

جامعة أبوظبي تفتتح فعاليات
الدورة الـ 11 من مسابقة «بحوث
وابتكرات طلبة الجامعات»



منوعات

الغرفة

الجمعة 24 مايو 2024 م - العدد 14159
Friday 24 May 2024 - Issue No 14159

المراسلات: ص.ب 505
email:munawaat@alfajrnews.ae

تعطّم الرقم القياسي لأسرع امرأة تتسلق إيفرست

بلغت متسلقة الجبال النيبالية فونجو لاما قمة إيفرست في 14 ساعة و31 دقيقة الخميس، محطمة الرقم القياسي لأسرع امرأة تتسلق هذه القمة، على ما قال مسؤول في قطاع السياحة النيبالي.

وقال رئيس مكتب السياحة المحلي في معسكر القاعدة خيم لال غوتام لوكالة فرانس برس إن فونجو "غادرت الساعة 15:52 في 22 أيار مايو ووصلت إلى القمة 06:23 من صباح 23 أيار مايو".

وحطمت فونجو لاما، البالغة حوالي ثلاثين عاماً، الرقم القياسي السابق الذي يعود تاريخه إلى عام 2021، بفارق 11 ساعة.

وفي وقت سابق من هذا الشهر، بينما كانت لا تزال في معسكر قاعدة إيفرست، قالت في منشور على فيسبوك إنها "متأكدة بنسبة 100%" من الوصول إلى قمة إيفرست.

وفي عام 2018، حطمت فونجو لاما الرقم القياسي لأسرع صعود لمرأة بتسلقها إلى قمة إيفرست في 39 ساعة وست دقائق. لكن حطمت هذا الرقم القياسي لاحقاً في عام 2021 من أدا تسانغ بين هونغ، المتحدرة من هونغ كونغ، والتي وصلت إلى القمة في 25 ساعة و50 دقيقة. ويحمل متسلق الجبال النيبالي لاكا جيلو شيربا الرقم القياسي لأسرع صعود لرجل إلى قمة إيفرست، حيث وصل إلى القمة في 10 ساعات و56 دقيقة عام 2003.

بعد مقابلة مريمّة بالذكاء الاصطناعي..

توبيخ كبير لعائلة شوماخر

حصلت عائلة مايكل شوماخر على تعويض قدره 200 ألف يورو ("216360 دولاراً" من ناشري مجلة ألمانية طبعتم "مقابلة" تم إعدادها بواسطة الذكاء الاصطناعي مع بطل العالم لسباقات فورمولا 1 للسيارات سبع مرات، وأكدت متحدث باسم الأسرة يوم الأربعاء حكم محكمة العمل في ميونيخ والتسوية التي أقرتها مجموعة فونك الإعلامية، التي تنشر مجلة دي اكوابله، دون الإدلاء بأي تعليق آخر. وتم إقالة رئيس تحرير المجلة العام الماضي، مع اعتذار فونك لعائلة شوماخر.

أضرار صحية يسببها الحزن لن تصدق مدى خطورتها

الحزن حالة نفسية تسبب الكثير من الألم للشخص الذي يعاني منها، ولها أضرار صحية عديدة وربما خطيرة على الجسم؛ فالحزن، عند فقدان شخص عزيز على سبيل المثال، يؤثر ويغيّر عمل الدماغ. فالدماغ البشري يمكن أن يحمل معتقدين في وقت واحد، الاعتراف العقلاني بوفاة أحد أفراد أسرته، وفي الوقت نفسه، الإيمان العميق بوجوده المستمر. وهذا الانقسام يؤدّي ارتباكاً في عملية الحزن؛ مما يجعل من الصعب التوفيق بين هذين الشكلين من المعرفة.

اطلعي في الآتي على أضرار الحزن أو آثاره على

الصحة الجسدية والنفسية:

تأثير الحزن على الوزن

الحزن يؤثر على الوزن على نحو كبير، إما صعوداً أو نزولاً:

الذي ستجدين صعوبة في تحمله. وفي بعض الأحيان، لا يفهم المصابون منك هذه الرغبة القوية في العزلة.

يضام اضطرابات المزاج اضطرابات المزاج والتي تسمى أيضاً الاضطرابات العاطفية، هي اضطرابات عقلية تسبب اضطراباً في المزاج. فيصبح الشخص غير قادر على القيام بالأنشطة اليومية وعلاقاته الاجتماعية وحياته المهنية. وسبب هذه الاضطرابات المزاجية، يأتي من انخفاض مستوى الناقلات العصبية داخل الدماغ. في الواقع، ترتبط متلازمة الاكتئاب باستمرار، بهذا الانخفاض في الناقلات العصبية التي تشارك في تنظيم الطاقة والمزاج؛

الدوبامين الذي ينظم المتعة. السيروتونين يسمى هرمون السعادة. النوربينفرين الذي يعزز التعلم والشغف. ومن الشائع أن تعاني من اضطرابات المزاج عندما تكونين مكتئبة، بما في ذلك الاكتئاب الموسمي. تكون فترات الحزن التي نواجهها أكثر حدة وإفراطاً عن المعتاد، وتؤدي إلى إعاقة الشخص الذي يمر بها اجتماعياً وسلوكياً.

ربما يكون من الجيد الإطلاع على هذا الموضوع أغذية لتحسين المزاج والسلامة النفسية وفق اختصاصية تغذية

الحزن يحفّض مستوى أداء جهاز المناعة

أثبتت نتائج العديد من الدراسات التي أجريت على اضطرابات المزاج، أن التعرض للاكتئاب، يسبب تشوّه الخلايا؛ خاصة عندما يكون مستمراً أو شديداً. في الواقع، منذ عدة سنوات، اهتم المجتمع العلمي بمشكلة

خسارة كبيرة في الوزن؛ بسبب حالة الحزن التي تعيشها، قد تفقدين كل الاهتمام بالطهي، وتصبح هذه العادة عملاً روتينياً بالنسبة لك. الطعام لم يعد له نفس مذاق، ولم يعد يجعلك تترقبين فيه بنفس القدر الذي اعتدت عليه. تفوتك وجبات الطعام لأنه لم تعد لديك الرغبة أو القوة لتناول الطعام.

زيادة سريعة في الوزن؛ تكونين قد بدأت بتناول وجبات الطعام كتعويض؛ لكي تشعرين بالتحسن؛ وهذا ما يسمى الأكل العاطفي.

غالبا ما تميلين إلى تفضيل الأطعمة الدهنية والسكرية. في حين قد يكون تقليل الأنشطة البدنية خلال هذا الوقت أيضاً عاملاً في زيادة الوزن.

الحزن يغيّر الروابط العصبية

الحزن له تأثير دائم على الروابط العصبية في الدماغ. ويؤكد أحد الأطباء، أن علاقتنا مع التوفّي تبقى محفورة في شبكتنا العصبية، مما يؤدي إلى تعديل تكوين دماغنا. يعكس الحزن الأهمية الأساسية للأحياء ومن حولهم، بنفس الطريقة تقريبا مثل الاحتياجات الأساسية مثل: الطعام والماء. كما تعطل الكيمياء العصبية للحزن، يؤدي فقدان شخص عزيز إلى حدوث ثورة في مواد مثل: الدوبامين، والمواد المهلدة؛ مما يجعل أدمغتنا تبحث بشكل يأس عن الشخص المفقود.

وتسبب هذه الرغبة غير المحقّقة ألاماً عميقاً، حيث يواجه الدماغ صعوبة في قبول الواقع؛ كون الشخص المحبوب لم يعد موجوداً.

الحزن يدفع إلى الوحدة والانسحاب

في كثير من الأحيان يشعر الأشخاص الذين يعانون من اضطراب المزاج بالخلج من حالتهم، ولذلك فإنهم يميلون إلى التقليل من قيمة أنفسهم، والانسحاب إلى أنفسهم.

في الواقع، يمكن أن يكون تدني احترام الذات الناتج عن نوبة اكتئاب، سبباً لعزلة نفسك؛ فأنت لم تعودي تشعرين بأنك على قدم الساواة مع الآخرين. ومن خلال البقاء في المنزل، تستعدين بأنك محمية من الرفض المحتمل،

حقنة الظهر للولادة.. فوائد غير متوقعة

تكثر حالات الولادة القيصرية في العالم العربي ويلجأ الأطباء عادة للتخدير الجزئي من خلال ما تعرف بحقن الظهر والتي يطلق عليها علمياً عملية التخدير فوق الجافية والتي أثبتت دراسة حديثة فوائد صحية لها.

الدراسة التي نشرتها صحيفة التايمز البريطانية كشفت أن النساء اللاتي يخضعن لتخدير فوق الجافية أثناء الولادة أقل عرضة لمواجهة مضاعفات خطيرة أثناء المخاض.

ووجد فريق البحث أن إجراء حقنة فوق الجافية يقلل الخطر النسبي لحدوث مضاعفات خطيرة، مثل النوبات القلبية وتسمم الحمل والإنتان واستئصال الرحم بسبب المخاض بنسبة 35 بالمئة. وفقاً لبحث نشر هذا العام، فإن حوالي 22 بالمئة من النساء اللاتي يلدن في اسكتلندا يخضعن لتخدير فوق الجافية لإدارة الألم. وشملت الدراسة، التي أجرتها جامعة غلاسكو وبريستول، أكثر من نصف مليون امرأة أنجبن إما عن طريق المهبل أو عن طريق عمليات قيصرية غير مخططة لها في المستشفيات الاسكتلندية بين عامي 2007 و2019.

ومن بين النساء المشاركات في الدراسة، خضعت أكثر من 125 ألف امرأة لتخدير فوق الجافية، وهو إجراء يتم من خلال حقنه في الظهر لمنع الألم الذي تشعر به أثناء المخاض.

الباحثون أكدوا النتائج التي توصلوا إليها، والتي نشرت في المجلة الطبية البريطانية، تشير إلى أن "توسيع الوصول إلى التسنكين فوق الجافية لجميع النساء أثناء المخاض، وخاصة أولئك المعرضات لخطر الأكبر، يمكن أن يحسن صحة الأم". وقالت البروفيسور راشيل كيرنز، المؤلفة الرئيسية للدراسة، من جامعة غلاسكو: "تؤكد هذه النتيجة الحاجة إلى ضمان الوصول إلى التخدير فوق الجافية، خاصة بالنسبة لأولئك الأكثر عرضة للخطر النساء اللاتي يواجهن مخاطر طبية أعلى أو يلدن قبل الأوان". وتابعت: "من خلال توسيع نطاق الوصول وتحسين الوعي، يمكننا تقليل مخاطر النتائج الصحية الخطيرة بشكل كبير وضمان تجارب ولادة أكثر أمناً". وقال الباحثون إن حالات حدوث مضاعفات خطيرة أثناء الولادة تضاعفت تقريبا بين عامي 2009 و2018 في المملكة المتحدة. عندما تتلقى النساء حقنة فوق الجافية، فإنهن بحاجة إلى مراقبتهم عن كثب، وقال الباحثون في هذه الدراسة إن هذه المراقبة يمكن أن تكون السبب في انخفاض خطر حدوث مضاعفات لدى هؤلاء النساء.

4 ألوان تجذب البعوض.. لا ترتديها في الصيف

وجد الباحثون في جامعة واشنطن أن البعوض يجذب إلى اللون الأحمر والبرتقالي والأسود والسماوي.

في حين لاحظوا أن الحشرات تتجاهل اللون الأخضر والأزرق والأبيض، مما يشير إلى أن هذه هي الأفضل للارتداء خارج المنزل هذا الصيف. وقال جيفري ريفيل، أستاذ علم الأحياء بجامعة واشنطن، في بيان: "أحد الأسئلة الأكثر شيوعاً التي تطرح عليّ هو: ما الذي يمكنني فعله لمنع البعوض من لدغي، كنت أقول أن هناك ثلاث إشارات رئيسية تجذب البعوض، أنفاسك، وعرقك، ودرجة حرارة بشرتك".

وأضاف: "في هذه الدراسة، وجدنا إشارة رابعة، وهي اللون". تم إجراء الدراسة، التي صدرت في عام 2022، من خلال تتبع سلوكيات إناث بعوض الزامجة المصرية. مثل جميع أنواع البعوض، تشرب الإناث فقط الدم، ويمكن للدغات الزامجة المصرية أن تنقل حمى الضنك والحمى الصفراء وفيروس شوكوغييا وزيكا التي يمكن أن تؤدي إلى الوفاة.

ولاحظ الباحثون الحشرات في غرف اختبار مصغرة كانت مليئة بالرائحة وأنماط بصرية مختلفة، بما في ذلك نقطة ملونة أو يد بشرية.

ومن دون أي محفز للرائحة، تجاهل البعوض إلى حد كبير النقطة الموجودة في أسفل الغرفة، بغض النظر عن لونها.

وعندما تمت إضافة رشة من ثاني أكسيد الكربون، طار البعوض نحو النقاط التي كانت حمراء أو برتقالية أو سوداء أو سماوية، لكنه تجنب تلك النقاط التي كانت خضراء أو زرقاء أو أرجوانية.

تقدير قيمة أداة الترجمة

ديبل بملياري دولار

أعلنت شركة "ديبل" التي تطوّر أداة ترجمة قائمة على الذكاء الاصطناعي، عن جولة استكتاب لجمع 300 مليون دولار، مما يرفع قيمة الشركة الألمانية الناشئة إلى ملياري دولار.

وأوضحت الشركة التي يقع مقرها في كولونيا في بيان إن جولة التمويل التي تديرها شركة "إندكس فنشرز" ستوفر دعماً لمهمة "ديبل" في "إحداث تحوّل في طريقة تواصل الشركات في ما بينها في كل أنحاء العالم".

ويجمل التقييم الجديد "ديبل" أكبر شركة ناشئة في مجال الذكاء الاصطناعي في ألمانيا، وفقاً لصحيفة "هاندلسبلات". وتشتهر "ديبل" بخدمة الترجمة عبر الإنترنت القائمة على الذكاء الاصطناعي، والموافرة بـ32 لغة.

وبالإضافة إلى خدمة ترجمة النصوص القصيرة مجاناً، توفر "ديبل" أيضاً برامج ترجمة لقاء بدل مالي للشركات ولديها أكثر من مئة ألف مشترك مدفوع.

وكانت "ديبل" التي أطلقت عام 2017 تُعدّ في بداياتها منافسة لخدمة "غوغل ترانسلايت" للترجمة، قبل أن ترتقي إلى مصاف أبرز الأدوات في عمرة النمو الكبير للذكاء الاصطناعي التوليدي، إلى جانب "تشات جي بي تي" من "أوبن إيه أي".

البيتزا وجبة متوازنة

أكثر من حبوب الإفطار

يعتقد كثيرون أن البيتزا طعام غير صحي لكن لخيرة تغذية رأي آخر، إذ تقول إنها أكثر توازناً غذائياً، من حبوب الإفطار.

وفي حديث لشبكة أي بي سي نيوز، قالت تشيلسي عامر، أخصائية التغذية في نيويورك: "من المدهش أن البيتزا يمكن أن تكون خياراً أكثر توازناً من العديد من حبوب الإفطار المليئة بالسكريات".

وأضافت "تحتوي شريحة من بيتزا الجبن العادي على نسب متوازنة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، في حين أن وعاء من الحبوب السكرية مع الحليب قليل الدسم، خيار غني بالسكريات والكربوهيدرات".

واستدرت الخبيرة بالقول إنها لا توصي بالبيتزا وجبة إفطار يومية، لكنها تحت على التركيز على توازن الكربوهيدرات الغنية بالألياف، والبروتينات الخالية من الدهون



أدينو ثاني فرنسية في التاريخ تسافر إلى مدار الأرض

أعلنت وكالة الفضاء الأوروبية أن الفرنسية صوفي أدينو ستكون أول رائدة فضاء من دفعة 2022 من رواد الفضاء الأوروبيين تسافر إلى محطة الفضاء الدولية في ربيع عام 2026. على أن يلحق بها البلجيكي رافاييل ليجوا. وبذلك ستصبح صوفي أدينو، وهي طيارة مروحية، ثاني رائدة فضاء فرنسية في التاريخ تسافر إلى مدار الأرض، بعد ثلاثين عاماً من كلودي إينبيريه. وقالت صوفي أدينو، من مركز الفضاء التابع لوكالة الفضاء الأمريكية (ناسا) في هيوستن حيث تتدرب "إنها خطوة عملاقة". وقد اختيرت صوفي أدينو (41 عاماً) للانتقال إلى محطة الفضاء الدولية مع زميلها البلجيكي رواد الفضاء الأوروبيين الخمسة في دفعتها. وفي ربيع عام 2026، ستنضم أدينو إلى طاقم محطة الفضاء الدولية، على ارتفاع 400 كيلومتر فوق الأرض، قبل أن يلحق بها رافاييل ليجوا في نهاية مهمتها التي تستغرق ستة أشهر.



برعاية نهيان بن مبارك آل نهيان

جامعة أبوظبي تفتتح فعاليات الدورة الـ 11 من مسابقة «بحوث وابتكارات طلبة الجامعات»

•• أبوظبي - الفجر

على طرحة التساؤلات واستكشاف الموضوعات والتفكير النقدي والابتكار متعدد التخصصات لدفع النمو المستدام في دولة الإمارات والمنطقة. تستمر مسابقة بحوث وابتكارات طلبة الجامعات التي تنظمها جامعة أبوظبي في تبني هذا النهج وتوفير منصة استثنائية للطلاب لتحويل أفكارهم إلى مشاريع بحثية ملموسة. وبرهنت العروض التي قدمها الطلاب في المسابقة قدراتهم الإبداعية وشغفهم ليصبحوا قادة المستقبل وتمهيد الطريق لجيل جديد من الباحثين والمبتكرين. وقد ألهمنا مستوى الابتكار الذي تم عرضه خلال المسابقة ونحن نفخر بأن تكون جزءاً فعالاً من هذه الفعالية.

على التعاون الوثيق مع شركائنا الاستراتيجيين، مثل شركة "آر تي أكس"، لتزويد الطلبة والمجتمع بمثل هذه المسابقات الأكاديمية لتطوير معارفهم وقدراتهم في مجال البحث العلمي والابتكار، والارتقاء بقدرات التفكير الناقد والمنطقي لديهم. وتتطلع من خلال هذه المسابقة إلى تشجيع جامعات دول مجلس التعاون الخليجي ومنطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا على دعم البحث العلمي في برامج البكالوريوس للوصول إلى تعليم مستدام وفتح آفاق مهنية ووظيفية جديدة للطلبة.

دول، بما في ذلك دولة الإمارات العربية المتحدة والمملكة العربية السعودية وعمان ومصر والكويت بالإضافة إلى الأردن ولبنان والعراق وفلسطين والهند ومقدونيا الشمالية والولايات المتحدة الأمريكية. بالإضافة إلى ذلك، استقطب الحدث ما يزيد عن 1200 ضيف، بمن فيهم 800 بشكل حضوري و400 آخرين عن بعد، بما في ذلك الطلبة ولجنة تحكيم المسابقة والمشرقيين وعدد من كبار الشخصيات. وتضم قائمة أبرز المتحدثين في المسابقة، فهد المهيري، المدير العام لشركة "ريثيون الإمارات" التابعة لـ "آر تي أكس"، والدكتور ديريك ريكتور، المستشار الأول ومدير الابتكارات في القطاع الصحي، دائرة الصحة أبوظبي، والدكتور كريم هوني، رئيس الابتكار الرقمي، شركة الإمارات العالمية للأنتيوم.

افتتحت جامعة أبوظبي أمس في مقرها في أبوظبي فعاليات الدورة الحادية عشرة من مسابقة "بحوث وابتكارات طلبة الجامعات"، وذلك في إطار التزامها الدائم بتعزيز الابتكار والتفكير النقدي بين الطلبة. وتعد هذه المسابقة السنوية منصة لطلبة الجامعات لعرض مشاريعهم البحثية عبر 28 مساراً في مجالات الهندسة، والأعمال، والتعليم، والفنون والعلوم الاجتماعية، والعلوم الطبيعية والصحية، والابتكار. تشمل المسابقة، التي تقام برعاية شركة "آر تي أكس"، مساراً مخصصاً للابتكار لتشجيع الطلبة على تطوير مهارات الريادة والابتكار، وتحويل أفكارهم إلى مشاريع قابلة للتنفيذ، حيث سيقدّم الطلبة في هذا المسار مشاريعهم التي خضعت لمراجعة خبراء متخصصين لتقييم جدواها التجارية وإمكانية تحويلها إلى أعمال تجارية ناجحة. تلقت مسابقة العام نحو 600 بحث علمي من 77 جامعة من أكثر من 10

«إثراء» يختتم قمة الاتزان الرقمي «سينك» بنسختها الثانية ودعوات بتضمين التمر الإلكتروني في المناهج الدراسية

•• السعودية - الظهران : أسامة عبد المقصود

وسينان أزال الرئيس التنفيذي لمبادرة معهد ماساتشوستس لتكنولوجيا الاقتصاد الرقمي، عن أبرز التحولات الحاسمة لأجل مستقبل الإنسانية، مشيرين إلى أن هناك الكثير من التحديات اليومية التي يواجهها الإنسان في علاقته مع الذكاء الاصطناعي منها المعلومات الزائدة وكيفية التحقق منها، لافتين النظر إلى أهمية بناء الثقة بين البشر والذكاء الاصطناعي والتعامل مع المعلومات والبيانات التي تقدمها التقنية بشيء من الوثوقية، مع تعزيز الوعي الذاتي عند استخدام التقنية واستخدام الذكاء الاصطناعي بطريقة فعالة، مستعرضين أهم المبادرات التي تقوم بها الدول مثل السعودية من خلال "سدايا" وكيف تسهم مبادراتها في الحد من نقاط ضعف الذكاء الاصطناعي.



بناء الثقة بين الإنسان والذكاء الاصطناعي

وتحدث كل من الدكتور محمد الحاجي مدير إدارة التغيير السلوكي بوزارة الصحة بالسعودية، والدكتورة رومان شوهاري مبعوثة العلوم الأمريكية،

أشار كيفن إلى أنه وعلى مدى 20 سنة قادمة سيكون العالم أفضل وسوف تتحقق الكثير من الأمور الإيجابية التي تسير في منهجية التناؤل التي يدعو إليها.

يختتم مركز الملك عبد العزيز للتقالي العالمي "إثراء"، مساء اليوم قمة الاتزان الرقمي "سينك" بنسختها الثانية وهي الحدث الرقمي الأبرز في المنطقة والذي جاء على مدى يومين في مقر المركز بالظهران، وشهدت مشاركة أكثر من 70 متحدثاً من المختصين في قطاعات التقنية والمؤثرين الثقافيين من أكثر من 20 دولة حول العالم، وجاءت تحت شعار "مواجهة التناقضات الرقمية" وناقشت الجلسات الحوارية المتنوعة مفترقات الطرق الرقمية التي يواجهها الإنسان ومدى قدرته على جعل التقنية من صالح تقدم البشرية وما هي أبرز السبل لتحقيق ذلك.

المستقبل التقني يشكله المتفائلون

وتواصلت الجلسات الحوارية لليوم الثاني والتي حملت عنوان "نفضة رقمية - تكوين علاقة جيدة مع العالم الرقمي لتحقيق مستقبل أفضل" حيث تناول المختصون في مجال التقنية الاستخدام الإيجابي في العصر التقني وتحدثت في أولى الجلسات كبير محررين "ايرد" كيفن كيلبي، والذي أشار إلى قضية التناؤل في علاقتنا بالعالم الرقمي وعلاقة البشرية بالتقدم والعصرنة وكيف يواجه الإنسان هذه التغيرات بنظرة إيجابية متفائلة، على الرغم من المشاكل الضخمة التي يعي بها العالم، مؤكداً على أن كل الاختراعات التي أسهمت في تطور البشرية كانت نابعة من التناؤل وإيمان راسخ لدى الإنسان بقدرته على إحداث فارق وأنه لا يوجد مستقبل في هذه الحياة وهم ذات الأشخاص الذين جعلوا هذه الحياة بشكل أفضل وهم الذين شكّلوا المستقبل، وفيما يتعلق بعلاقتنا بالذكاء الاصطناعي

التوعية بمضار التمر الإلكتروني بالمدارس واستعرض الدكتور إريكو نانو رئيس قسم الأبحاث في مجموعة هوريزون في جلسة التناغم الرقمي، أهم النتائج من مؤتمر سينك العالمي للاتزان الرقمي، مبيّناً كيفية التعامل مع الإيجابيات والسلبيات مع الرقمنة وكيف تحسن التقنية من حياة الناس على الرغم من وجود تناقض مقلقة بالنسبة لمستقبل التكنولوجيا حيث يوجد أشخاص يمكنهم التخلي عن أصدقائهم في مقابل عدم التخلي عن أجهزتهم، مشدداً على أهمية النظر إلى المشكلة التمر الإلكتروني وأهمية تضمينها في المناهج الدراسية والحد منها بخطط توعوية على مستوى المدارس والدور الذي يلعبه المعلمون في هذا السياق والحد من هذه الظاهرة عالمياً، مؤكداً ضرورة تعليم مفهوم الاتزان الرقمي للأطفال من الفئات العمرية الأقل سناً كي يكون بمقدورهم بناء قرارات واضحة تجاه التعامل مع التقنية وتقليل ساعات استخدام الأجهزة.

وضحي النفجان : قمة سينك تصقل خبرات ومهارات الشباب وتنشر الوعي بين أفراد المجتمع

•• السعودية - الظهران : أسامة عبد المقصود



الحراك التقالي بالمنطقة، كما يزور مركز إثراء المحافل والمعارض الثقافية خارج المملكة لنقل واكتساب الخبرات والمهارات واكتساب متطلبات المجتمعات

تعرضوا للتمر في الوقت الذي ارتفع القلق لما يقارب 51%، وهذا يدل على أهمية تنظيم مثل هذه القمة لنشر الوعي والثقافة للأجيال القادمة وحث الشباب على اختيار الكليات ذات الصلة لصفصل مهاراتهم وخبراتهم من خلال العلم الأكاديمي وأوضحت وضحي النفجان أن "إثراء" مؤشر الاتزان الرقمي على أكثر من 70 دولة منها السعودية والإمارات والكويت واتضح أن هذه الدول تستخدم الشبكة العالمية للاتصال بشكل كبير ومنها الحكومة الذكية، وعن المستقبل تتطلع إثراء إلى نشر الوعي بين طلبة المدارس وتنظيم الدورات الثقافية المختلفة لصفصل خبرات ومهارات الشباب ونشر الوعي بين أفراد المجتمع، فضلاً عن المسابقات المتعلقة بالقراءة وقد فتحتنا باب المشاركة ليفوز 3 مسابقتين يفوز بالمسابقة الأولى والثاني من ترشيح الجمهور والثالث من ترشيح لجنة الحكام، وهذه المسابقات تعمل على

الفيصل)، موجودت مؤلف الكتب الأكثر مبيئاً وكبير مسؤولي الأعمال السابق لـ جوجل (إكس)، عبد العزيز الشهري (رياضي)، وعمر فاروق (صانع أفلام ومؤثر بحريني)، إلى جانب أبرز خبراء العالم المختصين في التقنيات الرقمية، فهذا الجهد سيعطينا قوة للاستفادة منه بالقمة القادمة والمبادرات المتعلقة بهذا المجال وعن أهمية دور مركز الملك عبد العزيز التقالي العالمي "إثراء" في التأثير على المجتمع السعودي بصفة خاصة والمنطقة والعالم بصفة عامة تقول، وضحي النفجان، أن نتائج التقرير العالمي للاتزان الرقمي والذي تضمن استطلاع أجري على 35 ألف شخص يستخدمون التقنيات الرقمية من 35 دولة، إذ كشف عن العديد من الحقائق وكان أبرزها بأن 73% يظنون بأن مواقع التواصل الاجتماعي تم تصميمها لتكون مسببة للإدمان، وأن أكثر من النصف تعرضوا لحتوى سلبي بنسبة 53% ومنهم 23%

وروش العمل، مع ضمان الوصول إلى توصيات قادرة على تحقيق الكفاءة والشمولية الرقمية تحت مظلة التناؤل في الاستخدام لتعزيز مفهوم عن تقديم منهج علمي سليم مبني على أسس أكاديمية في البحث، وحسب المعايير والمؤشرات التي تعطي في النهاية أدق النتائج التي تبين ضرورة وجود مثل هذه المبادرات في مجال الاتزان الرقمي وقالت إذا كنا في هذه الدورة استقبلنا شخصيات عالية للحديث في المجالات المختلفة والمتعلقة بالاتزان الرقمي ومنهم على سبيل المثال، جوزيه مورينو (المدرب التاريخي في عالم كرة القدم)، الدكتور ياسر العنيزان (رئيس المركز الوطني للذكاء الاصطناعي التابع للهيئة السعودية للبيانات والذكاء الاصطناعي)، الدكتور محمد الحاجي (مدير إدارة التغيير السلوكي بوزارة الصحة وأستاذ العلوم السلوكية في جامعة

والقادمة من تأثير التكنولوجيا، لذلك قمنا بتنظيم هذه المبادرة لعرض الإيجابية والتبنيه وإلقاء الضوء على السلبيات التي يتعرض لها الإنسان بشكل عام وعن قمة الاتزان الرقمي "سينك" بنسختها الثانية تؤكد أنها تأتي استكمالاً لجهود العام الماضية، حيث حققت نتائج عدة بعد أن أدرجت العديد من الدراسات والأبحاث مع مؤسسات عالمية معتمدة ذات الصلة، وذلك بهدف التحدي الذي نواجهه في تسخير التقنية بما يعود بالنفع العام، بالإضافة للتأكيد على مبادئ الاستخدام الأمثل لمواجهة الأزمنة والسيطرة الرقمية، بما يضمن مستقبل ريادي قائم على الفكر البشري المتقدم مع استغلال الذكاء الاصطناعي وتمكين الباحثين وصناع القرار ومستخدمي الأدوات التقنية وقالت وضحي النفجان، أن هذه قمة تتضمن العديد من الحوارات الفكرية وحلقات نقاش

يقوم مركز الملك عبد العزيز التقالي العالمي "إثراء" بعد جسور المعرفة مع أفراد المجتمع، وذلك من خلال تنظيم قمة الاتزان الرقمي بهدف نشر الوعي وبناء جيل محسن بالعلوم والموروث التقالي، وحول القمة والخطة الاستراتيجية نحاو سعادة وضحي النفجان رئيسة برنامج إثراء لتبزي أهم الأسباب التي دفعت المركز لهذه القمة وأشارت وضحي النفجان، رئيسة برنامج إثراء للاتزان الرقمي "سينك"، إلى أن الأجندة الاستراتيجية لمركز الملك عبد العزيز التقالي العالمي "إثراء"، تأتي ضمن الاهتمام بالشريحة، وأن الإنسان هو الركيزة الأساسية والهدف من إقامة المبادرات الثقافية على المستوى المحلي والإقليمي والعالمي، ولأننا لم ننصل عن العالم ولدنا دور كبير في توعية الأجيال الحالية

جامعة الإمارات تطلق مبادرة الحوسبة فائقة الأداء لتعزيز الأبحاث المتقدمة

•• العين - الفجر



مسابقة التصنيع تحتوي على 12,544 وحدة معالجة مركزية بقدرة 1.1 PFLOPS و16 وحدة معالجة الرسومات بقدرة 155 TFLOPS، بالإضافة إلى طاقة تخزينية تصل إلى 1 PB. حيث تتميز هذه البنية التحتية بقدرتها على التوسع لاستيعاب المتطلبات المستقبلية.

وأضافت: "تتيح لنا هذه المبادرة الاستفادة من التقنيات المتقدمة لتحليل البيانات والنمذجة، مما يسهم في تطوير حلول مبتكرة في مجالات متعددة، ونحن فخورون بأن نكون جزءاً من هذا المشروع الطموح الذي سيسهم في تعزيز مكانة الجامعة كمركز علمية وتقنية في المنطقة." يجدر بالذكر أن البنية التحتية للحوسبة فائقة الأداء تستخدم في العديد من المجالات، بما في ذلك الأبحاث في الذكاء الاصطناعي، والتحليل المناخي، والتحليلات التنبؤية، والديناميكا الجزيئية، وأبحاث علم دراسة الزلازل، والتفتيح عن النفط، وأمن المعلومات، وأبحاث الجينوم، وأبحاث الفضاء، والحوسبة الكمية. وتكس هذه المبادرة التزام جامعة الإمارات بتقديم دعم شامل للباحثين وتوفير بيئة محفزة للابتكار والتطوير العلمي.

أعلنت جامعة الإمارات العربية المتحدة عن إطلاق مبادرة الحوسبة فائقة الأداء (HPC) التي تهدف إلى دعم الأبحاث المتطورة في مجالات وتطبيقات الذكاء الاصطناعي، وتحليل البيانات، والنمذجة الحاسوبية. وأكد الدكتور فكري خرياش - عميد كلية تقنية المعلومات بالإمارة في جامعة الإمارات، على أن هذه المبادرة تمثل خطوة هامة نحو تعزيز القدرات البحثية والتكنولوجية، حيث تعتبر الحوسبة فائقة الأداء جزءاً أساسياً من رؤيتنا نحو تطوير الأبحاث العلمية في الكلية والجامعة وتلبية احتياجات المستقبل، وستمنح هذه المبادرة الباحثين والطلاب فرصة التعاون مع مؤسسات أكاديمية وشركات صناعية على مستوى العالم، مما يسهم في تحقيق تقدم كبير في مختلف المجالات العلمية والتطبيقية، ورفع مستوى المعرفة وتحقيق التنمية المستدامة. من جانبها قالت فزراء الشاسمي، المدير التنفيذي لقطاع تقنية المعلومات: "تتضمن هذه المبادرة بنية تحتية حاسوبية متقدمة مكونة من مركز بيانات مجهز بحاويات

منوعات

الفكر

27



كارول عبود في مقدم الممثلات اللواتي يراهن عليهن صناع الدراما في أعمالهم، خصوصاً في الأدوار المهمة التي تتطلب أداءً تمثيلاً متمكناً، وهذا ما تفوّقت به عبود هذه السنة من خلال دورها في مسلسل «ع أمل» كما في كل الشخصيات التي قدّمتها قبله. عبود تحدثت خلال هذا الحوار عن مشاركتها في «ع أمل» وعن نظرتها إلى مستقبل الدراما اللبنانية:

الأمر يحتاج إلى بعض الوقت كي يصبح الممثل اللبناني مطلوباً بالاسم

كارول عبود: لا يمكن لأحد أن يدّعي أنه قادرٌ على تقديم عملٍ متكاملٍ

كان الوعي والتعامل بشكل متساو مع الشريك. خلال الأعوام الأخيرة كان الممثل اللبناني حاضراً بقوة في الدراما المشتركة ولكن هذا الحضور تراجع فيها بشكل لافت هذه السنة كما في الدراما التركية العربية؟ - المسألة تتعلق بالعرض والطلب والمنتجون يتفقدون طلبات الجهات التي تشتري أعمالهم سواء المنصات العالمية أو العربية، وأحياناً يكون هناك طلب على اسم ممثل معين سواء كان سورياً أو لبنانياً أو من أي جنسية أخرى. حتى ان هناك من يطلبون بعض الممثلين والممثلات بالاسم، ومع عودة النشاط إلى الإنتاج الدوري واستعادة الدراما السورية لموقعها وتقدمها لسلسلات مهمة، يفترض أن تصبح الإنتاجات اللبنانية لبنانية بكل عناصرها، مخرجين وكتاباً وممثلين لأننا أصبحنا معروفين خارج لبنان.

ولماذا الممثل اللبناني ليس مطلوباً خارج لبنان؟ - هذا الأمر لا يدور عن تحقق مع الوقت.

ولكن وجوده في الدراما إلى تراجع وهذا الأمر يبدو واضحاً هذه السنة؟ - عمار شلق أثبت نفسه هذه السنة.

صحيح أن الممثل اللبناني أثبت نفسه، ولكن هناك تراجعاً في الطلب عليه في الأعمال المشتركة؟ - الأمر يحتاج إلى بعض الوقت كي يصبح الممثل اللبناني مطلوباً بالاسم، خصوصاً الممثل الرجل لأن قدراته لا تقل عن قدرات أي ممثل آخر مهما كانت جنسيته. ونحن بانتظار أعمال لبنانية بكل عناصرها لأنها كلها متوافرة في لبنان.

هل تظنين أن المسلسل اللبناني قادر على تسويق نفسه خارج لبنان؟ - لو أننا استبدلنا الممثلين السوريين بممثلين لبنانيين في مسلسل «ع أمل»، هل كان تغير شيء.

هذه السنة كانت المخاطرة كبيرة في «ع أمل»، ولكنها نجحت؟ - كما نجحت المخاطرة في هذا العمل يمكن أن نخاطر في عمل آخر وأن نجح أيضاً. يجب ألا نستخف أبداً بما حققناه هذه السنة في مسلسل «ع أمل».

هل أنت من الممثلين الذين يطلبون بالاسم؟ - كلا، ولكنني متأكدة أن اسمي عندما يُطرح في أي عمل على القنوات العارضة له، فلن يكون هناك اعتراض عليه، وهذا يعني أنني راكمت نجاحات عدة في الأعوام الأربعة الأخيرة وفي كل الأعمال التي شاركتُ بها وأن اسمي بات متداولاً وموجوداً مع أنه ليس مطلوباً.

تقصدين ليس مطلوباً كبطلة أولى؟ - ربما يُطلب يوماً ما، وأنا متفائلة دائماً من هذه الناحية.

في رأيك، ما الأسباب التي تؤخر إتمام النصوص وتسليمها جاهزة قبل البدء بالتصوير، خصوصاً أن كل الممثلين في مختلف الدول العربية يشكون هذا الأمر؟ - أقول بمحبة لكل شركات الإنتاج إن الكل يعاني هذه المشكلة، خصوصاً شركات الإنتاج نفسها، لأنه لا يمكن ضبط الأمور خلال عرض المسلسل على الهواء، عدا عن أن التكلفة تصبح مرتفعة أكثر. أما الممثل، فلا يعرف نفسه في أي اتجاه يسير دوره، والمخرج يقع تحت ضغط شديد لأنه يكون مجبراً على التصوير والقيام بالمونتاج في الوقت نفسه. وأنا طلبتُ هذا الأمر رسمياً من ماغي بوغصن والمنتج جمال ستان وتمنيتُ عليهما أن تكون النصوص جاهزة قبل البدء بالتصوير.

ما الأعمال التي تابعتها في رمضان؟ - مسلسل «2024»، فقط.

وخلال الفترة المقبلة سأشاهد مسلسلي «ولاد بديعة»، و«تاج».

هل أعجبك مسلسل «2024»؟ - كانت هناك مشاكل في هذا العمل، وصنّاع العمل هم من يجب أن يتحدثوا عنها ولست مخولة بذلك، ولكنهم حاولوا جهدهم، وكلنا حاولنا.

• ما رأيك في انقسام الرأي حول مسلسل «ع أمل»، بين معارضٍ ومؤيد بشدة له بصرف النظر عن دورك الرائع فيه؟ - لا يوجد إجماع حول أي عمل، ولا يمكن لأحد منا أن يدّعي أنه قادرٌ على تقديم عمل متكامل. ونحن نحاول أن نقدّم أفضل ما عندنا، ونبدل جهداً لتكون صادقين مع ما نقدّمه. وبما أنني كنت ضمن فريق هذا العمل، فلا يمكنني أن أرى ما رآه الناس الذين شاهدوا العمل، وربما بعضهم أحبّ مشاهدة إحدى الشخصيات في مسار مختلف بينما وجدتُ الكاتبة (نادين جابر) أن هذا المسار يناسبها، أو ربما شعر أحد المشاهدين بأن العمل منه من ناحية أو أخرى، مع أننا حاولنا قدر المستطاع ألا نصوّب على بيئة معيّنة. حتى أننا اعتمدنا لهجة خاصة، لم تكن لهجة جنوبية أو عكارية أو كسروانية أو... وذلك كي نؤكد أن قصة المسلسل تنطبق على كل الناس والمجتمعات والطوائف والمذاهب، بل حتى على أي دولة خارج لبنان.

وجهة نظري في المسلسل لن تكون موضوعية، لأنني شاركتُ فيه، وحتى عندما أشاهده لن يكون رأيي متجزئاً. المسلسل انتشر على نطاق واسع وتفاعل الناس معه في لبنان وكل الدول العربية ودول المهجر، لأنه طرّح قضية مهمة، وهي أن الرجل مهما كان متحرراً إلا أنه يرث بعض العادات عن أجداده، خصوصاً الغرور ويظن أنه يهيمن على المرأة.

• الكاتبة منى طابع أكدت أنها أحيّت العمل وتابعتها ووصلتها رسالته ولكنها كانت تفضل ألا يتناول بيئة واحدة كي لا يُعتبر البعض أنه يتناول بيئة المحجبات فقط واعتبرتها ثغرة فيه؟ - ربما هي ثغرة من وجهة نظرها، وربما هناك ثغرات أيضاً في أعمالها أو أعمال غيرها من الكتاب، ولكن أفضل ما في الأمر هو أن المسلسل وصل إلى كل الناس وعلى نطاق واسع جداً، رجالاً ونساءً، خصوصاً أن موضوعه تناول المرأة المستضعفة في مجتمعنا وليس الضعيفة، لأن نساء المسلسل لسن ضعيفات بل مستضعفات وعندما أتحت الفرصة انتفضن، وهذا يعني أنهن لسن ضعيفات ولا يتقصهن شيء، بل هن يوازنين الرجل تفكيراً وذكاءً ومبادرة. كما ان تفاعل الرجال مع المسلسل ونبذهم للتعف كان في حد ذاته إنجازاً كبيراً له.

ربما توجد بعض الثغرة في العمل، وأتمنى أن نوضّحها في المسلسلات اللاحقة، وأن نحصر على تقديم أفضل الأفضل تماماً كحرصنا على تطوير الدراما اللبنانية. وأعتبر أن «ع أمل» مسلسل لبناني مع أنه شارك فيه عدد من الضيوف السوريين، هم المخرج رامي حنا والممثلان مهيار خضور وديما الجندي وهم مشكورون على هذه المشاركة. ونحن كممثلين لبنانيين تمكنا من أن نحمل العمل على أكتافنا من أصغر دور إلى أكبر دور، خصوصاً أن موضوعه دقيق جداً وكان يمكن أن يتزلق في لحظة ما ويبدو وكأنه ينحاز إلى طرف ضد آخر أو أن يكرس شيئاً ضد شيء آخر، في حين أن هدفه



إخراج
رامي حنا

إنتاج
جمال ستان
EAGLE FILMS

أحمد حلمي يتبرع بدبلة "عسل أسود" بمزاد خيري في سيدني لصالح مؤسسة راعي مصر



تبرع الفنان أحمد حلمي، بالدبلة التي ظهر بها في فيلم عسل أسود لصالح مؤسسة راعي مصر للتنمية عضو التحالف الوطني للعمل الأهلي التنموي. ومن المقرر أن تدخل دبلة الفنان أحمد حلمي بمزاد خيري بحفل بسيدني في استراليا، لصالح الفقراء، يوم السبت الموافق 25 مايو. وقال "حلمي" خلال فيديو: "صحيح هي مش ذهب ولا فضة، بس بالنسبة لي هي أغلى من الذهب والفضة علشان عليها علم مصر.. ويارب تجيب أعلى سعر". تجدر الإشارة إلى أن الفنان أحمد حلمي قد سبق وتبرع بالساعة التي ظهر بها في فيلم عسل أسود لصالح راعي مصر، وقد دخلت مزاد خيري بالولايات المتحدة الأمريكية.

رامي عياش: المطرب الناجح من يمتلك كاريزما خاصة يخترق بها قلوب الجمهور

حل النجم اللبناني رامي عياش، ضيفاً على برنامج "ملوك الترنز" الذي يعرض على تليفزيون اليوم السابع. وفي لقائه قال عياش إن المطرب الناجح ليس شرط أن يكون يتميز بصوت جيد، ولكن الذي يمتلك كاريزما خاصة يستطيع أن يخترق قلوب الجمهور في كل مكان. وكشف عياش لأول مرة عن جمعية عياش للطفولة التي يتولى أمرها هو وجميع عائلته منذ أكثر من 14 عاماً وتضم 2000 طفل يتم دعمهم مالياً حتى يتعلموا ويصبحوا داعمين لوطنهم، كما كشف عياش اتجاهه لبيزنس الكافيهات والمطاعم حيث قال إنه يعيش "الأكل" لذلك اتجه إلى هذا البيزنس وأنه يحب الأكل المصري رغم أنه يتسبب في زيادة وزنه. يذكر أن يشارك النجم اللبناني رامي عياش في حفلات مهرجان موازين، الذي ستبدأ فعالياته في الفترة الممتدة ما بين 21 و29 يونيو المقبل، ويلتقي عياش بجمهوره الغربي يوم الجمعة الموافق 28 يونيو المقبل على مسرح النهضة بمدينة الرباط، ويقدم رامي باقة مميزة من أغانيه التي اشتهر بها في الوطن العربي منها "الناس الراقية ومبروك وغيرها من الأغاني المميزة".



الفكر

الصداع المؤلم يشير إلى وجود ورم أو تمدد بالأوعية الدموية

يشير الدكتور ألكسندر مياسنيكوف، إلى أن أي شخص يعاني ولو مرة واحدة في حياته من الصداع. ولكن الصداع الشديد هو علامة حمراء تحذر من تطور أمراض خطيرة.

ويقول: "كل شخص يعاني من الصداع. فينصح بالمشي، أو التدليك، أو تناول حبوب، أو أي شيء آخر. ولكن الصداع يمكن أن يشير إلى مرض خطير مثل ورم في الدماغ".

والسبب الآخر للصداع الشديد وفقا له ، قد يكون بسبب تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، حيث قبل أن تتمزق تسبب ألما شديدا يصل لدرجة ضرب الرأس بالجدار.

وينصح مياسنيكوف أقارب الشخص الذي شخصت إصابته بتمدد الأوعية الدموية بالخضوع للفحص، لأن هذا المرض ينتقل وراثيا. وتكمن خطورته في أنه غالبا ما يكون "صامتا"، ولا يمكن الشعور به بأي شكل من الأشكال. والشخص الذي يشعر بالألم عند ظهور المرض يعتبر محظوظا

لأنه تلقى تحذيرا. ويوصي مياسنيكوف بضرورة استشارة الطبيب عند الشعور بصداع شديد يزداد سوءا عند تغيير وضع الجسم وعند السعال.

ويقول: "هذا يعني وجود ورم في الدماغ، وأن الضغط داخل الجمجمة يبدأ في الزيادة. وعندما يسعل الشخص، ينتشر في الرأس". ووفقا له إذا بدأت المعاناة من الصداع بعد سن الخمسين فجأة، فيجب إجراء فحص ومراقبة الحالة حتى لا يتطور الورم.



قرأت لك

الشاي الأخضر

كشفت دراسة حديثة أن شرب الشاي الأخضر يمكن أن يساعد في تقليل السمعة وكذلك الالتهابات في الأمعاء.

وأظهرت النتائج، التي نشرت في مجلة الكيمياء الحيوية الغذائية، أن الفئران التي تتغذى على



نظام غذائي غني بالدهون تستكمل مع الشاي الأخضر اكتسبت وزنا أقل بنحو 20% كانت مقاومتها للأندوسلين أقل من الفئران التي تغذت على نظام غذائي مماثل بدون الشاي.

وكانت الفئران التي تتغذى على نظام غذائي يحتوي على مستخلص الشاي الأخضر بنسبة 2% تتمتع بصحة أمعاء محسنة، بما في ذلك الميكروبات المفيدة في الأمعاء ونفاذ أقل في جدار الأمعاء، وهي حالة تسمى (الأمعاء المتسربة). أكثر من تلك التي تناولت نظاما غذائيا بدون تسريب، وتعد الأمعاء المتسربة مشكلة في الإنسان تساهم في انتشار التهاب منخفض الدرجة.

وقال الباحث الرئيسي ريتشارد برونو، الأستاذ بجامعة ولاية (أوهايو) : توفر الدراسة دليلا على أن الشاي الأخضر يشجع نمو بكتيريا الأمعاء الجيدة، وهذا يؤدي إلى سلسلة من الفوائد التي تقلل بشكل كبير من خطر السمعة.

وأضاف أن الشاي الأخضر يحمي أيضا من حركة السموم الداخلية - المكون البكتيري السام - من أحشائهم وفي مجرى الدم، كما يرتبط شرب الشاي الأخضر بانخفاض خطر الإصابة بأمراض السرطان والقلب والكبد.

سؤال وجواب

• ماذا يطلق على مجموعة الخيالة؟

- كوكبه

• من صاحب رواية الحرب والسلام.

- تولستوي

• ما هو الميزان الصريفي الذي ترد إليه الكلمات؟

- الفاء والعين واللام (فعل)

• ماذا يطلق على مجموعة الخيل؟

- رعييل



الممثلة الأمريكية إريكا كريستنسن لدى حضورها عرض ديزني 2024 في مركز نورث جافيتس بنيويورك. (ا ف ب)

ثلاث فئات من المواد الغذائية تضر بالأسنان

يشير الدكتور محمد داغكيلوف أخصائي طب وجراحة الأسنان إلى أنه عادة تدرج جميع أنواع الحلويات في قائمة الأطعمة الضارة بالأسنان. ولكن هناك أطعمة أخرى أيضا.

ويقول في حديث لـ Gazeta.Ru، إن الإفراط في تناول الفواكه والثمار والمشروبات الكحولية بسبب احتوائها على الكحول وأحماض ومواد صعبة تلحق الضرر بالأسنان. وعموما هناك ثلاث فئات من الأطعمة التي تلحق الضرر بالأسنان.

ويضيف: "الفئة الأولى هي الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات- الخبز ومنتجاته والمعرونة من جميع أنواع القمح والبطاطس والحبوب والبقوليات. يمكن أن تلحق ضررا بالأسنان لأن الكربوهيدرات تتحلل إلى سكريات بسيطة، ولا تهتم البكتيريا المسببة للتسوس الموجودة في تجويف الفم بنوع السكر المستخدم في التغذية. بالإضافة إلى ذلك، غالبا ما تكون بنية الأطعمة المحتوية على الكربوهيدرات سميكة ولزجة، وتلتصق بالأسنان، ويصعب تنظيفها من الفراغات بين الأسنان، ما يساعد على زيادة الإمدادات الغذائية للبكتيريا، التي عندما تتغذى بكثرة تنتج أحماضا وسوموا تدمر الأسنان واللثة".

والفئة الثانية هي الفواكه والثمار.

ويقول: " نعم، تحتوي الفواكه والثمار على الفركتوز الذي ينتمي إلى مجموعة السكريات، لكن المشكلة الأساسية هي الأحماض. تحتوي الفواكه والثمار على الرغم من أن مذاقها حلو على أحماض ضارة لدينا الأسنان، حيث تجعلها خشنة ما يجعلها ضعيفة أمام البكتيريا المسببة للأمراض، بالإضافة إلى تراكم الكلسات".

والفئة الثالثة من الأطعمة التي لا أحد يفكر بها هي اللحوم بمختلف أنواعها.

ويقول: " تحتوي اللحوم على ألياف يمكن أن تعلق بين الأسنان وحتى تخترق الأسنان واللثة، ما يؤدي إلى إصابة الأنسجة الرخوة. علاوة على ذلك، فإن جميع المرضى الذين تزيد أعمارهم عن 35-40 عاما تقريبا لديهم جيب واحد أو جيبان على الأقل في اللثة- تجاوب بين اللثة والأسنان. وبقياء الطعام، وخاصة الطعام اللين، تساهم في تدميره".

ويؤكد الطبيب، أن هذا لا يعني أبدا التخلي عن اللحوم والفواكه والثمار والحبوب.

ويقول: " بالطبع هذه منتجات مفيدة وضرورية لصحة الجسم. اللحوم مصدر مهم للبروتين. الفواكه والثمار للفيتامينات، والحبوب توفر الطاقة لجميع العمليات الحياتية. ولكن يجب الاهتمام بالنظافة الشخصية واستخدام معدات تنظيف الأسنان لحمايتها. وبالإضافة إلى ذلك يجب مراجعة طبيب الأسنان مرة واحدة على الأقل كل ستة أشهر".

هل تعلم؟

- هل تعلم أن فيتامين ج 2 حيوي ولا غنى عنه للجسم ويساهم في الكلس وتنظيم الدورة الدموية ونقصه يؤدي إلى مرض الاسقربوط والنزلات الصدرية على أنواعها
- هل تعلم أن فيتامين أ الموجود في زيت السمك وزيت كبد الحوت وصفار البيض والزبدة والقشدة والخضروات الصفراء طويلة الأوراق والجزر والكمثرى لازم لنمو الطفل ونقصه يعوق عملية النمو والإفراط في تناوله يسبب ضغطا متزايد في الدماغ ودوار وصداع وتساقط الشعر ويشقق الجلد والشفاة ويغير في تكوين العظام ويؤلم المفاصل
- هل تعلم أن الماء يكون حوالي 90 بالمائة من وزن الجسم
- هل تعلم أن حجم القلب يختلف من شخص إلى آخر وكذلك أبعاده . أما وزنه المتوسط فهو 325غم بالنسبة للرجال أما متوسط وزنه عند النساء فهو 245غم ولكن يتفاوت مع حجم الجسم ووزنه
- هل تعلم أن الفواكه كافة وبالأخص الحمضيات والطماطم -البنندورة- تحوي كمية كبيرة من فيتامين ج ويفضل أكل الخضروات الحاوية على الفيتامين طازجة لغناها بالفيتامين
- هل تعلم أن نقص فيتامين ب الموجود في الخمائر واللبن والبيض واللحم والأجاص والبقول والحنطة غير الصنعة والحبوب كالفاصولياء واللوبيا والبطاطا يؤخر النمو ويشوه ويسبب تهيجات واضطرابات في الأعصاب وامساكا حادا

قصة ضابط المباحث

خلعت فرفرة أساورها ونامت.. وفي الصباح لم تجد الأساور في مكانها.. فتشقت بيتها، فلم تجدها فقالت: ابغ الشرطة.. دخلت مكتب ضابط المباحث، فوجدت الضابط قفا يلبس ملابس الضابط.. فقالت: ياخبر!! جنت لياكلني!! وخرجت تجري.. لكن القط عرف سبب خوفها، فناداها: تعالي لاتخافى منى.. أنا هنا في خدمة الشعب.. اطمانت ورجعت تقول له: سرق بيتي.. ضاعت أساورى.. خرج الضابط ومساعد مع فرفرة.. خرج ليعاين البيت، ويعرف كيف حدثت السرقة.. وكان يفكر وهو يمشي معها في الطريق وصلوا إلى حديقة البيت.. ونظر المساعد إلى الأرض وصاح قائلا.. كان هنا ثعبان!! لا بد أن يكون هو اللص الخبيث.. مشى الثلاثة وراء طريق الثعبان حتى وصلوا إلى جحره، فقال المساعد: هنا اختفى اللص، وأخفى المسروقات.. وأمسك مجرفة وراح يحفر الجحر، واستعد الضابط لقتل الثعبان بالمسدس.. اما فرفرة فقالت: الثعبان يأكلنى.. ووقفت بعيدا حفر المساعد حفر، حتى قلب الجحر لكنه لم يجد الثعبان ولم يجد الاساور.. فقال الضابط: نبحت في مكان آخر.. وطلع الثلاثة إلى حجرة النوم، ونظر الضابط في كل مكان فيها، ثم سأل فرفرة قائلا: أين وضعت الاساور بعد خلفها؟ فأشارت إلى الشباك وقالت: هنا، هنا وضعتها كما تعودت ان اضعها كل ليلة.. نظر الضابط من الشباك وضحك.. ونزل الثلاثة يجرون، وقال الضابط لمساعد: تسلق هذه الشجرة وانظر في عش الغراب الذي عليها.. وجد المساعد الاساور في العش، فأمسكها بيده وصاح: وجدتها.. وجدتها.. فقال الضابط لفرفرة: لا تتركي الشباك مفتوحا عند النوم!!

