عدة استراتيجيات يمكن اتباعها لمواجهة هذا النوع من الاكتئاب.

ويحدد الخبراء، أربع نصائح طبية فعالة يمكن أن تساعد في التخفيف من أعراض اكتئاب الشتاء، وهي:

يعتبر العلاج بالضوء من العلاجات الأكثر شيوعا لمواجهة الاضطراب العاطفي الموسمي، وتشير الأبحاث إلى أن استخدام أجهزة إصدار الضوء الساطع لمدة 30 دقيقة يوميًا في الصباح يمكن أن يحسن المزاج بشكل ملحوظ.

ووفقًا للدكتور بول ديسان من عيادة أبحاث الاكتئاب الشتوي بجامعة ييل، "أغلب المرضى يشعرون بتحسن ملحوظ بعد بدء العلاج بالضوء، ولا يحتاج العديد منهم إلى الأدوية".

النوم الجيد هو جزء أساسي من إدارة اكتئاب الشتاء، وينصح الأطباء بالحفاظ على جـدول نـوم منتظم، ومحاولة النوم والاستيقاظ في نفس الوقت يوميا. إضافةً إلى ذلك، يُفضل الخروج في الهواء الطلق حتى في الأيام الغائمة للاستفادة من أي ضوء طبيعي متاح، حيث يمكن أن يساعد ذلك في تحسين المزاج وتقليل أعراض الاكتئاب.

العلاج السلوكي المعرفي هو طريقة مثبتة علميا للتعامل مع الاكتئاب الموسمي، حيث يعمل معالجون متخصصون مع المرضى لتغيير الأفكار السلبية المرتبطة بالشتاء.

وتقول الباحثة كيلي روهان من جامعة فيرمونت: "إعادة صياغة الأفكار مثل 'أنا أكره الشتاء' إلى 'أفضّل الصيف على الشتاء' يمكن أن يحدث فرقا كبيرا في تحسين المزاج".

وتضيف أن الأنشطة البسيطة والممتعة، مثل لقاء الأصدقاء لتناول القهوة، يمكن أن تساعد في تخفيف الشعور بالعزلة الذي يصاحب هذا النوع من الاكتئاب.

قد تكون الأدوية المضادة للاكتئاب خيارا فعالا لبعض الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب الشتاء، خاصةً في الحالات الشديدة.

ويوصي الأطباء بدمج العلاج بالأدوية مع العلاج بالضوء للحفاظ على توازن المزاج خلال أشهر الشتاء الطويلة.

وفي نهاية المطاف، قد تختلف فعالية هذه النصائح من شخص لآخـر. لكن باتباع هذه الخطوات الطبية البسيطة، يمكن للأشخاص الذين يعانون من اكتئاب الشتاء تطوير استراتيجيات ناجحة للتغلب على الأعراض واستعادة التوازن النفسي حتى قدوم فصل الربيع.

كلمات متقاطعة

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1										■
2			■							
3						■	■			
4					■					
5		■		■				■		
6	■			■					■	
7					■					
8			■			■				
9				■					■	
10							■	■		

افقيا :

1 - ولاية أمريكية.
2 - من دول القوقاز• حرف نصب "معكوسة".
3 - من الحيوانات • دولة عربية.
4 - مدينة أمريكية • مرتفع.
5 - للتعريف • ارشد.
6 - ذائع الصيت • حرف جزم.
7 - سمك صغير• هواء عليل.
8 - علم مؤنث • ارشد "معكوسة"• حرف نصب.
9 - هابط • رجاء "معكوسة".
10 - جواب • شكل هندسي.

عموديا :

1 - مغنٍّ عراقي.
2 - مدينة عراقية • واد اردني.
3 - علم مؤنث • صمام.
4 - متشابهان • عاصمة الفلبين.
5 - ابداع • منتدى "معكوسة"• للنهي.
6 - مصيبة • حرف نصب • ضد نهار.
7 - عدد ترتيبي • نظير.
8 - مدينة فلسطينية • ظرف بمعنى فوق "معكوسة".
9 - يحصل على • مدينة أمريكية.
10 - نهر افريقي • كثير العطاء.

حل العدد السابق

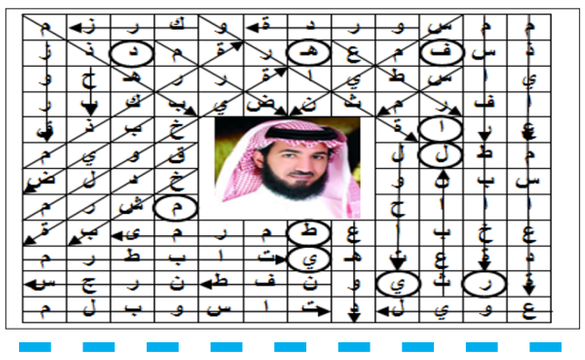
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	ن	و	س	ن	ا	م	ك	ر	ا	م
2	ر	ا	م	■	ل	■	م	ا	س	ح
3	د	ل	■	ر	ا	س	ي	■	ت	م
4	■	ي	ل	و	ب	ا	ن	■	و	د
5	م	■	س	ا	ي	م	■	ا	ن	ه
6	ل	س	ا	ب	■	ل	ا	ب	ي	ن
7	■	ا	ن	ي	ل	ا	■	ن	ا	ي
8	ر	ر	■	■	ب	■	ي	ر	■	د
9	م	ت	ي	ن	■	ا	ل	ش	ا	ي
10	د	ر	د	ن	ي	ل	■	د	م	■

الكلمة المفقودة

إعداد / منى فـضل عبدالله

اشطب الكلمات أدناه في الجدول في كل الاتجاهات لتجد كلمة السر المكونة من 8 حروف، وهي اسم ممثل سوري .

ب	ض	س	ج	ر	ص	م	ك	خ	ل	غ	م
د	م	ي	ي	ح	س	و	ف	ت	ل	ا	ث
ن	و	ف	ي	ت	ث	ف	ق	ا	ف	ف	ل
ش	و	ف	و	ا	خ	ل	ا	ر	ر	س	ث
ت	ة	ي	ئ					ح	و	س	ا
ي	ا	ق	ن					ف	ش	ن	ت
ت	ج	ث	ص					ا	ق	ة	س
ر	م	م	ا					ر	ب	ح	ي
س	ا	ا	ئ	م	ح	ف	ا	ق	ي	ق	و
ا	ع	ر	ح	ر	خ	ا	ف	ط	ح	د	ل
ة	ة	ة	م	ا	ل	ع	ة	ل	ص	ا	ف
ث	ق	ي	ل	ا	ي	ل	و	ص	ا	ف	

حقد	قبيح	صحيفة	علامة
خلف	توفير	مستويات	قرون
فارس	مثلثات	جيوش	فاحشة
سيول	وثائق	رسالة	نصائح
سمن	ثمار	فاصوليا	ثقيل
فحم	فاصلة	فاخر	كتف
جماعة	فارق	غل	ضد

الحل (فهد المطيري)