14 OCTOBER
14 أكتوبر
يومية - سياسية - عامة
www.14october.com
السبت - 2 فبراير 2013 العدد 15679

إشراف/ ابتسام العسيري

متى يصبح تنظيف الأسنان مضراً ؟

■برلين / متابعات:

حذرت الجمعية الألمانية لحماية الأسنان، من تنظيف الأسنان بعد تناول الأطعمة أو المشروبات المحتوية على أحماض؛ كعصائر الفواكه أو الفواكه الحمضية أو الكولا؛ حيث تصبح مينا الأسنان لينة بعد تناول هذه الأطعمة، ما قد يؤدي إلى إزالتها عند التنظيف.

وأوصت الجمعية، التي تتخذ من مدينة كولونيا مقراً لها، بأنه من الأفضل تأجيل عملية تنظيف الأسنان بعد تناول مثل هذه الأطعمة لمدة تتراوح بين 30 و60 دقيقة؛ حيث يُمكن للسائل اللعابي الموجود في الفم معادلة تأثير الأحماض على الأسنان خلال هذه الفترة وإمدادها بالمعادن؛ ومن ثم تستعيد مينا الأسنان صلابتها مرة ثانية.

وأضافت الجمعية أنه من المفيد أيضاً تناول كوب من الماء بعد تناول الأطعمة أو المشروبات المحتوية على أحماض؛ حيث يُمكن بذلك إزالة هذه الأحماض من فوق الأسنان.

وأشارت الجمعية الألمانية إلى أن الأمر يختلف تماماً عند تناول الأطعمة المحتوية على السكر؛ إذ يجب تنظيف الأسنان بأقصى سرعة ممكنة بعد تناول الشوكولاتة أو البسكويت أو غيرها من الحلوى قبل أن تتحول بقايا هذه الأطعمة إلى أحماض تتسبب في الإضرار بمينا الأسنان. أما إذا كان من الصعب الحصول على فرشاة أسنان بعد تناول هذه الأطعمة، فتوصي الجمعية الألمانية بمضغ علكة خالية من السكر؛ حيث إنها تحفز عملية إفراز اللعاب داخل الفم، ما يساعد على تنظيف الأسنان.

عمرها (100) عام

(ما) أكبر تلميذة في المرحلة الابتدائية في العالم

اتخذت المرأة الصينية (ما) البالغة من العمر 102 سنة مكانها بين زملائها في الصف الأول الابتدائي و الذين لا تتجاوز أعمارهم الست سنوات لتصبح بذلك أكبر تلميذة في الصف الأول الابتدائي في العالم.

وتبدو الجدة بعمر أربعين سنة أصغر من عمرها الحقيقي، تقول إنها لم تحظ بفرصة الالتحاق بالمدرسة في صغرها فقد عملت في مصنع للقطن وهي في الثالثة عشرة و تزوجت وهي في الثامنة عشرة من العمر و قد أنجبت تسعة أولاد، سبعة منهم دخلوا الجامعة.

وكانت مدرسة Weshan Road الابتدائية في محافظة شاندونج الصينية قدمت مقعدا لـ(ما) وحقيبة وكتباً مدرسية بعد أن قرأت عن طموحها و حلمها بدخول المدرسة في إحدى الصحف المحلية، كما قدمت لها سماعة أذن و عدسة مكبرة لتستعين بها في دروس التهجئة.

وتذهب (ما) إلى المدرسة بصحبة ابنها Yi Fengxin البالغ من العمر 58 عاما و هو يقول عن أمه أنها ضحت بالكثير في الماضي ، حتى بمجوهراتها، في سبيل أن يحظى أولادها بتعليم مناسب في المدارس و الجامعات و كان حلمها الأكبر أن تدخل هي المدرسة ذات يوم.

في نهاية اليوم الأول توجهت (ما) إلى المدرسة وخصت التلاميذ بالشكر و قالت أنها ستجتهد في دروسها و تساهم في بناء وطنها.

بروناي

أرض السلام جنوب شرق آسيا

ارو سلام، بالجاوية: (بروني دار السلام) وتعرف رسميا باسم بروناي دار السلام أو (أمة بروناي) أو أرض السلام، هي دولة تقع على الساحل الشمالي لجزيرة بورنيو في جنوب شرق آسيا. تنقسم بروناي إلى منطقتين تفصلهما بلدة لمبانج التابعة لولاية سراوق الماليزية التي تحيط ببروناي بشكل كامل باستثناء ساحل بروناي الشمالي المطل على بحر الصين الجنوبي. بروناي هي الدولة المستقلة الوحيدة على جزيرة بورنيو، حيث تتقاسم ماليزيا وإندونيسيا بقية الجزيرة .

ترجع نشأة بروناي إلى القرن السابع الميلادي عندما كانت دولة لمملكة سريفيجايا تحت اسم 'بوني'. أصبحت في وقت لاحق دولة تابعة لإمبراطورية ماجاباهيت قبل اعتناق الاسلام في القرن الخامس عشر، خلال ذروة امتداد إمبراطوريتها، امتدت سيطرة السلطنة لتشمل المناطق الساحلية من ما يعرف في هذه الأيام بسراوق وصباح وأرخبيل سولو والجزر الواقعة قبالة الطرف الشمالي الغربي من جزيرة بورنيو. زار فرديناند ماجلان هذه الدولة البحرية في عام 1521 وحاربت إسبانيا في حرب قشتالة سنة 1578. بدأت الإمبراطورية بالتراجع بعد إجبارها على التنازل عن سراوق لجيمس بروك والتنازل عن صباح لشركة شمال بورنيو المسجلة البريطانية. بعد خسارة ليمبانج، أصبحت بروناي محمية بريطانية سنة 1888، ثم أقام بها حاكم بريطاني سنة 1906. بعد انتهاء الاحتلال الياباني للبلاد، أعلنت بروناي دستوراً جديدا وخاضت ثورة مسلحة، ثم استعادت استقلالها من المملكة المتحدة في الأول من يناير 1984 .أدى النمو الاقتصادي خلال السبعينيات والتسعينيات، والذي وصل معدله إلى 56 % ما بين سنتي 1999 و 2008، إلى تحويل البلاد إلى دولة صناعية حديثة.

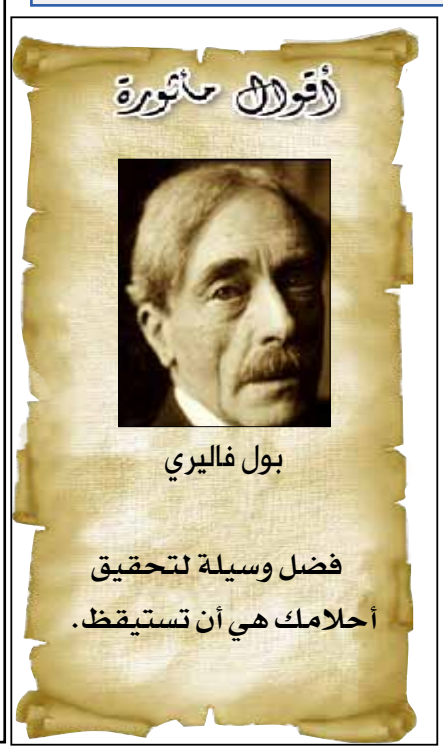
تحتل بروناي المرتبة الثانية في مؤشر التنمية البشرية، بعد سنغافورة، بين دول جنوب شرق آسيا، وتصنف على أنها دولة متقدمة. ووفقا لصندوق النقد الدولي، تحتل بروناي المرتبة الرابعة من حيث الناتج المحلي الإجمالي للفرد في ظل تعادل القدرة الشرائية.

بموجب دستور بروناي 1959 فإن صاحب البادوكا سيري بادينغا السلطان الحاج حسن البلقيه معز الدين وعد الله هو قائد الدولة مع كامل السلطة التنفيذية، بما في ذلك سلطات الطوارئ منذ عام 1962. دور السلطان مكرس في الفكر الوطني المعروفة باسم "ميلايو إسلام بيراجا" أو ملكية الملايو المسلمة. من المفترض أن البلاد تعيش حالياً تحت الأحكام العرفية منذ ثورة بروناي عام 1962.

أحدنا كان أبكم

الصدق يحتاج إلى اثنين
واحد يتكلم،
وآخر يصغي
كلانا، تكلم
كلانا، أصغى
لكن
أحدنا كان أصم
أحدنا كان أبكم
لهذا انتحر الصدق
ومت أنا
وهو في مكان ما
يكرر المحاولة

غادة السمان



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).

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

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

اضحك

الغبية ..وخيانة الزوج

غبية حامل قالوا لها: زوجك يخونك، زعلت وضاق صدرها راحت لزوجها وقالت: صارحني واعترف وراح أسامحك إلتي في بطني أمه من؟

الماء الأزرق

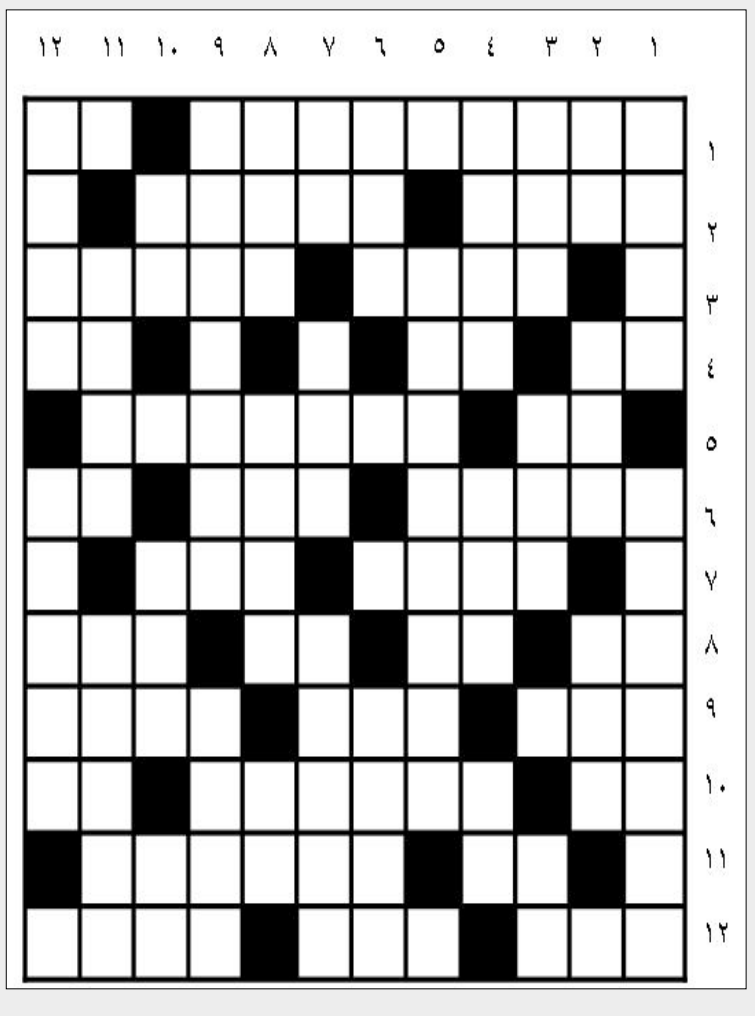
المتوهج هي ظاهرة طبيعية تحدث على شاطئ (فادهو) إحدى الجزر المرجانية في المالديف، وهي تحدث بسبب تفاعل كيميائي يحدث بسبب الأكسجين الملامس للكائنات الدقيقة الموجودة في المياه ويدعى هذا التفاعل التلألؤ البيولوجي ما يؤدي إلى هذا التوهج في الليل.

وفاء أزلي من العهد الروماني

"جنباً إلى جنب .. معاً إلى الأبد" ذلك هو ما دلل عليه هيكلان عظميان لذكر وأنثى دفنا منذ حوالي 1500 عام بمقبرة في روما.

فقد شوهدت عظام أيديهما وهي ممسكة ببعضها البعض مع وجود خاتم من البرونز دليل على زواجهما، كل منهما ينظر إلى الآخر وهو ما يدل على حبهما الأبدي حتى لحظة دفنهما خلال الأيام الأخيرة من الإمبراطورية الرومانية.

كلمات متقاطعة

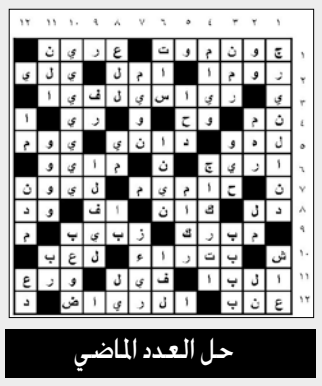


أفقيا

1- فيلسوف ومؤرخ انكليزي منشئ الفلسفة الظاهرية التي تنبثق من فلسفتي لوك وبيركلي له (محاولات في الإدراك البشري) و(تاريخ انكلترا)- للنفي.
2- فنان تشكيلي – عاصمة أوروبية .
3- عملة – مرتفعة .
4- حرف جر – بحيرة مستنقعات في السودان – من الأقارب .
5- كتمان – أحد الأصوات النسائية وهو أكثر حدة من الصوت متروسوبرانو.
6- أقدم مدينة مأهولة في العالم – مصرف – بيت الدجاج .
7- مسهل – أحرف متشابهة .
8- يابسة – ضمير منفصل – عمر – فتى .
9- وقت – حيوان مفترس – القطعة من الماء يتركه السيل .
10- إله – فائزان – تقال للتوجع .
11- حاجز مائي – من الزهور العطرية .
12- ذبح – مدينة يمنية – من الطيور.

عموديا

1- عملة – بلد عربي.
2- حرف انجليزي – من الطيور الجارحة – شك.
3- حيوان صغير – الظبي الأبيض – كتمان .
4- اتجاه جانبي – أفعى – جواب .
5- فريق كرة قدم أسباني .
6- من أصنام الجاهلية – فتاك .
7- للنداء – أحرف متشابهة – من أسماء الذئب .
8- تقوى – صوت الجرس – حرف انجليزي .
9- مرفأ ياباني في كيوشو – مفرد أغنام .
10- مرض رئوي – عنصر يوجد في الملح – كف.
11- من أصنام العرب في الجاهلية – اسم علم مؤنث .
12- الحصان الأسود – فريدة .



حل العدد الماضي