

وفعالية. وينبغي أيضاً تنظيف الأسنان بواسطة

معجون أسنان يحتوى على

الفلورايد لمدة لا تقل عن 3

دقائق، حيث يعمل الفلورايد

على تقوية مبنا الأسنان

وحماية الأسنان من

ومن جانبه أشار طبيب

الأسنان الألماني ديرك كروب

إلى أهمية تنظيف الفراغات

بين الأسنان بمعدل مرة يوميا

ب واسطة خيط الأسنان أو

بواسطة الفرشاة المخصصة

لُهُذَا الْعُرْضِ، نَظُراً لأَن

البكتيريا تستقر في الفراغات

تنظيف اللسان

كما أكد كروب على أهمية

تنظيف قاع اللسان أيضا

بمعدل 3 مرات أسبوعيا

بو اسطة كاشط اللسان نظراً

لأنّ البكتبريا الضارة كثيراً ما

وعن كيفية استخدام كاشط

اللسان أوضح كروب أنه يتم

تحريك الكاشط على سطح

اللسبان بمعدل 5 إلى 7 مرات

انطلاقا من الجانب الخلفي

باتحاه طرف اللسان، مع

مراعاة ممارسة ضغط خفيف

أثناء القيام بذلك لازالة طبقة

البكتيريا المتراكمة من دون

سيسمى أكديس من المعهد

السويسري لأبحاث الحساسية

والسربو في دافوس بلاتر

تستقر هناك.

بين الأسنان بصفة خاصة.

تحظى العناية بالقم بأهمية

كبيرة ليس فقط من أجل

تجنب رائحة الفم الكريهة، بل

أيضاً من أجل تجنب الأمراض

كالتسوس والتهاب اللثة

بِالْفُم عَلَى الأسنانُ فقط، بل

ينبغى أن تشمل اللسان أيضاً.

الألماني يواخيم هوتمان أنه

ينبغى تنظيف الأسنان بمعدل

مرتين بوميا مرة صياحاً بعد

تناول وجبة الإفطار، ومرة

مستاء قبل الندهاب إلى

وشدد على ضرورة تنظيف الأسنان مساء بصفة خاصة،

وذلك لإزالة البكتيريا المتراكمة

على الأسنان خلال اليوم، التي

قد تتسبب في الإصابة

بالتسوس والالتهابات أو

فرشاة ذات شعيرات ناعمة

وأضاف هوتمان أنه بنبغي

تنظعف الأسنان بواسطة

فرشاةً ذات شعيرات ناعمة،

محذراً من أن الفرشاة الصلبة

قد تُلحق ضررا بالأسنان

الحساسة واللثَّة الحساسة.

ومن المفيد أستخدام فرشياة

أُسنان كهربائية، نظراً لأنها

(مصففي الشعر قد يصابون

بتلف في الجلد بسبب مادة

تدخل في صناعة الصنغات

حــتى وإن لم يــعـانــوا من

التهابات أو حكة بسبب

تتيح تنظيفُ الأسنان بسهولة الشعور بألم.

□ جنيف - وكالات- أفادت التعرض لهذه المادة).وكتب

. حتى فقدان الأسنان.

والتهاب دواعم السن.

Log on for all news and reviews:www.azzaman.com

20-28 Dalling Road, Hammersmith, London, W6 0JB, UK

بيرسون تختبر

لغة طالبي

تأشيرة بريطانيا

□ لـنـدن –وكـالات – أرست

بريطانيا عقدا لإجراء اختبارات

.v. اللغة الانكلدزية للمتقدمين

للحصول على تأشيرة الدخول

بغرض العمل أو الإقامة على

شركة بيرسون للخدمات

التعليمية وذلك في واحد من

أوائل القرارات الحكومية منذ

انتخاب حكومة بريطانية

جديدة مؤخراً ويذلك تقتدى

بريطانيا بأستراليا في

الأستعانة بشركة بيرسون

لإجراء اختبارات اللغة

الإنكليزية لمن بحتاجون لإبداء

قُدراتهم اللَّغوية مَن أجل

الحصول على التأشيرة للعمل أو للإقامة في البلاد وقالت

بيرسون، الشركة الناشرة لكتب

تعليمية والتي تقدم أيضا

أدوات تعليمية وأختبارات عبر

الإنترنت (إنها حصلت على عقد

من وزارة الداخلية البريطانية

لتنظيم اختيارات اللغة

بوسائل رقمية لمدة لا تقل عن

ويشمل الاتفاق من يحتاجون

لإثبات قدراتهم في اللغة

للمتقدمين للحصول على

تأشبيرة من أجل العمل أو

الإقامة وكذلك للمتقدمين

بطلبات لأسباب أسرية أو

للاستقرار أو للحصول على

العام 2020).

لاث سنوات بدءا من

write to:writers@azzaman.com

Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/22. Issue 6536 Thursday 19/12/2019

الزمان - السنة الثانية والعشرون العدد 6536 الخميس 21 من ربيع الثاني 1441 هـ 19 من كانون الاول (ديسمبر) 2019م كيف تختار فرشة أسنانك وما طريقة إستعمالها؟

زمان جدید الحكومة الرحيمة

في أوائل السبعينات من القرن الماضي، شاءت الصدف أن أسكن بين حالتين من حالات الاعتماد على الرعاية الاجتماعية في إنكلترا.

على يميني تسكن العجوز السيدة كوكس الطاعنة في السن والمصابة بمرض الباركنسون تعيش لوحدها في

ذات صباح مشمس وعبر سياج الحديقة الخلفية الـ بي، أر سى المنخفض رأيتها جالسة أمام حديقتها المغطاة تماما بطبقات سميكة من نبات التوت الشوكى البري (المسمى عندنا بالعامية العلكة) الذي يمنع وصولها الى شجرة العرموط (الكمثري) التي نضجت ثمارها في أخر الحديقة. بادرتها بالتحية وعرضت عليها أن أفتح لها طريقاً الى . الشجرة بإزالة العلكة فوافقت وشكرتني وكان لها ذلك. سألتها كيف تطبخين لنفسك وتنظفين البيت؟

قالت: أن الإدارة المحلية ترسل لها موظفة أجتماعية مرتين في الأسبوع تجلب معها الأكل المطبوخ الساخن لتطعمها

على يساري يسكن السيد ثوبرن الذي يبدو في الأربعينات من عمره رغم بياض شعر رأسه الطويل ولُحيته التي أطلقها، حسبتُه فيلسوفاً أو مفكراً واستغربت هيئته عندماً كان يخرج لجمع التفاح من شجرته في الحديقة الخلفية إذ كان يلبس بدلة عمل بيضاء كاملة ونظارات واقية وقبعة وكأنه ذاهب ليجمع عسلاً من منحل.

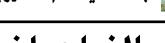
سائلته ما عمله؟ شرح لى أنه لا يعمل في الوقت الحاضر ويعيش على راتب الضمان الاجتماعي الذي يغطى له قسط العقارى ومعيشته وزوجته بصورة لا باس بها وأضاف لقد عمل في عدة أعمال يقوم مكتب التشغيل الحكومي بإيجادها له ليقطع راتب الضمان عنه ولكنه في كل مرة يحدث شيء ويطرد ويعود الى راتب الضمان الذي قال عنه: لا أخفيك سراً بأنه أفضل من راتب العمل ثم روى لى

سبق وأن تم تعيينه بستاني (حدقجي) في مقبرة وذات يوم أعطته فتاة بعض النقود ليزرع على قبر والدها المتوفى حديثاً أوراد الدفيديل (يشبه النرجس) والتولب فذهب الى متجر زراعي ليشتري بصيلات النبتتين المذكورتين استكثر على نفسه أن يسئل صاحب المحل عنها وقام هو بانتقاء بصيلات من أحد الأوعية بنفسه وعاد بها ليزرعها على قبر المرحوم ومرت الأيام وعادت الفتاة لتزور قبر والدها فوجدت بصل طعام قد نمى عليه وأزهر. فقدت صوابها وراحت تصرخ الى مدير المقبرة وبعد الكشف الموقعي، تبين أن البصيلات التي اختارها وزرعها السيد ثوبرن كانت لبصل الطعام وليس لورد الدفيديل أو التولب الجميل يعنى كانت فسقة كما يسميها الفلاحون عندنا في العراق فقام الدير بتوبيخه وفصله فعاد الى مكتب الضمان

ربًاط السالفة أن حكومة جلالتها في بلد الإنكليز في عام توفر الطعام الساخن والرعاية للمسنُّ المريض الذي 1972 يفضل البقاء في بيته على دور الرعاية وتوفر العمل لن لا يجيد أي عمل وتدفع له عند طرده راتباً يغطى قسطه العقاري وتكاليف العيش الكريم له ولعائلته وحكومتنا الاسلاموية في عام 2019لا تكفي

رواتب رعايتها الأجتماعية لتغطية ر سكن فى العشوائيات أما راتــ البطالة الذي سيحصل عليه العاطلون بعد بحور من الدم فحدث ولاحرج.





عرسه التاسع



بريطانيا ألغى في أخر لحظة مخطط زواجه التاسع، من امرأة وتتزوج رون لأول مرة في أمريكية، تصغره بأربعين عاما. وأوضح المصدر أن رون شيبارد (71 عــامــا) اقــتـرح عــلى روز هُانس، الشهر الماضّى، الزّواج، وأطول قصة زواج لرون دامت بعد سنة من (المواعدة عبر الإنترنت) قبل أن يقرر التراجع عن مخططه.

سوميرتون (كان من المفترض أن نوف مدر 2004 قيل أنَّ نلتقي الجمعة الماضي، لكنني يفترقا في2016.

قضابا متتالبة عن فضائح واسعة لاعتداءات على أطفال ارتكبت لعقود من قبل كهنة أو رجال دين، بتغطية من رؤسائهم أنني لا أكن أي مشاعر للطرف

في دول عدة ختصوصا في الولانات المتحدة وتشييلي وألمانيا. وفي فرنسا، يحاكم الكاردينال فيليب بارباران في الاستئناف في ليون (وسط شترق فرنسا) بسبب تستره على تجاوزات

حنسية لكاهن في أبرشية. وفى مصادفةً او إشبارة، في اليوم الذي قرر فيه البابا رفع السرية عن هذه القضايا، قبل

من السرية.

أولويات حبريته.

وتهز الكنيسة منذ سنوات

بكشفونها، على الشُّخص الذي يقول أنه

حسب تعريف أورده موقع

نوعية الغذاء تقود إلى الأرق ومشاكل في القلب

یات کشیفت در اسهٔ حدیثه اجریت

على الإناث (من سن 50وما

فوق) أن بعض أجزاء النظام

الغذائي تساهم على الأرجح في

ووفقًا لمؤسسة النوم الأمريكية،

فُاإِن ما يصل إلى 40?من

الأشنخاص بالولايات المتحدة

يعانون من بعض أعراض الأرق

تالعام، ولاحظ الباحثون هذا

الأمر على النحو الواحب، حيث

أشارت دراسات عديدة إلى أن

الأرق ليس مجرد إزعاج خفيف،

اضطراب النوم.

اينياسيو أرييتا العضوفي المجلس البابوي للنصوص التشريعية في بيان نشره الفاتيكان أن (التُّوحيهات التَّي وقعها البابا هدفها رفع السرية عن البلاغات والمحاكمات والقرارات والوثائق المتعلقة بالاعتداءات الجنسية على القاصرين والأشتاص

فى البيان نفسه. والسرية البابوية هي قاعدة لحماية المعلومات الحساسة المتعلقة بإدارة الكنيسة العالمية،

(المنتدى الكاثوليكي).

قرار تاريخي في الفاتيكان:

رفع السرية عن قضايا الإعتداءات الجنسية

ومن المعروف أنها تسبب التهاب الجلد التماسي التحسسي).

وزملاؤه في دورية (الحساسية والمناعة السربرية) (أن مادة واختبر الباحثون في الدراسة بارا- فينيلين ديامين الكيميائية تأثير التعرض لهذه اللادة على

نشاط الجينات في خلايا الجلد بعد التعرض للمأدة لدى سبعة مصففين للشعر لم تظهر لديهم أعراض تهيج بالجلد تشير إلى تحسسهم منها ولدى أربعة أشخاص يعانون تهيجا بسيطا بالجلد بسبب حساسيتهم للمادة وخمسة لديهم أعراض تحسس شديدة ووجد الباحثون أن حتى مصففي الشعر الذين لم تنظهر لديهم أعراض حساسية واضحة من مادة بارا- فيشيلين ديامين شهدوا تغيرا في نشاط الجينات ، بشير إلى أنه قد يتأذى من المادة حتى وإن لم تظهر أعسراض تحسس مسثل

الحكة وتوصلوا أيضا إلى أن

هذه المادة قد تسبب ردود فعل

تحسسية لدي من يصبغون

شبعرهم بانتظام خاصة إذا

في المجلس البابوي للنصوص

التشريعية في بيان نشره

الفاتيكان أنّ (التوجيهات) التي

عن البلاغات والمصاكمات

والقرارات والوثائق المتعلقة

في التهاب الجلد وتنشط في وتطلب صالونات تجميل كثيرة البُشرة المُتضررة. وفحصواً من عملائها إجراء اختبار على الجلد لمعرَّفة ما إذا كانوا يتحسسون من الصبغة قبل تلوين شعرهم، لكن هذا يؤدي أحيانا لأن يصبحوا أكثر حساسية للمادة الكيميائية

ويصابون بحكة عند صبغ شعرهم مرة ثانية وأشار الباحثون إلى (أن المصورين الذين يقومون بتظهير الأفلام والأشتاص الذين يرسمون وشوما مؤقتة سوداء أو وشوما بالحناء قد يتعرضون أيضا للمادة ويصابون برد فعل الى ذلك توصلت دراسة أمريكية

قبل سن 35عاماً. إلى أن العديد من مرضى السرطان والناجين منه يفارقون الحياة بسبب أمراض القلب لا الأورام خاصة المصابين بسسرطاني الشدي

مریض سرطان جری تشخیص إصابتهم بين عامي 1973 توفى 38بالمئة منهم بسبب السرطان وتوفي 11بالمئة بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية.وكانت أمراض القلب

والأوعية الدموية. وبلغ خطر الوفاة بأمراض القلب والأوعية الدموية ذروته في الْعُام ٱلتَّالي لتشخيص الأصابة بالسترطان وتبن

وقالت كاثلين ستيرجون من

دراسة: الصبغة تؤدّي إلى حساسية جلد مصففي الشعر سرطانات معينة يتوفون بسب نشاط جينات معروفها بدورها كانوا يستخدمون الألوان والبروستاتا وفحص الباحثون

> تحديدا هي السبب في وفاة ثلاثة من بين كل أربعة أشَّخاص توفوا بسبب أمراض القلب

كلية الطب بجامعة بنسلفانيا بمدينة هيرشي الأمريكية في نسبة كبيرة من مرضى جيدة.

أمراض القلب والأوعية الدموية بيانات ما يربو على 3.2ملبون بما في ذلك أمراض القلب والسكتة وتمدد الأوعية الدموية و. 2012وخلال هده الفترة، وارتفاع ضغط الدم وتضرر الأوعية الدموية).وأضافت (توصلنا أيضاً إلى أن خطر ألوفاة يستب أمراض القلب والأوعية الدموية يكون أكثر بعشرة أمثاله عند الناجين من أي سرطان يجرى تشخيصه قبل سن 55عاما مقارنة

بغيرهم).

وتناولت الدراسة 28نوعا من السرطان وخلصت إلى أن أغلبية الوفيات بسبب أمراض القلب والأوعية الدموية كانت لمن حرى تقىحىص إصاب بأنواع شائعة من الأورام الخبيثة كسرطاني الثدي والبروستاتا على الرغم من أنهما من السرطانات التي

الرجل المزواج يلغي



لندن - الزمان قالت صحيفة (ذا صن) إن السرحل الأكستسر زواجسا في

شعرت في أخر لحظة أنني غير مقتنع بهذه الخطوة.. خصوم

الثانّي). عام 1966 وكشف أنه يفك حاليًا في تأليف كتاب يروي فيه تجاربه (الغرامية) مع النساء. عاماً، أما أقصرها فلم 13 تتجاوز الـ 10أشبهر، وفق (ذا

صن). يشار إلى أن أخر مرة وقال رون، الذي يعيش في بلدة تزوج فيهـا شبيبارد كانت في

استقالة سفير الفاتيكان لدى

□ الفاتيكان-(أ ف ب) -اتخذ فرنسا المونسنيور لويجي فنتورا، رسميا ليلوغه (السنّ البابا فرنسيس خطوة إضافية في مكافحة الاعتداءات الحنسية القانونية). ويخضع فنتورا في الكنيسة الكاثوليكية لتحقيقات بتهم تحرش جنسي الثَّلاثاء بقراره رفع السُّريَّة عَن في باريس. وأوضح المونسنيور خوان هذه القضايا وكذلك المحاكمات والأحكام الصادرة في هذا

المجال، لكنه أبقى على حد أدنى وكان البابا فرنسيس جعل من مكافحة الاعتداءات الحنسية في الكنيسة الكاثوليكية واحدة من

الضعفاء). من جهته وبشكل أوضح، قال الرئيس السابق لمحكمة دولة حاضرة الفاتيكان جوزيبي دالا توري إن (البابا فرنسيس يلغى السر البابوي لحالات الاعتداءات الجنسية) كما ورد

وقال دالا توري (قي الجوهر، الاسبباب التي دعت مشرعا كنسيًا إلى أن يُخضع للسرية أرييتا العضو

البابوية أخطر الجنح مثل الاعتداءات الجنسية يتراجع أمام قيم تعتبر اليوم أسمى وأولى بحماية الإنسان

الجريح). لكن البابا الأرجنتيني فرض في الوقت نفسه حدّا أدنى منّ الحذر مطالبا بأن تتم "معالجة المعلومات عن كل حالة بما يضمن السلامة والنزاهة والسرية من أجل حساية السمعة الجيدة وصورة كل

كـمَاسقول

للفاتيكان.

الدابا في بيان

وذكر البيان

أنه (لا يمكن

فسرض واجب

الصمت بشأن

الوقائع على

الشبهود).

المونسنيور

السلبية الأخرى.

بالعديد من النتائج الصحية

وأفادت مراكز السيطرة على

الأمراض والوقاية منها

(CDC)? بأن فترات النوم

القصيرة، واضطرابات النوم

ترتبط بمشاكل القلب والأوعية

الدموية وأنها مصدر السكري

والاكتئاب، وذلك على سبيل

المثال لا الحصر، ولهذا السبب،

سحث المتخصصون عن طرق

لمنع أو علاج الأرق واضطرابات

وأوضـــ

المعنيين وحياتهم الخاصة." لكن هذا لا يعني فرض رقابة،

ويشهمل قرار البابا تعديلا يتيح (إمكانية أن يكون المحامون في القضايا المتعلقة بهذه الجرائم مؤمنين علمانيين مجازين في القانون الكنسي

الضعفاء).

بالاعتداءات الجنسية على للفاتيكان أبعاد القرار. السقاصرين والأشسخاص

وقعها البابا هدفها (رفع السربة وأوضح البصحافي الإبطالي

وقال إن هذا بعني عمليا أن (الشكاوى والشهادات ووثائق المحاكمات المتعلقة بالاعتداءات الجنسية وكانت تخضع للسرية البابوية، اصبح يمكن تسليمها إلى قضاة سلطات مدنية في مُخْتلف الدول).

صلة بين ارتفاع خطر الأرق واتساع نظام غذائي غني

بالكربوهيدرات المكررة، ويشمل

ذلك الأطعمة التي تحتوي على

السكريات المضافة والصودا

والأرز الأبيض والخبز الأبيض.

وحذر الباحثون من أنه لم

يتضح من تحليلهم ما إذا كان

استهلاك الكربوهيدرات المكررة

أدى إلى الأرق، أو أن الأشخاص

الندين عانوا من الأرق كانوا

أكثر عرضة لاستهلاك

الكربوهيدرات المكررة، خاصة

وليس كهنة فقط حسب ما كان

في النص السابق) كما قال

اندريا تورنييلي مسؤول

التحرير في المكتب الإعلامي

القَّاتىكان.

ولفتت الدراسة الحالية، التي

أجرتها كلية الأطباء والجراحين

بحامعة كولومبيا في مدينة

نيويورك، إلى أن اتباع نظام

غذائي غني بالكربوهيدرات

المكررَّة - خَاصة السكريات

المضافة - يرتبط بزيادة مخاطر

الأرق، وأن هذا هو الحال على

الأقل بين الإناث في سن 50?

وما فوق. وأجرى الباحثون

دراسة عن أي ارتباطات سن

الوجبات الغذائية المختلفة

بيان (تظهر هذه النتائج أنّ تكون توقعات النجاة منها

يقوتتع تقاعد الكفاءات في قوانين ترقيعية

ما جرى فعله في قانون التقاعد، من تخفيض سن الاحالة على التقاعد الي ستين عاماً للرجال وثمانية وخمسين عاماً للنساء، هو خطوة الى الوراء بكل معنى الكلمة،انساق النها من انساق كحاطب ليل.

في العالم يجرى رفع سن التقاعد، كما حصل في بريطانيا ودول أوروبية أخرى من ستين الى خمسة وستين عاماً ولدى بعضهم الى السابعة والستين . في مسعى من الدول للافادة القصوى من خبرات متراكمة كانت نتاج تجارب وتعب وتطوير ، وليس من السهولة التفريط بالخبرات ، لاسيما في الميادين الحيوية التي يقوم عليها المجتمع مثل قطاعات الصحة والتعليم العالى والتربية والطاقة والخدمات النوعية.

كما انّ الدول المستقدمة تدرس بقاء مسافة اتصال مقبولة بين خبرات الاجيال في العمل ، بحيث لا يكون الطاقــــم في اية مؤسسة للخدمة العامة جديداً أو قديماً بالكامل . ذلك ان دورة الحياة والعطاء الانساني والعلمى تتكامل بين الاجيال في خطوات متوازنة

في العراق، بعد ان عجزوا عن استيعاب الطاقات الشابة ، وتركوها مهملة ضائعة حتى تفجرت غضباً تجاوز حدود الخوف التى رسمتها العملية السياسية لقولية الشعب ، نراهم سارعوا الى اجتراح قوانين مستعجلة ، تسعى الى إفراغ اناء بما يحتويه كاملاً لتعبئته بمادة جديدة، من دون اية رؤية مستقبلية للاختصاصات النادرة والصعبة لاسيما في الجامعات ومراكز البحوث والخدمات الطبية ، وهي قطاعات تعانى أصلاً من عوز كبير في مفاصل التطوير والتنوع ، فجاء قانون التقاعد ليحذف شريحة كبيرة من الكفاءات من الخدمة العامة وهي في أوج العطاء، بحجة توظيف الشباب، كإجراء ترقيعي ، يدل بوضوح على القرارات التي لا أساس من النضج فيها ، والتي لا ترى أبعد من مرمى خطوات

اين كانت خططكم في عقد ونصف العقد من الزمان لتوظيف الشباب؟ هل فكرتم بهم أصلاً؟ وهل كنتم تدركون كيفية التصرف بالكفاءات الجديدة ؟وانتم تتوسعون في اقسام دراسات عليا، ريما لايتوافر بعضها على الحدود الدنيا من الشروط العلمية المتوافرة في جامعات عربية ولا أقول أوروبية.

فاتح عبد السلام

fatihabdulsalam@hotmail.com

العراق 500 دينار، اليمن 30 ريالاً، السعودية ريالان، الكويت 200 فلس، الإمارات درهمان، عمان 150 بيزا، قطر 3 ريالات، البحرين 300 فلس، سوريا 15 ليرة، الإردن 200 فلس، مصر نصف جنيه، موريتانيا 100 روبية ، تونس 400 مليم، المغرب 3 دراهم، السودان 25 دينار، لبنان 1000 ليرة، الجزائر 30 دينار