إشراف/ ابتسام العسيري

قاضية تحكم على متهم بالسجن (53) سنة.. ثم تزوجه

أصدرت قاضية في كاليفورنيا، حكما بسجن متهم بالقتل لمدة 53 سنة، وما هي إلا دقائق حتى عقدت قرانه إلى خطيبته وقدمت لهما الحلوى.

وذكرت وسائل إعلام أميركية أن القاضية، باتريسيا كوكسون، أصدرت حكماً بسجن دان ديسبرو «36 »عاما 53 عاما، على خلفية اتهامه بجريمة قتل تعود إلى العام 2003.

وبعد خروج عائلة الضحية من المحكمة، عقدت كوكسون، زواج ديسبرو من خطيبته ديستني «33 عاماً»، حتى أنها قدمت لهما قطعتيّ حلوى.

وأشارت صحيفة «سان دييغو تريبيون»، إلى ان ديستني لديها ابن في الـ16 من العمر من ديسبرو، وكانت انقطعت علاقتها به، غير أنها عادت لتبحث عنه بسبب سؤال ابنها عن والده.

وقال محامي الدفاع ستيف كلاين، إنه فوجئ لما حصل وإنه لم يكن على معرفة بذلك مسبقاً.

وكانت ديستني قد رتبت الأمر بنفسها مع القاضية.

وأبقي ديسبرو، مقيداً خلال مراسيم الزفاف ولكن سمح له بتقبيل العروس.

ويعتزم ديسبرو استئناف الحكم فيما تأمل زوجته أن يخرج من السجن في يوم ما.

نصائح لزيادة نسبة الذكاء

تقدم مجلة النيوزويك الأمريكية ثلاثين نصيحة لزيادة الذكاء والحضور لدى الفرد من خلال تنمية القدرات العقلية وتحسين عمل الذاكرة وزيادة القدرة على استيعاب الأمور وتحليلها تحليلا منطقيا ونورد بعض منها :

. أشارت الأبحاث العلمية الحديثة إلى أهمية العاب تنمية الذاكرة والتي من أهمها على الإطلاق الكلمات المتقاطعة نظرا لبساطتها وسهولة الحصول عليها، فلا تشعر بتأنيب الضمير إذا قضيت بعض الوقت يوميا في محاولة حل ألغاز هذه اللعبة فلها فوائد عظيمة من أهمها الوقاية من تدهور القدرات العقلية ومرض الزهايمر.

. الحرص على تناول التوابل وخصوصا الكركم ففي الهند وتايلاند تقل معدلات تدهور القدرات العقلية بشكل كبير لأنهم معتادون على تناول الطعام مضافا إليه مجموعة من التوابل تتألف من الكركم والكمون والكزبرة .

. ممارسة نشاط بدني معتدل بصورة يومية مثل التمرينات الرياضية البسيطة أو الجري وذلك لتنشيط الدورة الدموية بالجسم وزيادة نسبة الأكسجين في الدم ما يعني وصول كمية أكبر من الأكسجين إلى المخ.

. الحرص على الانضمام إلى حلقات نقاشية تشتمل علي آراء وأفكار مختلفة أو متابعة البرامج التي تحلل الأحداث المختلفة التي تمر بها بلاد العالم، ففي دراسة أجريت عام 2009 وجد أن الأشخاص الذين يتابعون القنوات الإخبارية المتنوعة أكثر حضورا وتفتحا من الأشخاص الذين يتابعون قناة إخبارية واحدة أو اثنتين.

. عدم الاعتماد الكلي على استخدام أجهزة التليفون المحمول واللاب توب والآي باد وغيرهما من الأجهزة التكنولوجية الحديثة التي تقلل من إعمال الشخص لعقله واعتماده على الذاكرة.

. الحصول على القدر الكافي من النوم ليلا مع الحرص على النوم لمدة ساعة في منتصف النهار فقد أشار العلماء إلى أن النوم ليلا لا يكفي لأن العقل يصاب بالارهاق من تراكم المعلومات ويكون في حاجة إلى شيء من الراحة لإعادة ترتيب المعلومات التي اكتسبها .

. الحرص على القراءة وإن لم تكن من محبي القراءة فعليك بقراءة كتاب واحد فقط في العام بعد زيارة المعرض السنوي للكتاب وانتقاء كتاب من أفضل الكتب التي نشرت خلال العام.

محاولة الاعتماد على الذاكرة بأكبر قدر ممكن والتخلص التدريجي من القلم والورقة لإعطاء فرصة للذاكرة لحفظ أرقام التليفونات والمواعيد المهمة.

- تعلم لغة جديدة فالتعلم بوجه عام يزيد من القدرة على التركيز لأن اكتساب المعلومات وتخزينها في الذاكرة ثم استدعاؤها مرة أخرى يعمل على تنشيط الذاكرة وزيادة كفاءتها.

. تناول قطعة من الشيكولاتة الداكنة يوميا فهي تقلل من خطر الإصابة بمرض الزهايمر لأنها غنية بالفلافونويد ومضادات الأكسدة كما تساعد على خفض معدلات الكوليسترول الضار وبالتالي تقي من الإصابة بتصلب الشرايين المسبب الأساسي لضعف الذاكرة .

. تنمية المهارات اليدوية لأنها تعمل بصورة غير مباشرة على تنمية المهارات الذهنية من خلال التعلم وإكساب المهارات.

. التفكير الإيجابي والرضا الداخلي فقد أثبتت الدراسات أن السلام النفسي يزيد من قدرة الفرد علي الاستيعاب والتحليل وبالتالي التمتع بقدرات عقلية أفضل.

معالم

الكريستال

ملك جمال الأنهار

كعناق مدهش بين خمسة ألوان يمتد نهر (كانو كريستال) أو (النهر ذو الألوان الخمسة) كما يسميه السكان المحليون حيث تحتشد ألوان قوس قزح بتألق مبهر في النهر الملقب بـ (ملك جمال أنهار العالم) ، بطول 100 كيلومتر في سلسلة جبال ما كارينا الكولومبية في منطقة نائية ضيقة، يصعب الوصول إليها عن طريق البر .

قد لا يمكن تمييزه عن أي نهر آخر في معظم أيام العام إذ يبدو حينها كسرير من الصخور التي تغطيها الطحالب الخضراء والبنية على جانبي تيار مائي بارد. لكن تلك الصورة المعتادة تنقلب خلال الموسم الرطب في كولومبيا، وتحديدا خلال الأسابيع الفاصلة بين شهري سبتمبر ونوفمبر، فتتدفق مياه النهر بسرعة وغزارة تفوق المعتاد لتدعم حياة كم هائل من الكائنات التي تتخذ النهر مسكنا لها، وهنا تتلقى الطحالب القابعة في أعماق النهر كفايتها من الرطوبة وأشعة الشمس لتعلن عن كرنفال مثير من ألوان تتراوح بين القرمزي والأصفر والوردي والأزرق والأخضر والأسود، تقابلها لطخات من الرمال الصفراء والمخضرة والمياه السماوية، وآلاف الظلال المتموجة بين لون وآخر، مزدهرة بانفجار من الألوان النابضة بجمال حي مدهش لا يتكرر في بقعة أخرى على وجه الأرض.

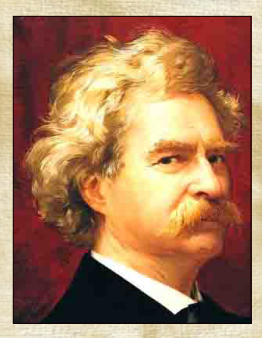
(نهر الكريستال) أو (كانيو كريستالس) هو إحدى عجائب الأرض الفريدة التي وصفها الرحالة المفتونون برقصة الألوان على المياه بـ (نهر الألوان الخمسة)، (النهر الذي هرب من الجنة) و (ملك جمال أنهار العالم)، ليبلغ بهذا شهرة ترتقي بمكانته السياحية إلى مرتبة رفيعة بين أجمل أنهار العالم وأشهرها.

حبك لا يموت

قد تتعطّل الأحلام ..
قد تدخل في غيبوبة،
وربما تموت سريريا !
إلا أنها دائما - لا محالة-
تُبعَث !
قد نستبدلها.. نضيف إليها
وعليها ..
تصل معنا أن : نورثها !
الأحلام خالدة..
الأحلام ، لا تموت..
كحبي لك

جميل الحميري

أقوال مأثورة



مارك توين

الرحمة هي اللغة التي يسمعها الأصم و يقرؤها الأعمى.

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

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

اضحك

نعي البخيل

بخيل مات أبوه فذهب لكي يعمل له نعيا في الجريدة فقال لهم : كم أقل مساحة عندكم ؟ قالوا له : سطر واحد به خمس كلمات .
قال : اكتبوا : رزق ينعى أباه.
قالوا: بقيت كلمتان .
قال: اكتبوا و بيصلح تليفزيونات!

عجائب وغرائب

قرية تستقبل أول مولود فيها منذ (67) عاما

ارتفع عدد سكان قرية "ليسا" في إيطاليا إلى 6 أشخاص بعد ولادة الطفل الأول في القرية منذ 67 عاماً.

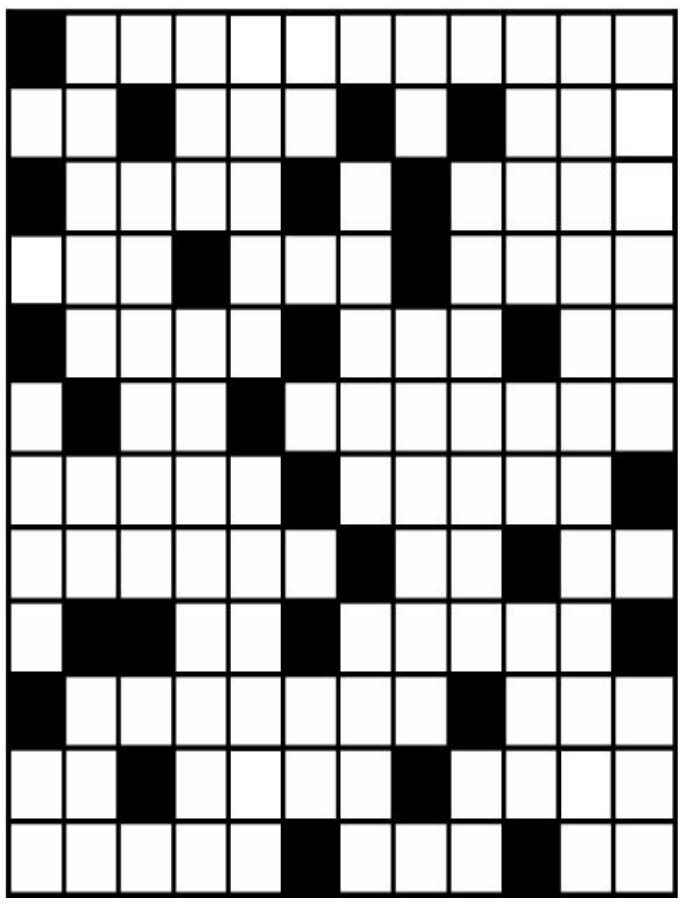
وذكرت وكالة الأنباء الإيطالية "أنسا"، أن الطفل فرانشيسكو، ولد الأسبوع الماضي لـ "ميشال وسابرينا إيسيلا"، اللذين انتقلا إلى القرية في تلال لينغوريان ريفييرا قبل 5 سنوات، لأنهما أحبا الغابات في المنطقة.

وقالت سابرينا، وهي معلمة مدرسة متوسطة في قرية مجاورة، إنها وزوجها لم يرغبا في تأسيس عائلة في زحمة المدينة.

وأضافت سابرينا أنها وزوجها يتحدران من ميلان "وقد اكتشفنا هذا المكان وقررنا تغيير حياتنا".

وفرح سكان القرية الذين لا يتجاوز عددهم الـ 6 أشخاص بالمولود الجديد، الأول في القرية شبه المهجورة منذ 67 سنة، واعتبروه "بارقة أمل".

كلمات متقاطعة

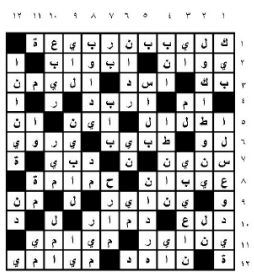


أفقيا :

1 - بحار برتغالي اكتشف طريق الهند عن رأس الرجاء الصالح عام 1498م كان نائبا للملك في المستعمرات البرتغالية في الهند .
2-يصلي بالناس - حرف أبجدي - مادة قاتلة .
3- عملة بنجلادش - عكس ليل .
4- اسم علم مؤنث - مخلص - حرف أبجدي .
5- متشابهان - شك - عكس اصغر .
6-دولة آسيوية - للتخيير (معكوسة) .
7- مفرد امارات - جمع كردي .
8- للنداء - حرف جر (معكوس) - عكس الأيسر .
9- طوابق - نصف (اكرم) .
10- مدخل - من أهم الولايات الأمريكية .
11- كثير - الاسم القديم لصنعاء - مرتفع (معكوس) .
12- للاستفهام - ناد فرنسي في الدرجة الأولى - عملة اذربيجان.

عموديا:

1- بلد آسيوي - وطواط .
2- أحرف متشابهة .
3- -تعيش في البحر - أداة جزم - مدينة اماراتية .
4- برازيلي عالمي - أرشد .
5- عدد انجليزي - مثنى يزرع .
6- عملة الهند - عملة بلادنا .
7- بحر - بط .
8- بلد أفريقي - صحيفة يمنية يومية .
9- والدته - مشروب غازي عالمي .
10-من أسماء الله الحسنى .
11- جمع سر - والدة - للنفي .
12- صلح - متشابهان .



حل العدد الماضي