



المأكولات الغنية بالأحماض تتسبب في تآكل الأسنان

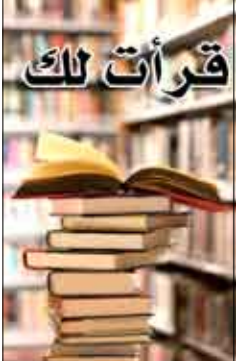
جمعية الاسنان الاميركية التي تعنى بالدفاع عن المستهلكين إن تناول المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة وعصير الفاكهة تحتوي على نسبة عالية من الاحماض، داعيا إلى تنظيف الاسنان جيدا بعد تناولها. وأضاف هيولت «عندما نتحدث عن تآكل الاسنان فنحن نعرف أن المواد الحمضية التي فيها هي التي تسبب ذلك»، مشيرا إلى أن «المشروبات الخفيفة مثل الكولا تحتوي على حامض الفوسفوريك الذي يعطيها نكهتها الخاصة»، مشيرا إلى أن الضرر يزداد عندما يتناول أحدهم مشروباً غازياً ويبيقه في فمه وقتاً أطول بهدف الاستمتاع به.

واشنطن / متابعات : قال المتحدث باسم الأكاديمية العامة لطب الأسنان الدكتور ميلفين بيرسون إن تناول المأكولات التي تحتوي على نسبة عالية من الأحماض تسبب تآكل الأسنان وانحسار المينا الذي يحميها من التلف، موضحاً بأن هذه الحالة تحدث عندما تفكك الأحماض بالاسنان وتجعلها حساسة وتفقد لونها وتصيبها بالتصدع في النهاية. وأشارت دراسة صدرت مؤخراً إلى أن 30% من طلاب 900 مدرسة متوسطة في أميركا يعانون من تآكل الأسنان. وقال الدكتور إدوموند هيولت وهو مستشار في



إعداد / إبنسام العسيري

هنا خط الزمان قصيدة



الشاعرة / هرات اسير

في الحارِبِ الضيقة، مضينا
أمي تمسك بيدي بقوة
وتزكرك روجي في الهواء،
الماء والنار
وجهي،
هنا خط الزمان قصيدة .
القافلة، كلاب، تحرسني،
هودجي، رياح الحب،
ما زلت صماء، من رعدنا.
كلهم غايوا !!
من يطفئ ظمأ العاشقة ؟
الأصابع متفرقة ،
والعهدو كاذبة .
في قطاف أليم ، يعبران .
يا عابر الأرض :
سلم على الحب، فهو دنيا كاذبة !
سلم على الحب،



جربة ماء ورمل وعصافير مفردة على جنباتها

معالم وآثار

جزيرة وادعة تقبع في الجنوب التونسي، حيث مياه البحر تعانق شواطئها الرملية، يتوافد عليها آلاف السياح من أنحاء العالم ليقضوا فيها أوقاتاً سعيدة بعيداً عن صخب المدن ومتاعبها. وصفها الأديب الفرنسي اندريه جيد بأنها جزيرة تُعزِّدُ العصافير في جنباتها .
المعروف تاريخياً أن البربر هم السكان الأصليون لإفريقيا الشمالية وكانوا يسكنون الشواطئ والجزال ويشتملون بفلاحة الأرض، مساكنتهم الكهوف والبيوت المنحوتة أو المبنية من الحجارة والطين، أو القش وأغصان الأشجار على شكل أكواخ فوق الجبال والهضاب. وآخرون كانوا يعيشون عيشة البداوة يتربصون بمواشيهم، وكانوا يسكنون تحت الخيام، وبعض الطوائف منهم كانوا يعيشون معاً يقومون به من أعمال السلب والنهب.
ومن منذ فجر التاريخ تنقلت جربة من سُحُتِل إلى آخر وأول من احتلها بعض سكان جزر «بحر إيجي» الذين مكثوا فيها فترة طويلة قبل مجيء الفينيقيين، أدخلوا خلالها غراسسة الأشجار وصناعة الفخار.

ويندوز (7) يتجنب مشاكل (فيستا)



Windows XP Mode التي ستسمح للمستخدمين والشركات الصغيرة والكبيرة بتنفيذ تطبيقات ويندوز XP مباشرة عبر ويندوز 7.

لندن / متابعات : توفر شركة البرمجيات الأميركية «مايكروسوفت» خدمة تحميل النسخة التجريبية لويندوز 7. ويعتبر ويندوز 7 أحدث نظم التشغيل التي توصلت إليها الشركة العملاقة، أملة في تجنب أخطاء «ويندوز فيستا» الذي انتجته منذ عامين وعانى معه الكثير من مستخدمي أجهزة الحاسب الآلي. وتتوقع مايكروسوفت أن يصل عدد المستخدمين من سيقومون بتحميل هذه النسخة الجديدة من نظم التشغيل إلى ما يقرب من ثلاثة ملايين شخص. ونظراً لأن تنفذ هذه النسخة حتى يونيو/حزيران 2010، ولكن من المنتظر أن تبدأ مايكروسوفت في التسويق لويندوز 7 في أقرب وقت ممكن وغالباً في الخريف المقبل. ومن المحتمل أن تبدأ شركة Acer لتصنيع الحواسيب الآلية في بيع أجهزة «فيمبوتور محمولة» مزودة بويندوز 7 في أكتوبر/تشرين أول المقبل. ويتمتع نظام التشغيل الجديد بميزة تعرف باسم



فتحت باب منزلها فوجدت تمساحاً بانتظارها !!

انتاب امرأة أمريكية هلع شديد عندما فتحت باب منزلها المطل على الحديقة فوجدت تمساحاً ضخماً طوله حوالي ثلاثة أمتار ونصف المتر ينتظرها بالخارج. وذكرت صحفية «الدلي ميل» البريطانية أن السيدة بيلندات دونالدسون من وست تشاسي بمقاطعة هيلزبورو بولاية فلوريدا عادت هاربة إلى داخل المنزل العيش في منزلها بعد الآن .
واتصلت بالجيران وبشركة الطوارئ لمساعدتها على إبعاد التمساح عن بابها. وأضافت أن مهمة المتخصص بالتعامل مع الحيوانات الخطرة ونصب الافخاخ لها، لم تكن سهلة حيث نجح بعد ساعة من وصوله بزحاجة التمساح عن مكانه، مستعينا بمهارته وخبرته كلها، مؤكداً انها لن تستطيع



أقوال مأثورة
لو انتظرت تقديراً الآخرين
لواجهت خداعاً كبيراً .
وليام جيمس

راكب بخيل

انزلت سيارة تاكسي على منحدر شديد. صاح السائق برعب: لا أستطيع إيقاف السيارة. فرد الراكب البخيل: أوقف العداد بسرعة !!

كلمات متقاطعة

أفقياً :

- اسم ملكة إنجلترا حتى عام 1901م.
- وجهة الصلاة + مدينة إسبانية .
- للذئب + طقس + سحب .
- طابور + أعمال عنف + آتين (مبعثرة).
- ترتيبات .
- أعلى الشيء + مديرية في محافظة آين.
- عكس خير + مفرد حصص + من أركان الإسلام.
- ترجي + ندل (مبعثرة) + أظهر بقاع الأرض .
- سارق + المكان الذي يرتبط بأحد أطراف المدينة + في البيض (معكوسة).
- نوع من الطعام + قوات عسكرية تشمل الوية ومناطق عسكرية + عكس ثرثار .
- جمع قرد (مبعثرة) + ضعف .
- مفرد أشجار + منقب .

عمودياً :

- درويش + نادي رياضي يعني .
- قادة الفرق الرياضية + أكبر دولة عربية سكاناً .
- مرتفع + إحدى مديريات محافظة المهرة + موازي له .
- خيال + تطبيب + عبودية

حل العدد الماضي



موبايل الأقزام



حديث الكاميرا

تصوير وتعليق علي الدرب:
ممرات وأزقة حي ردفان في المعلا بحاجة إلى الاهتمام بالنظافة والصيانة حيث تعكس هذه الصور الإهمال الواضح للنظافة فيها إضافة إلى عدم الاهتمام بصيانة طرقاتها مثل غيرها من المناطق الجبلية في عدن .



ليش هذه الحملات بعد ماتت كس القمامة ..

باختصار
صنعاء السعودية
لا أدري لماذا تقام حملات نظافة موسمية لرفع مخلفات البناء وأكوام القمامة. بينما المفروض أن تحصل مثل هذه الحملات يومياً، خصوصاً أن المواطنين يدفعون من رواتبهم ثمن مثل هذه الخدمات.
كثير من المشاريع التي تقام، تترك وراءها كثيراً من المخلفات، ولا يتم اتخاذ أي إجراءات تجاه المقاول أو الشركة المنفذة، الذين يأخذون أموالاً طائلة مقابل عملهم، والمفروض أن الاتفاقيات تتضمن قيامهم بأعمال النظافة بعد الانتهاء من أعمالهم. والمفروض أيضاً من البلديات (صندوق نظافة وتحسين المدينة) متابعة الحالات المخالفة ورفع قضايا إلى المحاكم تطالبهم فيها بدفع غرامات نظير أعمالهم المخالفة لصحة البيئة لا أن تترك المسألة سائبة، ثم يتحمل المواطنون دفع ثمن مخلفات المقاولين، والشركات المنفذة. إلا إذا كان في الأمر سر.