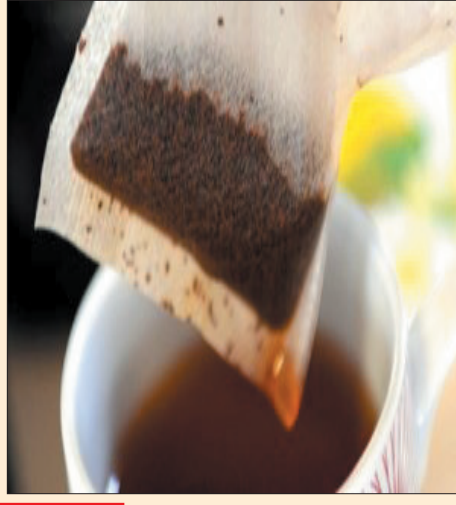


## الشاي المعبأ في الأكياس يؤدي إلى الإصابة بالسرطان



للكسج. هذا ويرى العلماء من الجامعة البريطانية أنه يجب على منتجي الشاي المعبأ في الأكياس الإشارة إلى نسبة الفلور في المنتج، انطلاقاً من أن متوسط مقدار الفلور المفيد للإنسان يتراوح ما بين (3-4) ملغم في اليوم، فيما يحتوي شاي فتلة على أضعاف المتوسط بنسبة من 75% إلى 120%. يذكر أن مستوى مادة الفلور في أوراق الشاي يزداد بالتوازي مع نموها، مما يعني أن المستوى الأعلى من هذه المادة يتكون حينما تصعب الأوراق في أعلى مراحل نضوجها، وهي الأوراق المستهلكة لإعداد أرخص أنواع الشاي المجفف في الأكياس.

### لندن / متابعات :

كشفت أبحاث أجريت في جامعة ديربي البريطانية أنه من شأن النسبة العالية من مادة الفلور في جسم الإنسان أن تؤدي إلى إضعاف أنسجة العضلات وتخلخل العظام وتدهور الحالة العامة للأسنان، وقد تؤدي كذلك للإصابة بالسرطان. في إطار الدراسة ذاتها اكتشف العلماء القائمون عليها أن الشاي الرخيص المعبأ في الأكياس (شاي فتلة) يحتوي على نسبة عالية من هذه المادة المفيدة للإنسان طالما لم يزد مستواها عن الحد المطلوب



# استراحة

إشراف / ابتسام العسيري

## قدرات العقل

عندما نتقبل وجهات نظر وتأكيدات محددة عن أنفسنا وعن العالم المحيط فإننا نبتلع خيال الأفعى،، وستبقى هذه الأفعى الخيالية حقيقية ما دمنا لم نتأكد من العكس. عقلك قادر على أن يدفعك إلى الأمام لتحقيق نجاحا بارزا وبالطبع فهو قادر أيضا على أن يدفعك إلى عكس ذلك تعلم أن سلامتك البدنية تعتمد على ما تتلقاه من غذاء، ولكن هل تعلم أن عقلك يعتمد على ما تغذيه به؟ نوع الغذاء الذي تقدمه لعقلك (بما فيه حديثك لنفسك) هو الذي يحدد عاداتك وسلوكياتك وشخصيتك يقول هنري فورد "اعتقد في قدرتك على تحقيق النجاح أو في عجزك عن تحقيقه وفي كلتا الحالتين سيكون رأيك مصيباً" تذكر دائما أنه ليس هناك مستحيل أمام الإرادة البشرية فقط. كن واقفا بأن الله معك وهو من وهبك تلك القدرات.

بدأ الفلاح تناول طعامه فلاحظ وجود أفعى صغيرة في صحنه، وحتى لا يزعج النبيل فقد اضطر لتناول صحن الحساء بكامله، وبعد أيام شعر بالحمى مما اضطره للعودة إلى منزل سيده من أجل الدواء، دعاه السيد مرة أخرى إلى مكتبه، ووجه له الدواء وقدمه له في كوب. وما أن بدأ بتناول الدواء حتى وجد مرة أخرى أفعى صغيرة في كوبه، قرر في هذه المرة ألا يصمت وصاح بصوت عال أن مرضه في المرة السابقة كان بسبب هذه الأفعى اللعينة، ضحك السيد بصوت عال وأشار إلى السقف حيث علق قوسا كبيرا، وقال للفلاح: انك ترى في صحنك انعكاس هذا القوس وليس أفعى، في الواقع لا توجد أفعى حقيقية. نظر الفلاح مرة أخرى إلى كوبه وتأكد انه لا وجود لأفعى. تذكر دائما أنه ليس هناك مستحيل أمام الإرادة البشرية فقط. كن واقفا بأن الله معك وهو من وهبك تلك القدرات.

## هدية تحول إلى بحيرة في الصيف



البحيرة الخضراء هي بحيرة تقع في ستيريا بالنمسا بالقرب من بلدة تراجوس، وتقع على سفح الجبال المغطاة بالثلوج. خلال فصل الشتاء يكون عمق البحيرة لا يتجاوز متراً أو مترين ويتم استخدام المنطقة المحيطة بها كمساحة وتعتبر موقعا ومنطقة مفضلة للمارة. وفي فصل الربيع تبدأ درجة الحرارة في الارتفاع، ومن ثم يبدأ الجليد والتلوج على قمم الجبال بالذوبان، وتمتد إلى الأسفل في حوض من الأراضي أدناه. ويتضخم هذا الحوض لابتلاع المنطقة بأكملها بما في ذلك الحديقة مكونا بحيرة.

السبب في تسمية تلك البحيرة بالبحيرة الخضراء إنما هو مستمد من اللون الأخضر الكثير الانتشار فيها وبالأخص أعشابها وأشجارها، و تسمح المياه الصافية بمشاهدة الأعشاب والزهور ومقاعد الحديقة وجسور المشاة الغارقة في قاع البحيرة بما يوفر لممارسي رياضة الغطس مناظر رائعة. ومع اقتراب شهر يوليو، تبدأ مياه البحيرة في الانحسار وبحلول فصل الشتاء، تعود البحيرة إلى حجمها الأصلي وتفتح الحديقة مرة أخرى أمام المتجولين. وخلال الصيف، يصل عمق البحيرة القصوى إلى نحو 12 مترا ويصبح المنظر رائعا للغاية. حتى الآن تحظى بشعبية كبيرة بين الفواصين الذين يمكن أن يلاحظوا المروج الخضراء في منطقة حافة البحيرة خاصة في يونيو (حزيران) عندما تكون المياه في أعلى مستوياتها. الأعشاب والزهور من جبال الألب. ويمكن للمرء أن يرى المقاعد، وجسر ومسارات المشي.



أقوال ماثورة

أحلام مستغامي

لم أبحث للكثير من الأسئلة عن أجوبة لأنني لن أجدها فالأجوبة عمياء وحدها الأسئلة هي التي ترى.

رغم كل الماء العذب الذي تصبه السماء في البحر إلا أنه يبقى مالحاً.. فلا ترهق نفسك،، البعض لا يتغيرون مهما حاولت

عد بنا للجنوب

عد بنا قد سئمتنا الطواف في سفوح الجبال وعدنا نخاف أن تطول ليالي الغياب ويغطي عواء الذئاب صوتنا، ويعز علينا الإياب عد بنا للجنوب فهناك وراء الجبال قلوب عد بنا للذين تركناهم في الضباب

نازك الملائكة

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

سودوكو تلعب 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

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

في البيت

فاعة

في الشارع

مياوم

غبي في فرنسا

احضك

عجائب وغرائب

## حفرة عميقة تبتلع مبنى في فلوريدا



ذكرت تقارير إعلامية أميركية، أن حفرة عميقة تسببت في ابتلاع أرض أحد المباني تدريجياً في منتجع بفلوريدا بالقرب من ديزني وورلد وفي انهيار مبنى آخر. وذكرت صحيفة أورلاندو سينتينيل، أن القيمين في منتجع سامر باي في كلايرمونت بوسط فلوريدا سمعوا أصوات تصدع مرتفعة حيث بدأت الأرض تتحرك تحتهم والنوافذ تتحطم. ولم يصب أي من النزلاء الذين كان عددهم يبلغ نحو 36 شخصا بأذى بحسب ما ذكرته شبكة سي إن إن. وأفادت وسائل إعلام محلية إن النزلاء كان أمامهم ما بين 10 و15 دقيقة للهروب قبل أن تبتلعهم الحفرة التي بلغ عرضها 18 متراً. ويشار إلى أن ظاهرة الحضرة الشائعة في فلوريدا،

كلمات متقاطعة

أفقياً:

- 1- أول سفير للإسلام بالمدينة المنورة.
- 2- أمسى - نقود.
- 3- بط - قريبات - سقي النبات.
- 4- من غزوات النبي صلى الله عليه وسلم - من الفواكه - ماضي يجمع.
- 5- برهان - أداة جزم - رجوع.
- 6- جمال - أكمل (معكوسة).
- 7- في الفم - من أجزاء الجسم.
- 8- ريق - كفاء - عكس مشتري.
- 9- طرقت - وكالة الأنباء السورية - رجل.
- 10- غم - جمع بحيرة - والد.
- 11- ضمير المتكلم - سلام.
- 12- الصحابي الوحيد الذي ذكر اسمه في القرآن صراحة.

عمودياً:

- 1- معنى (ريب المنون) كما ذكر في سورة الطور.
- 2- من الكواكب - ماضي يعقم.
- 3- سكب - جمع ديانة - للنداء.
- 4- رجع - ذكي - شرط.
- 5- قاطع - عقل - غيمة.

حل العدد الماضي