



«برج داوود» أطول حي فقير في العالم

ما اكتسب البرج سمعة سيئة بسبب انتشار الجرائم والمخدرات، ولكن السكان عملوا على صيانة المبنى وتوصيل المياه والكهرباء والخدمات الأساسية الأخرى. وفي غياب المصاعد أصبحوا يستخدمون الدراجات النارية للوصول إلى الطوابق العشرة الأولى عبر مواقف السيارات ويكملون طريقهم إلى الطوابق الأعلى عبر السلم.

يعيش في البرج اليوم حوالي 700 عائلة تضم أكثر من 3000 شخص، حولوا أروقة المبنى الطويل إلى مرافق تجارية منها مستودعات ومحلات لبيع الملابس، وصالونات التجميل، وعبادة أسنان ومراكز طبية.

يقول سكان «برج داوود» أن هذا البرج أصبح اليوم أكثر الأحياء أماناً في كراكاس، رغم أن سكانه انتقلوا من أخطر الأحياء الفقيرة في المدينة فمعظمهم من حي بيتاري المعروف بارتفاع الجرائم في شرق كراكاس. يوجد في المبنى مندوبون متعاونون يساعدون في إدارة البرج وحراسته، ويدفع السكان 32 دولاراً شهرياً لتأمين حراسته وصيانتها.



برج داوود هو ناطحة سحاب مهجورة في وسط كراكاس، عاصمة فنزويلا، يسكنه اليوم أكثر من 3000 شخص حولوا ناطحة السحاب المتكونة من 45 طابقاً إلى أطول حي فقير في العالم.

بدأ تشييد المبنى الذي كان في الأصل مركزاً مالياً عام 1990 على يد المطور داوود بريليمبورغ، وكان من المتوقع أن يتحول إلى رمز لمستقبل كراكاس المالي المشرق، وهو ثالث أعلى ناطحة سحاب في البلاد. ولكن الأزمة المالية قلبت المخطط وتوقفت أعمال البناء عام 1994. وبعدها استلمت الحكومة ملكية المبنى ولم يكتمل البناء أبداً. المبنى لا يوجد فيه مصاعد، ولا كهرباء ولا مياه، ولا حواجز على الشرف ولا النوافذ حتى أن بعض الجدران لم يكتمل بناؤها. في عام 2007، اقتحمت مجموعة من سكان بيوت الصفيح في المدينة المبنى المهجور وأقامت فيه بطريقة غير شرعية، وسرعان

معالم

قول مأثور

العزة حق يقابله واجب، وليس يسوغ لامرئ أن يطالب بحقه حتى يؤدي ما عليه من واجب.

محمد الغزالي

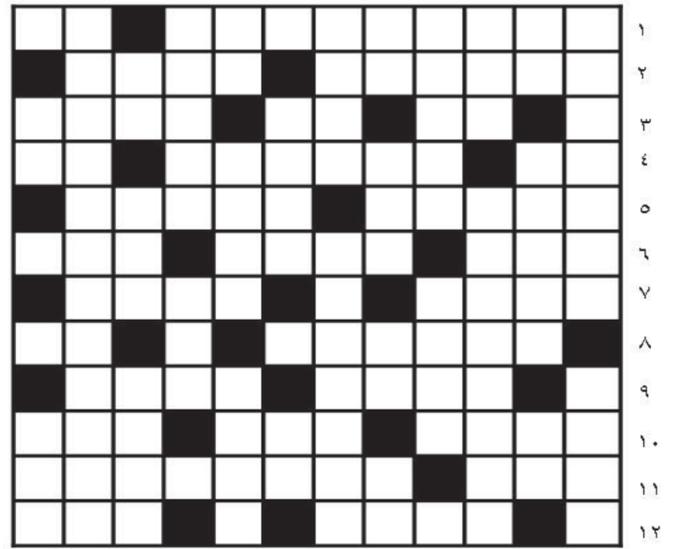
ضحكة على الواتس أب

غبي سافر مع أصدقائه وطول الطريق للمطار وهو يردد: يا ليت أحضرت التلفزيون.. يا ليت أحضرت التلفزيون. وعندما وصل للمطار قال له أصدقاؤه: أزعجتنا ماذا تريد من التلفزيون. قال: الجوزات فوكة.



كلمات متقاطعة

١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١



أقنيا:

- مخترع ثري سويدي اخترع الديناميت سنة 1866م أوصى بتخصيص ربع ممتلكاته لتمويل خمس جوائز سنوية تمنح للاكتشافات والاختراعات الأكثر أهمية في مجالات الفيزياء والكيمياء والطب وأكثر الأعمال الأدبية تميزاً وأكثر الأعمال فاعلية لصالح السلام الدولي، بدأ منح هذه الجائزة عام 1901م وفي عام 1998م بلغت قيمة كل جائزة نحو 950'000 دولار أمريكي - من حركات البحر.
- عاصمة انغولا - جمع قيد.
- خلع واطمع (معكوسة) - في العروق - خلاف صادر.
- الله - مركز الحزب الديمقراطي الأمريكي في واشنطن أثبتت حولة فضيحة تجسس سياسي في انتخابات الرئاسة لصلحة الجمهوريين مما اضطر الرئيس نيكسون إلى الاستقالة عام 1974م - جميع.
- آلهة الصيد عند الرومان - ملك تدمر وزوج زنبوبيا هرمز الفرس، عينة غاليلانس قائد الشرق الأعلى 262م اغتيل في حمص عام 268م.
- جمعية زراعية في محافظة لحج - عاصمة مملكة سبا - جمال.
- زهر عطري - من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم.
- جاء بعضها في اثربعض - والدة.
- طرب الصوت - مغادرة.
- مطرق - شك - حرف أبجدي.
- ضمير المتكلم - أحرف مكررة.
- جزيرة يمنية - من الفنون التشكيلية.

حلول العدد الماضي

١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
١	م	س	ك	ر	ز	ل	م	م	م	س	م
٢	ج	د	م	ل	م	م	م	م	م	م	د
٣	ي	ث	م	ك	م	ل	م	ا	ز	ي	ي
٤	د	ر	ع	ج	ع	ج	د	ر	ط	ب	د
٥	ب	ث	ا	س	و	ط	ر	ط	ب	ب	د
٦	ك	ر	ع	ا	د	ي	د	ر	ي	ا	ا
٧	هـ	ي	ر	م	ا	د	ي	ت	ل	ل	ل
٨	د	ي	ش	ن	ف	ا	د	ا	ف	ف	ف
٩	ا	ل	م	هـ	ر	ة	ن	و	ب	خ	ت
١٠	ر	ز	ج	ل	ي	ص	ح	ح	ح	ح	ح
١١	ر	ز	ج	ل	و	ا	ع	ط	ب	ب	ب
١٢	ط	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب

عموديا:

- صلاة السبخ - من الثمار.

عدد ساعات النوم الكافية للأطفال أثناء الدراسة



من المعروف بأن عدد ساعات النوم الطبيعية للإنسان هي ثماني ساعات كمتوسط كاف للحصول على الراحة المطلوبة، إلا أن ذلك يختلف من طبيعة شخص إلى آخر تبعاً لعمل وظروف حياته، أما عن نوم الطفل الرضيع في الثلاثة أشهر الأولى من عمره فيبدأ من عشرين ساعة وينزل تدريجياً إلى أن يصبح عشر ساعات قبل دخول المدرسة، وتنخفض إلى ثماني ساعات إلى ست ساعات في مرحلة المراهقة وحتى العقد الخمسين وقد تصبح أقل بعد ذلك. أما في تخصيص الحديث عن عدد ساعات النوم الكافية للأطفال أثناء الدراسة، فيُنصح بأن ينام الطفل من الثامنة مساءً إلى وقت الاستيقاظ الصباحي الذي يتراوح بين السادسة أو السابعة صباحاً، أما في فترة الإعدادية أو المراهقة ساعات النوم من ست إلى سبع ساعات عادة. المهم في الأمر أن لا تقل عدد ساعات نوم الطفل أثناء الدراسة عن ست ساعات وإذا كان يعاني من قلة النوم فهو بحاجة إلى استشارة طبيب، فقد يكون متعباً ويعاني من مشكلة ما أو مصاباً بالأرق. وأخيراً أنت كأم لا تنسي أن توفرى جو نوم مناسب وهادئ لطفلك ومحاولة تنظيم أوقات نومه وصحته بشكل يومي.

(10) نصائح للحفاظ على سلامه المخ

تأملات

استخدم الأذن اليسرى للرد على الهاتف والجوانب...
لا تشرب القهوة مرتين في اليوم...
لا تتناول الحبوب الدوائية مع الماء البارد...
لا تتناول وجبة كبيرة بعد الساعة الخامسة مساءً...
قلل من كميات الأغذية الزيتية التي تستهلكها...
اشرب الكثير من الماء في الصباح والليل في ضعف.

كم نحتاج أحياناً ... إلى تنظيف ادماغنا من بعض الأفكار ...



سودوكو

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

سودوكو تلعاب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تسمى (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

كاريكاتور

بنحاول أخرج الجني مثلما قلت مارضيش يخرج أنا خايف أنو قد مات داخلها



قرأت لك

«أين هو؟»



رشا الفوال

لا مسافة بيننا
غينا عن الوعي فترة من الزمن
وعدنا إليه فترة
أمرتك الأ تدبر
أمرتك بخدمتي
فكيف تشك في أفضالي
ما أحببنا شيئاً
إلا واحتال علينا
مت مثلي إن
لتجد اليقين

لأقبل يدك اللطيفة
وأدلك قدمك التي راودتني
اغسل ثيابك من دمائي
يقول لي حبيبي:
«لا تفكرى إلا في رؤيتي»
أين هو؟
وانسا من شدة اللذة التي أشعر بها
جلست عابسة
يا من أنت لي
أجبتني أو أغنتني
أو فعلمتني العبت
يا من أنت لي
ألق سمعك
أخرج عن مراد معي
لنبلع عين المراد
لا تليح عن دليل
ياخذنا من تعدد الألوان
إلى اللالون

بريطانية تزن 140 كيلو تتحول إلى راقصة باليه



فتاة بريطانية سمنة تتحول إلى راقصة باليه نحيفة تتباهى بخفة حركتها ومرونتها في الرقص، بسبب الإحراج، بحسب صحيفة دايلي ميل البريطانية.
حيث كان الوزن الزائد يشعر تيفاني بروفوت، التي تبلغ من العمر 22 عاماً، دائماً بالإحراج في صف الباليه، فعلى الرغم من تمكنها دخول مدرسة للرقص لكن نظرات رفيقاتها وهي ترقص بخطى ثقيلة كانت دائماً تسبب لها معاناة وعقدا نفسية تجعل حتى من التعبير عنها.
ولكن بعد الإحراج الشديد والذلل اللذين تعرضت لهما على يد زميلاتها في المدرسة بسبب سمئتها بثياب حفلة التخرج، قررت أن تحدث تغيراً جذرياً في حياتها عبر اتباع نظام حمية قاس للتخلص من وزنها الزائد.
بعد ذلك استطاعت أن تحرق 1000 سعرة حرارية في اليوم، واستطاعت أن تخفف وزنها من 140 كيلوجراماً ومقياس ملابسها 22، إلى 70 كيلوجراماً وبلغ مقياس ثيابها 12.
وجمعت تيفاني بين مهاراتها في الرقص مع ما تعلمته من خلال إتباعها للحمية عن العادات الغذائية السليمة لتصبح مدربة للياقة البدنية، مشيرة إلى أن مظهرها في بدلة الرقص كان يبدو مثل الشخصيات الكرتونية وكان من الصعب عليها ارتداء الزي التقليدي لرقص الباليه بسبب حجمها الضخم، وشعرت بالحرج الشديد لأنها كانت أضخم فتاة تخرج في معهد رقص الباليه.

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