

## الخطوط البريطانية تمنع "بدينا" من ركوب طائرتها

بريتش إيروايز في المطار .... جلبت ابنتنا في الدرجة الاقتصادية من دون أن نواجه أي مشكلة، فلم نجد وسيلة لتعيده بالطريقة عينها؟

ونقلت «سي بي اس» عن أحد المتحدثين باسم شركة الخطوط الجوية البريطانية قوله «يتعذر علينا للأسف استقبال هذا الزبون من دون مواجهة أي مشكلة... ونعمل جاهدا حاليا لإيجاد حل لهذا الوضع»

وكيفيين شوني هو بحاجة دائمة إلى أوكسجين وعناية طبية وهو ينتقل بواسطة كرسي مدولب.

وأوضحت عائلته أسبوعاً في أحد فنادق مطار شيكاغو، بانتظار حل المشكلة، لكنها قررت في نهاية المطاف أن تذهب إلى نيويورك بالقطار وتعود إلى فرنسا على متن سفينة «كوين ماري، المتجهة إلى بريطانيا».



أكدت عائلة فرنسية قصت الولايات المتحدة لكي يخضع ابنها لعلاج فيها، أنها منعت في مطار شيكاغو (ولاية إيلينوي شمال الولايات المتحدة) من الصعود على متن الطائرة للعودة إلى ديارها خلال رحلة شركة الطيران «بريتش إيروايز» التي اعتبرت أن ابنتها بدين جدا ليركب الطائرة.

ويزن كفيفين شوني (22 عاما) 230 كيلوغراما إثر خلل هورموني أتى ليعالجه لعام ونصف العام في عيادة «مايو كلينيك» في شيكاغو.

وكانت والدته على وشك البكاء عند عرض مشكلة ابنتها على إحدى قنوات «سي بي اس» المحلية.

وقالت كريستينا شوني «تركنا



## استراحة

إشراف/ ابتسام العسيري

## أشيكاغا.. مظلة الزهور الرائعة في اليابان



على شكل مظلة ضخمة من زهور متعددة الألوان منها البنفسجي والأزرق والأبيض.

وتمن تتكرر الدخول لهذه الحديقة يختلف باختلاف المواسم فمثلا في موسم الربيع تجد الزهور قد زادت وألوانها أصبحت أكثر جاذبية وبالتالي تجد التذكارة قد ارتفع ثمنها فنجد ثمن التذكارة يتغير مع تغير المواسم.

كما تجد داخل هذه الحديقة العديد من المطاعم والمتاجر التي تباع لنا الزهور والنباتات للزوار وبأسعار ليست مرتفعة.

حديقة أشيكاغا من أجمل الحدائق حول العالم وتقع في مدينة أشيكاغا بولاية «Tochigi» اليابانية وتتمتع بجاذبية خلابة ومناظر طبيعية رائعة.

تغطي هذه الحديقة حوالي 8.2 كم وتشتهر بأنواع مختلفة من الزهور الستارية عديدة الألوان فمنها الأزرق والوردي والأبيض والأصفر وحديقة الزهور عادة تزدهر أوائل شهر مايو، أما عمر هذه الحديقة فهو 100 عام.

وقد تم تسقيع الزهور في هذه الحديقة

## وسائل للسيطرة على الذات

لكن أجبر نفسك عليها يوميا ولو لم يكن لديك سوى هذه الدقائق.

– الخروج من بيتك لمشوار معين من دون الهاتف الخليوي، هنا ستدخل في صراع كبير مع نفسك وقلقك لكنك مع الزمن ستصبح أكثر سيطرة.. مرة واحدة في الأسبوع قم بهذا وأخبرنا عن النتائج.

– مشاهدة برنامج ممل جدا على التلفاز لمدة 10 دقائق.

– القيام بنشاط يومي منزلي لا تقوم به عادة مفيدة، مثل تمارين الصباح أو تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد كل وجبة أو حلق الذقن كل يوم.

– حاول أن تكتب ما يجري معك كل يوم لمدة شهر فقط في دفتر خاص.

– رفض العمل بأمر واحد أسبوعياً تجنب أن تقوم به، مثلاً لو كنت ممن يذهب إلى السينما أسبوعياً لا تشاهد فيلمًا في أحد الأسابيع، وفي الأسبوع التالي عندما ترى شيئاً جميلاً مثل نوع من الحلويات تطلبه النفس لا تقم بشرائه وهكذا.

السيطرة على الذات وسيلة لكل سبل النجاح فيما يلي عشر نصائح خفيفة تجعلك تسيطر على نفسك:

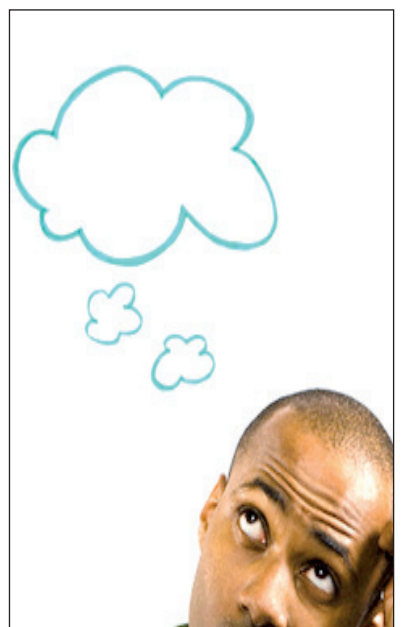
– إجبار نفسك على القراءة لمدة معينة يوميا، فمثلاً لنقل أنك ترى مدة 30 دقيقة هي المناسبة ومن هناك تبدأ بإجبار نفسك على هذه القراءة مهما كانت الظروف المحيطة.

– إجبار نفسك على الصلاة خمس مرات في اليوم، مهما كانت الظروف أو حتى عوامل الكسل يجب أن تصلي وفي هذا العمل فائدتان: فائدة الأجر وفائدة السيطرة على الذات.

– النوم في ساعة محددة في يوم معين، لنقل مثلاً أنك تريد النوم الساعة 9 مساءً كل ثلاثاء ويجب منذ تحديد ذلك اليوم والساعة أن تلتزم.

– إجبار نفسك على نوع طعام في يوم معين، مثلاً لا تأكل إلا خضرا وفواكه في يوم الأربعاء مهما كان نوع الطعام الآخر المتوفر.

– المشي لمدة 10 دقائق يوميا فقط، الفترة ليست طويلة



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

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).

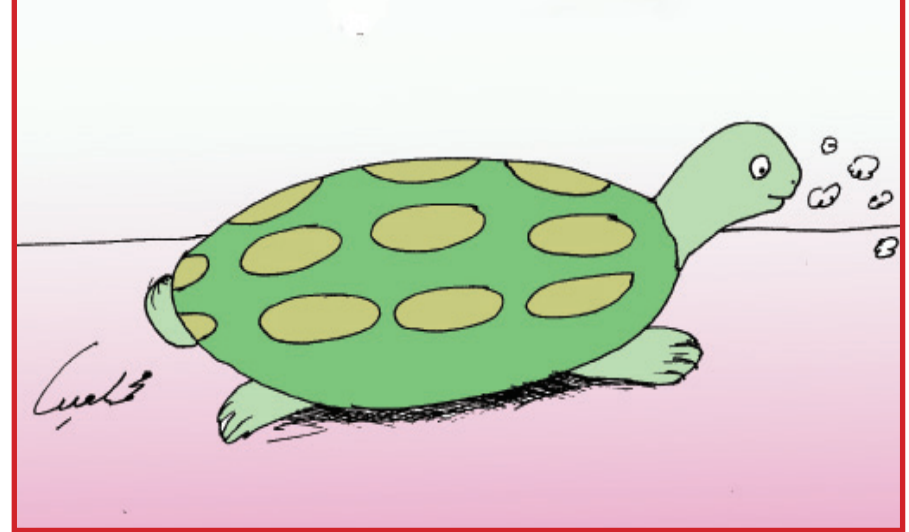
– عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.

– الهدف من لعبة سودوكو هو أن تقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

أرقت عبد الكريم الحمادي

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

## مستحقات العاملين في بعض المرافق ؟!



**حبة فقط**

بخيل يأكل فستقاً قالت له زوجته أعطني .. أعطاها حبة، قالت له: حبة فقط ؟!

قال لها: كلهم نفس الطعم .

**أضحك**

## عجائب وغرائب

### تورته زفاف مربعة للتعبير عن الحب



ابتكرت الأمريكية «ناتالي سايدسيفر»، فكرة غريبة ومربعة لتورته، زفافها، والتي تجسد رأسيهما وهما منفصلان عن جسديهما وبنزفان.

وكتبت ناتالي، بجانب التورته «Til Death Do Us Part» أو «لن يفترقا إلا الموت».

وقالت ناتالي، إنها فكرت في تصميم «التورته» بشكل مربع، بسبب حب زوجها لأفلام الرعب، وأضافت أن الفكرة جاءت لها وهي تشاهد فيلما من أفلام الرعب، واقتربت بعدها عليه شكل «التورته» وفكرة ارتباط الموت بفراقهما، فوافق ديف، على الفكرة وطلب منها أن تعتبرها مفاجأة الحفل، ولا تعلن عن تصميم «تورته» زفافهما، حتى تضاجئ الحضور وتصدمهم.

وبدلت ناتالي، جهدا كبيرا لتصميم «التورته المربعة»، حيث استغرق تصميمها أكثر من 40 ساعة متواصلة، واستخدمت أكثر من خامة كي تزرع ألوان الدماء والشعر جدير بالذكر أن الحضور في حفل زفافهما، رفضوا تناول «التورته المربعة»، واكتفوا بتصويرها فقط.

كلمات متقاطعة

عموديا:

أفقيا:

1- أحد الأئمة الأعلام مؤسس المالكية أحد المذاهب الفقهية الكبرى في الإسلام ولد وتوفي بالمدينة له (الوطأ) الذي هو أساس المذهب (الرد على القدرية) والمدينة الكبرى) لذهبه مكانة كبرى في الغرب - للنفي .

2- تطح - أول مركبة فضائية تحط على القمر عام 1959م .

3- التاسع سلاطين المماليك الأتراك في دهلي وأشهرهم حكم للفترة 1265م - 1287م وصعد غزو المغول - برهان .

4- قطع - حرير أبيض أو كتان - من الحواس الخمس...

5- ناحية أو نوح - امبراطورية بيزنطية للفترة 797م - 802م زوجة لاون الرابع ووصية على ابنها قسطنطين السادس دافعت عن الأيونات وسعت لعقد مجمع نيقية الثاني .

6- معاهدة بين الكرسي الرسولي والحكومة الإيطالية تمت عام 1929م استعاد فيها البابا حقوقه الزمنية داخل دولة الفاتيكان - عارض .

7- ضمير - سهروذهاب النوم في الليل - دفع (معكوسة) .

8- انضم - لاحق - خاصته .

9- ادخل وأخفى - من أهم الموائئ في فنلندا - حيوان .

10- أفضل لاعب كرة قدم في آسيا لعام 2000 .

11- المنسوب إلى اليد - للنداء - جواب .

12- نبات من فصيلة الشفويات طيب الرائحة - صوت الحمام .

حل العدد الماضي