

## تنظيف الأسنان ينشط خلايا الدماغ وينعش الذاكرة



في حالة نشاط ذهني .  
وقد جاء في الهدى النبوي الرائع : عن شريح قال:  
قلت لعائشة بأي شيء كان يبدأ رسول الله صلى  
الله عليه وسلم إذا دخل بيته قالت: بالسواك .  
وكان صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل  
يشوش فاه بالسواك كما روي عن حذيفة رضي  
الله عنه ، حتى إن النبي صلى الله عليه وسلم  
قد ربط نظافة الفم بمرضاة الله تعالى، ليجعل  
من السواك عادة وعبادة ثاب عليها، ولذلك قال:  
عليكم بالسواك فإنه مطيبة للفم ومرضاة للرب.

## الوصفة السحرية للعناية بالأسنان

ينصح الخبراء بتنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا على الأقل مرة صباحا والأخرى قبل النوم ولكن الأفضل إضافة مرة ثالثة بعد الغداء لأن غسلها مرتين يعطي البكتريا فرصة تزيد عن 16 ساعة، كما يحلو لها داخل الفم خاصة بعد تراكم الطعام داخل الفم لمدة طويلة وهو ما يسبب بكتريا الفم .  
ويقول د.اوجو ايزي خبير طب الأسنان : « إنه من الأفضل دائما استخدام فرشاة أسنان ناعمة أو متوسطة وعدم استخدام الفرشاة القوية لأنها تضر باللثة والأسنان، وحذر الطبيب من خطورة استخدام الفرشاة بشكل عام لمدة طويلة وليس بالضرورة أن طول مدة استخدام الفرشاة يعني تنظيفا أكثر وكفي استخدامها لمدة تتراوح من خمس إلى ثماني دقائق مع

العناية بالأسنان ليست اختيارا بل ضرورة صحية لا غنى عنها فقد أثبتت الأبحاث ارتباط صحة الفم والأسنان بالعديد من الأمراض ومنها الخطيرة كالأمراض القلبية وأمراض الجهاز الهضمي ، ويؤكد الأطباء ضرورة اهتمام الأمهات بنظافة أسنان أطفالهن وتجعل تنظيف الأسنان جزءا لا يمكن التغاضي عنه من نظامهم اليومي .  
وقد أكدت دراسة جديدة أن المحافظة على أسنان نظيفة من شأنه أن يقوي الذاكرة وينشط خلايا الدماغ، ولكن ماذا عن الهدى النبوي الشريف ؟

لم يكن أحد يتوقع وجود علاقة بين نشاط الدماغ ونظافة الأسنان، ولكن من الأمور المفاجئة التي لاحظها الطبيب الأمريكي، مايكل رويبن، (في خبر منشور على موقع سي إن إن) أن عدم تنظيف الأسنان يؤثر على الصحة العقلية! .  
ويبين هذا الطبيب أن غشاء البكتيريا (البلاك) العالق بين الأسنان ممكن أن يسبب رد فعل مناعي ينعكس على شرايين القلب، بحيث يمنع وصول مغذيات ضرورية للخلايا الدماغية، مما يعني أن تنظيف الأسنان يقوي الذاكرة ويحجم الدماغ.

وهذا ما تحفنا عليه النبي الأعظم محمد صلى الله عليه وسلم في تنظيف الأسنان والحرص على السواك لدرجة أنه قال: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة)، فقد ربط نظافة الأسنان بكل صلاة يؤديها المؤمن ليبقى

البكتريا .  
أما اللسان يحتاج إلى ثلاث دقائق كاملة لتنظيفه باستخدام فرشاة تنظيف اللسان لان البكتريا تتراكم فيه.

استخدامها في شكل دائري ومن أعلى إلى أسفل والوصول إلى خلف الأسنان الأمامية و داخل الفم وكفي تنظيف الأسنان من الأمام والخلف فهي منطقة ملائمة تماما لتمرکز

## الرجل والحلاق

www.bdr.com



ذهب رجل ليحلق شعره عند الحلاق كالمعتاد وبمجرد أن جلس عند الحلاق بدأ الحديث يتفرع بهما ويتشعب حتى وصل إلى نقطة وجود الله. فقال الحلاق "هل تعلم يا سيدي، إنني لا يمكنني أن أصدق أن هناك إله كما تقول؟".  
قال الرجل: "وكيف ذلك؟" فرد الحلاق قائلا "بمجرد أن تخرج للشارع ستدرك أنه لا يوجد إله أخبرني إن كان يوجد إله حقا كما تقول، لماذا يوجد المرضى والأطفال المشردون وغيرهم. إن كان موجودا حقا لماذا يكون هناك الألم والمعاناة التي في الأرض. لا تصور أن علي أن أحب إله يسمح بمثل هذه الأشياء".

توقف الرجل للحظة ولم يجب وفضل أن يصمت عن هذه المناقشة لكنه بمجرد أن انتهى من الحلاقة وخرج إلى الشارع رأى رجلا شعره طويل وقدر ولحيته مبعثرة ويبدو عليه أنه لم يحلق شعره منذ فترة طويلة فعاد الرجل إلى الحلاق ونداه ليرى هذا الرجل ثم قال "لا أظن أنه يوجد حلاقون في هذه المدينة" فقال الحلاق "وكيف هذا. أنا الحلاق وها أنا موجود هنا الآن".

فقال الرجل: "لا. لو كان هناك حلاقون لما رأيت مثل هذا الرجل الطويل الشعر هناك؟".

فقال الحلاق: "إن البعض لا يأتون لي فيكونون سيئين المنظر مثل هذا الرجل. فقط هذا لأنهم لم يأتوا لي".

صاح الرجل: "هذه هي النقطة بيننا، إن الناس عندما لا يأتون لله يصبحون بهذا الشكل الذي جعلك تقول بأنه لا يوجد إله لكنه موجود ولا يحتاج منا سوى أن نذهب إليه لنرى أثر ذلك في هذا العالم".

## ما ترى عينك

لا تضع كل أحلامك في شخص واحد

ولا تجعل رحلة عمرك وجه شخص تحبه مهما كانت صفاته

ولا تعتقد أن نهاية الأشياء هي نهاية العالم

فليس الكون هو ما ترى عينك



## هذا اليوم في التاريخ

1907 زلزال يدمر مدينة اكابولكو المكسيكية بشكل شبه كامل.

1965 حرب فيتنام: القوات الأمريكية تستخدم القنابل الحارقة "النابالم".

1981 المركبة الفضائية الأمريكية كولومبيا تنهي اول رحلة قامت بها.

1982 وفاة الكاتبة الفرنسية سيمون دي بوفوار.

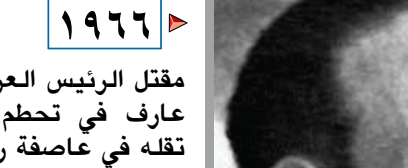
1988 اتفاق على انسحاب القوات السوفياتية من أفغانستان تدريجيا حتى فبراير 1989، لا يرضى الفصائل الأفغانية التي تريد اسقاط نظام نجيب الله.

2004 اعدام اول رهينة اجنبي في العراق هو



## هذا اليوم في التاريخ

1966 مقتل الرئيس العراقي عبد السلام عارف في تحطم مروحية كانت تقله في عاصفة رملية.



2002 الرئيس هوغو تشافيز يعود الى السلطة بعد انقلاب اقصى فيه عن السلطة ثلاثة ايام.



## ابريل

14



2002



## سجن روسي يطلق صفحة على موقع «تويتر»

افتتح سجن روسي في مدينة سان بطرسبورغ، صفحة خاصة به على موقع "تويتر" للتواصل الاجتماعي، هي الأولى من نوعها لسجن في البلاد. وذكرت وكالة الأنباء الروسية "نوفوستي" أن سجن "كريستي" في سان بطرسبورغ، ثاني أكبر مدينة في البلاد، وضع 6 رسائل على الصفحة حتى الآن، بينها رسالة تروج لوظائف داخل السجن، وأخرى تدعو للإطلاع على تاريخه.

يذكر أن سجن "كريستي" بني عام 1892، وقد احتجز فيه الزعيم الشيوعي ليون تروتسكي بعد الثورة البلشفية عام 1917. ويعد من أكثر سجون العالم ازدحاما.

## نوادير



## الاهتمام الأول

يحكى أن رجلا من سكان الغابات كان في زيارة صديق له بإحدى المدن المزدحمة، وبينما كان سائرا معه في أحد الشوارع التفت إليه وقال له « إنني أسمع صوت إحدى الحشرات... أجابه صديقه « كيف؟ ماذا تقول؟ كيف تسمع صوت الحشرات وسط هذا الجو الصاخب؟ »  
قال له رجل الغابات « إنني أسمع صوتها.. وسأريك شيئا... »  
أخرج الرجل من جيبه قطع نقود معدنية ثم ألقاها على الأرض.  
في الحال التفتت مجموعة كبيرة من السائرين ليروا النقود الساقطة على الأرض.. وواصل رجل الغابات حديثه قائلا: « وسط الضجيج، لا ينتبه الناس إلا إلى الصوت الذي ينسجم مع اهتمامهم.. هؤلاء يهتمون بالمال لذا ينتهون لصوت العملة، أما أنا فأهتم بالأشجار والحشرات التي تضرها.. لذا يثير انتباهي صوتها. »



## أمثال شعبية

عرة يا زهير

تقال لمن يكرر طلب المستحيل مرارا

علي وعلى أعدائي

أي خذ معه بالجد حتى يقدرك..ويقال ممن له حقوق عند

مستبد..؟

عسى ولعل

تقال تعلا بالألماني واستثناء بالألماني في أن يتم شيء ما.

يقول الشاعر:

أعلل النفس بالألماني أرقبها... ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل

عود الخدش يدخن

عود الخدش: عود من الخشب الرديء، يدخن، أي يصنع دخانا، أي أن السبي لا ينتج إلا سيئا، قال تعالى: «والذي

خبث لا يخرج إلا نكدا». وتقال للذي يأتي بالكريه عادة.

عقل المرأة في درهما

الدرم هو عقب القدم

عادك ببده بده

أي أنك بعيد جدا عن مقصدك.



## حزر فزر

هو: له رأس ولا عين

له، وهي: لها عين ولا رأس لها.. ما هما؟

حل العدد الماضي: الجوع.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/20	4/21 إلى 5/20	5/21 إلى 6/20	6/21 إلى 7/20	7/21 إلى 8/20	8/21 إلى 9/20
الحسن الحظ أنك تعود لصفائك وتبدو قدرتك على الخلق ممتازة. تركز على شؤون شخصية أو عائلية وتخرج بانطباعات جيدة، تتوصل إلى إنجازات سريعة ومرضية.	تجنب المواجهات والنزاعات وكل أنواع التهديد. فقد تكثر الحوكك وتمر تجارب مرعبة قليلا. إنه يوم دقيق يتطلب منك التروي والتمهل بعيدا عن رفع التحديات.	أنت مميز اليوم بتفكيرك واهتماماتك، إذ أن اهتمامك سينصب على القضايا التاريخية والسياسية. من جهة أخرى انتبه من الغضب أو التصرف بعدائية.	قد تلتقي بشخص غريب أو يقوم بتنقلات كثيرة في هذه الأثناء يلفت نظرك أو تلفت نظره ويحوم حولك طالبا الود والتقرب منك. كما قد يكون لك اهتمامات مالية أو مهنية.	كن مستعداً لتقلبات وديد يطرأ خلال هذا اليوم، دقق في بعض الحسابات ورتب أوراقك وضح بعض الأخطاء. ولا تترك شيئا للصدفة.	أصغ إلى حدسك يا عزيزي، وانتبه من مناورات أو عداوات ما، لا تتحد الأقدار وابعد عن المخاطر. إنه يوم محمل بالأعمال والمهمات الكثيرة وبالضغوطات التي لا يسع الوقت لاحتوائها.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/21 إلى 10/20	10/21 إلى 11/20	11/21 إلى 12/20	12/21 إلى 1/20	1/21 إلى 2/20	2/21 إلى 3/20
تظهر قدرة هائلة في التفهم والتفاهم مع الآخر. يدعمك احد الأصدقاء أو المقربين، يحمل إليك حلولاً واقتراحات قد تنفذك، أو تلتقي بفرقاء يدعمونك ويساندونك.	حاذر من المشاكل المهنية مع الشركاء والغرباء ولا تقع ضحية الاستفزات، فقد يهمشك المنافسون وربما يتأمرمون عليك ويشوهون سمعتك. لذلك قم بالتحالف مع الأقوياء وتصالح مع الاخضام.	قد تقود مسيرة وتحلق في مجالك فتنبر بطلاً في كل ما تفعل. تحقق تطوراً ملحوظاً، ويبدو التواصل مع الخارج مناسب جداً في هذا اليوم ربما عبر سفر أو اتصال مهم.	تكون مربكاً هذا اليوم مستعداً لمصارعة الرياح ومواجهة كافة الحواجز. أما معاكسة مرکور ل ساتورن فقد يضع العصي في الدواليب أمام تنقلات وأسفار تفكر بها.	تركز على موضوع شراكة عاطفية أو مهنية. يلعب الأبناء دورا خاصا في مجرى الأمور، ويفضلهم تصل إلى ما تنتفخه على كافة الأصعدة.	قد يتبدل مزاجك وتنقل من الفرح الشديد إلى الحزن، إلا أن الرومانسية تخيم على هذا اليوم ويتحدث عن لقاءات استثنائية أو عن حب ناشئ أو عرض أو بوح.

حظك اليوم

كتبه الدكتور  
يونس عبد الوهاب