

استضافة مصر رياضية دولية



جميع التجهيزات على مستوى توافر الأدوات المتعلقة بالمنافسات، والأماكن المخصصة للتدريب، والصالات المستضيفة للبطولة بهيئة استاد القاهرة الدولي، فضلاً عن الأمور الخاصة بمراسم استقبال اللاعبين، وإقامتهم بالفنادق المخصصة لهم. وأعرب وزير الرياضة عن ثقته في نجاح استضافة البطولة استكمالاً لسلسلة النجاحات التي تحققتها الدولة المصرية في استضافة وتنفيذ فعاليات الأحداث والبطولات الرياضية الكبرى، وذلك بفضل ما تمتلكه مصر من مقومات وخبرات تنظيمية.

بحاد الدولي لإفادة من تطبيقه حفاظاً على تجهيز ملف التي سيتم اجتماع آخر الخطوات ير الشباب استضافة بالتنسيق لمئتان على

نصائح رمضان

والفواكه المجففة والكربوهيدرات والمشروبات الغازية ، اما بالنسبة للأطفال يفضل اعطاء الطفل قطعه من الجبن او اللبان خالي من السكر لانه يعمل على زيادة افراز اللعاب واحتوائه على الاملاح التي ترمم له ما قد حدث من خسائر وايضا عصائر الفواكه من مسببات التسوس لذا ينصح بغسل الاسنان مرتين يوميا .

في سؤال متردد بين الناس عن ما هو افضل معجون اسنان ؟

اي معجون اسنان تمام ويؤدي الغرض ، ولكن المهم ان نستعمله مرتين يوميا لمدة دقيقتين ، ولكن اذا كانت اللثة حساسه فانصح باستخدام سنسوداين ، اما في حالة نزيف اللثة فيجب استعمال بارودونتكس ويفضل فرشاة الاسنان تكون متوسطه وتتغير كل ٢ شهور

ما هو انسب وقت لغسيل الاسنان ؟
افضل وقت سيكون بعد الاكل ب ٢٠ _ ٣٠ دقيقة

هل تتصح باستعمال معاجين اسنان للتبييض ؟
لا انصح بها والافضل الابتعاد عنها ، فمع الوقت هيسبب تاكل للاسنان .

ما هي نصائح سيادتكم للأطفال الصغار ؟
بالنسبة للأطفال الأقل من ٦ سنوات نستعمل اي نوع معجون اسنان مخصوص للأطفال لان يكون الفلورايد فيه اقل من من المعجون العادي لان الفلورايد لو نسبته كبيرة في الفترة دي من عمر الطفل اللي هي مرحلة تكوين الاسنان هيسبب بقع بيضه بدرجات متفاوتة في الاسنان الدائمة .



بقلم الكاتبة الصحفية والاعلامية د / نرمين قنديل

الى تسوس بالاسنان ، بالاضافة الى قله نظافة الفم وعدم استخدام الفرشاة وخطب الحبر مما يسمح بنشاط البكتريا وتكوين البلاك .
يساعد جفاف الفم على تراكم البلاك بشكل اسرع لذا ينصح الصائمين بشرب كميه كافية من الماء .
يجب التقليل من المأكولات المسكرة

او تسوس بالاسنان نتيجة تراكم بكتريا البلاك على خط اللثة ، وفي هذه الحالة انصحهم بزيارة طبيب الاسنان .

قد يكون هناك حالات مرضيه هي المسببه للروائح الكريهه للفم كالتهابات الجيوب الانفيه او التهابات الحلق ، فيجب استشارة الطبيب المختص .

--- يجب الاكثار من تناول الفواكهه والخضراوات الغنية بالماء والالياف مثل التفاح و البليخ والخيار فهى تنظف الفم بشكل طبيعى .

حضرتك تعلم جيدا ان هناك عادات غذائيه خاطئه يتبعها الصائمين بعد الافطار ، وهذه العادات تسبب لهم تسوس الاسنان ، ما هي اسباب تسوس الاسنان ؟ وما هي نصائح سياتم لكم لكل ام حتى تحمي اسناتها من التسوس خلال شهر رمضان المبارك ؟

يحدث تسوس الاسنان للكبار والصغار على حد سواء ، وهذا التسوس يؤدي الى حدوث ثقب بالاسنان ويمكن ان يصل الى العصب فيجب زيارة طبيب الاسنان ، ولكن هناك بعض السلوكيات والعادات الخاطئه التي تساهم في تسوس الاسنان مثل : تراكم الطعام بين الاسنان وعدم ازالته بشكل تام وخاصه السكريات والكربوهيدرات والبقوليات حيث تقوم البكتريا على تحويل بقايا الطعام الى احماض وهذا يؤدي

واش استاذ طب الاسنان

ضمان الكريم شكله رائحة

رائح سيادتكم ب على هذه

صائمين فى

الافطار لمنع الامساك مع

ول الاطعمة

نه يعرضك كبر فيجب بالاسنان اكثر

الى وجبات افطار حتى على تجنب

ف ، فيجب معجون اسنان

رى ، وذلك مناطق التي

يرم فى اللثة

فلسطين تتسلم أسئلة امتحانات الثانوية الأزهرية من مشيخة الأزهر بمصر



والأستاذ محمد الزق مدير معهد غزة الديني، وكان في استقبال الوفد كل من السيد ناجي صيام مدير معبر رفح البري، والسيد محمد الهور نائب مدير معبر رفح، والسيد إبراهيم الهور مدير صالة كبار الزوار، والسيد رامي قنن مدير العلاقات العامة والإعلام، والسيد محمد أبو جزر مدير عمليات المعبر. وثنم الدكتور النجار تسهيلهم لنقل الأوراق

فلسطيني

يد النجار،

أوراق أسئلة

مرية لعام /

مشيخة الأزهر

ة .

من الأستاذ