

جامعة الإمارات تمول 18 مشروعاً
بحثياً ضمن برنامج أبحاث
أعضاء هيئة التدريس المواطنين

الصين.. هل تستطيع
التصدي للقوة الناعمة
الغربية سينمائياً؟



خمس أخطاء شائعة يجب
تجنبها عند غسل وجهك



أميرتان يابانيتان في زفاف ولي العهد الأردني

أعلنت الحكومة اليابانية أن الأميرة اليابانية هيساكو تاكامادو، وابنتها الكبرى الأميرة تسوغوكو ستوزوران الأردن بين أواخر مايو-آيار الجاري و3 يونيو-حزيران المقبل لحضور حفل زفاف ولي العهد الأردني الأمير الحسين بن عبدالله الثاني، حسب وكالة أنباء «جيجي برس» اليابانية.

وستحضر الأميرتان حفل الزفاف في 1 يونيو-حزيران المقبل بدعوة من المعالج الأردني الملك عبدالله الثاني وقرينته الملكة رانيا.

وستكون هذه أول رحلة خارجية رسمية للأميرة هيساكو منذ يونيو-حزيران 2015، عندما زارت السويد لحضور حفل زفاف الأمير السويدي كارل فيليب، في حين ستكون الرحلة الأولى على الإطلاق للأميرة تسوجوكو.

اختراق صيني في تكنولوجيا واجهة الدماغ والحاسوب

قال باحثون صينيون إنهم أحدثوا اختراقاً في مجال تكنولوجيا واجهة الدماغ والحاسوب، بعدما أجروا أول عملية على مستوى العالم لزراعة حاسوب في كائن غير بشري.

وذكرت وسائل إعلام رسمية في الصين أن علماء صينيين أجروا أول عملية تدخلية في إطار ما يعرف بتكنولوجيا واجهة الدماغ والحاسوب «بي سي أي»، على واحد من الرئيسيات غير البشرية.

ويحسب التقارير الصينية، فقد تكلمت العملية، التي أجريت في بكين الخميس الماضي، بالتجاح.

وتحدثت هذه التجربة فقرة كبيرة إلى الآسام في علوم الدماغ وفقاً لوقع جامعة نانكاى الصينية.

وفي دراسة لم تخضع لمراجعة خارجية، قال باحثون صينيون إنهم مكثوا قروداً من تحريك ذراع روبوتية باستخدام موجات الدماغ.

وتكنولوجيا واجهة الدماغ والحاسوب، توصل بين الدماغ والحاسوب، بما يتيح نقل المعلومات بين الاثنين في صناعة إشارات كهربائية.

وهذه التقنية التي بدت قبل سنوات قليلة أشبه بالخيال، صارت حقيقة وتعتبر عن طفرة في التواصل بين درجة فهريتهات (73 درجة سيلزيوس). الحاسوب والدماغ، بحيث تساعد الدماغ في التحكم في أشياء عديدة متفادياً القيود المادية.

ويطلب تركيب أجهزة «بي سي أي»، إجراء عملية جراحية في الدماغ، لكي تزرع تحت المجعمة.

4 أطعمة لا تسخنها في المايكروويف.. وأخرى آمنة

إذا كان لديك بقايا بيض من فطور الأمس، فهناك مخاطر أكبر عند إعادة تسخينه في المايكروويف لتناوله من جديد، وتنطبق هذه الفكرة على عدد من الأطعمة الأخرى، بينما تصلح من أخرى.

وسلّطت دراسة طبية نقلتها صحيفة "ديلي ميل" البريطانية أن هناك 4 أطعمة تنطوي على مخاطر كبيرة عند إعادة تسخينها و4 أطعمة جيدة بالفعل، خلافاً للاعتقاد الشائع.



ما الأطعمة غير الآمنة عند إعادة تسخينها؟

البيض
يمكن أن يحمل البيض بكتيريا السالونيلا التي تسبب التسمم الغذائي، كما أن تركه لفترات طويلة يمنح البكتيريا مزيداً من الوقت للتكاثر. البيض المخزن في درجات حرارة تتراوح بين 40 و165 درجة فهرنهايت، "خطر"، ويمكن أن تنمو مسببات الأمراض بمعدل أسرع عندما تكون في درجة الحرارة هذه. إذا كان هناك المزيد من مسببات الأمراض والبكتيريا الضارة في الطعام، فهناك خطر متزايد من الإصابة بالتسمم الغذائي عندما نأكله. تصح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بعدم ترك البيض أو الأطباق التي تحتوي على البيض خارج الثلاجة لأكثر من ساعتين، أو ساعة واحدة في الطقس الحار. تكمن الصعوبة في المايكروويف في أنه قد يكون غير متساو بعض الشيء عند تسخين شيء ما.

الأرز
الأرز المطبوخ يحتوي على بكتيريا سيرويس المعصوية، وهي بكتيريا مكونة للأوبوغ توجد عادة في التربة والخضروات، وتوجد في العديد من الأطعمة النيئة وغير المصنعة، بما في ذلك البطاطس والبازلاء والفول وبعض التوابل. هذه البكتيريا مقاومة للحرارة، لذا حتى عندما تقوم بتسخينها، فإنها لا تزال تسبب مسببات الأمراض الضارة.

تشمل أعراض المرض من بكتيريا سيرويس المعصوية القيء والإسهال وتشنجات البطن.

السيانخ
يمكن أن يرتبط إعادة تسخين السيانخ مباشرة بزيادة خطر الإصابة بالسرطان. تحتوي الخضروات الورقية مثل السيانخ

إذا تم طهيها وتسخينها، فهذا آمن تماماً.

توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بتسخين اللحوم والأجبان لدرجة فهرنهايت 165 على الأقل (73 درجة سيلزيوس) لقتل الليستيريا.

الحليب
تسخين الحليب على درجة حرارة عالية يمكن أن يقتل أشكالاً من البكتيريا مثل الليستيريا والسالونيلا والإي كولاى. ستمر الحرارة المرتفعة تلك البكتيريا ومن ثم يجب أن يكون آمناً للاستهلاك.

الدجاج
على الرغم من أنه من المحتمل أن يكون قوامه وطعمه أفضل على الموقد أو في الفرن، إلا أنه لا يزال من الآمن إعادة تسخين الدجاج في المايكروويف. والمتاح هو قلبه كل دقيقتين حتى تصل إلى 165 درجة فهرنهايت (73 درجة سيلزيوس). الدجاج لا يحمل سوى القليل من المخاطر على السلامة طالما أنه لم يُترك لأكثر من ساعتين. توصي إدارة الغذاء والدواء أيضاً بتسخين الدجاج المطبوخ في الثلاجة لمدة لا تزيد عن يوم إلى يومين.

على مركبات تسمى النترات. وعند تسخين النترات، يمكن أن تتحلل إلى مركبات أخرى تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

ما الأطعمة الآمنة عند إعادة تسخينها؟
تتضمن نصيحة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على أن المايكروويف في المختب، فإن الأسماك الطازجة التي تم صيدها ثم تجميدها على الفور آمنة لإعادة تسخينها. تجنب الاحتفاظ به في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين في المرة الواحدة.

السمك
تسخين السمك في المايكروويف يمكن أن يجفقه ويثقل ملمسه، ويطهي في الفرن أو على الموقد يمكن أن يمنعه من الجفاف. توصي إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بالاحتفاظ بالسمك المطبوخ في الثلاجة لمدة لا تزيد عن 3 إلى 4 أيام والتأكد من طهيها بدرجة حرارة لا تقل عن 165 درجة فهرنهايت (73 درجة سيلزيوس).

البطاطس
مشكلة البطاطس ليست الحرارة نفسها بل تركها بالخارج لفترة طويلة، كما أن تخزينها في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين يضعها في "منطقة الخطر"، ما قد يؤدي إلى نمو المطثية الوضيقية. تسبب البطاطس حالة من التسمم الغذائي تهاجم فيها السموم أصعب الجسم ويمكن أن تسبب صعوبة في التنفس، وينتج عنها أعراض مثل القيء والغثيان وآلام المعدة والإسهال. هناك أيضاً خطر متزايد للإصابة

اللحوم
لطالما كانت اللحوم الباردة مصدراً للذعر بسبب التحذيرات من الليستيريا، لكنها

الجزيرة الغنية في آسيا مستاءة من توافد السياح «الفقراء»

حين أزيلت القيود المفروضة بسبب كورونا في جزيرة هونغ كونغ، راهن أصحاب المنشآت السياحية على قدوم الزوار، من أجل إنعاش مداخيلهم التي تضررت خلال أعوام الوباء، لكنهم يبدون الحسرة، في الوقت الحالي، لأن من جاؤوا «كانوا مخيبين للأمل»، في نظريهم، والسبب هو أن من يأتسون أغلبهم «فقراء»، أو أشخاص لا يتفقون كثيراً.

وتحدثت صحيفة «نيويورك تايمز» الأمريكية، عن وجود استياء عارم في هونغ كونغ من كثرة السياح الذين يأتون من البر الرئيسي في الصين.

ويثار هذا الاستياء لأن أغلب الزوار يأتون في إطار رحلات جماعية غير مكلفة قد تكلف مبلغاً لا يزيد عن 175 دولاراً ليومين كاملين. ويقول أصحاب محلات في هونغ كونغ، إن مجيء سياح لا يتفقون كثيراً، لا يخلو من المتاعب، لأن بعض الزوار يتناولون وجبات الغذاء مثلاً وهم واقفون في الشارع أحياناً. وثمة من يتحدث أيضاً عن ضجيج السياح وحديثهم بصوت عال، لا سيما في أماكن للمنازل الفاخرة، لكنها باتت تشكو الازدحام من حولها.

وقبل بدء وباء كورونا، كان القادمون من البر الرئيسي للصين يشكلون 80 في المئة ممن يزورون جزيرة هونغ كونغ.

وتراجع عدد السياح القادمين من الخارج بسبب تأثر الرحلات الجوية، في حين يأتي الزوار من البر الرئيسي للصين عبر سفن لدة قصيرة. وتضم رحلات السياح الجماعية أشخاصاً من كبار السن في العادة، وهم لا يميلون إلى إنفاق الكثير من المال عندما يزورون مكاناً جديداً.



هل الفاكهة المجففة آمنة للمريض بالسكري؟

تحتوي الفاكهة المجففة على تركيز أعلى من السكر، لذلك، تختلف حصصها الصحية مقارنة مع الطازجة.

ووفق موقع "ليفينغ سترونغ"، تمتاز الفاكهة عن الحلوى بالأنثيف، والسكر الطبيعي، لذلك لا ترفع سريعاً نسبة السكر في الدم، خاصة مع الالتزام بالحصص الصحية.

والحصص النموذجية هي قطعة صغيرة واحدة، أو حوالي نصف كوب فاكهة طازجة كاملة، تحتوي على حوالي 15 غراماً من الكربوهيدرات.

أما الفاكهة المجففة فإن لمعتين كبيرتين من الزبيب أو التين أو التمر توفران 15 غراماً من الكربوهيدرات.

وتوجد بعض الفواكه قليلة الكربوهيدرات، مثلاً يحتوي ربع كوب من المشمش المجفف على 18 غراماً.

وبشكل عام، على المريض بالسكري الانتباه إلى أن الحد الصحي يعني أن يكون إجمالي غرامات الكربوهيدرات للوجبة بين 45 و60 غراماً، أو حسب توصيات طبيبه.

نظام بايدين الغذائي يثير مخاوف السيدة الأولى

لا يحب الرئيس الأمريكي، جو بايدين، تناول الخضار، ويتسبب نظامه الغذائي السيئ في معركة مستمرة مع السيدة الأولى جيل بايدين، التي تريد أن يكون بصحة جيدة قبل الحملة الرئاسية لعام 2024.

بايدين الذي يبلغ 80 من عمره هذا العام يأكل «كالطفل»، بحسب ما نقله تقرير عن مساعدين بالبيت الأبيض.

وفقاً للتقرير، يقول مساعده الرئيس الحاليون والسابقون إن أطباقه المفضلة تشمل زبدة الفول السوداني والبيتزا، والبسكويت، والمعكرونة بالزبد والصلصة الحمراء، والأيس كريم. وتحت السيدة الأولى الرئيس على تناول المزيد من الأسماك والخضروات الورقية، الأمر الذي يثير استياءه. كانت مسألة قدرة بايدين لجولة أخرى في منصب الرئاسة نقاشاً عاماً لعدة أشهر، لكنها تركزت في الغالب حول عمره وقدرته العقلية.

ومع ذلك، فإن بعض المطلعين على الحزب الجمهوري يقولون الآن إن النظام الغذائي للرئيس محط نقاش لقياس مدى استعداده لتولي أصعب وظيفة في العالم مرة أخرى.



منوعات الفكر 22

في دورته الأولى 2023

جامعة الإمارات تقبل 18 مشروعاً بحثياً ضمن برنامج أبحاث أعضاء هيئة التدريس المواطنين

قيمة التمويل لكل مشروع بحثي من 250 ألف درهم للمقترحات البحثية الأدبية والاجتماعية والإنسانية إلى 400 ألف درهم للمقترحات البحثية العلمية الأخرى. وأشار الدكتور أحمد مراد إلى أن عدد المشاريع المؤهلة ذات الصلة بتخصصات الطب والعلوم الصحية بلغ 5 مشاريع بحثية، كما وصل عدد المشاريع البحثية المعتمدة ذات الصلة بالهندسة إلى 4 مشاريع بحثية. أيضاً 4 مشاريع بحثية متصلة بالعلوم، بينما كان عدد المشاريع ذات الصلة بالعلوم الإنسانية والاجتماعية 3 مشاريع، ومشروعين بحثيين مختصين بتقنية المعلومات.

البحث الوطنية لتحقيق الاستدامة وخلق جيل من العلماء والباحثين الإماراتيين يمكنهم من نشر مخرجات أنشطتهم البحثية في أرقى المجالات العلمية وذات التصنيف العالمي. وأضاف الدكتور أحمد مراد أن عدد المشاريع المقدمة بلغ 36 مشروعاً بحثياً في الدورة الأولى من هذا البرنامج، والتي تم تقييمها من قبل مساعدا العميد للبحث العلمي والدراسات العليا، ومدراء المراكز البحثية، ومكتب النائب المشارك للبحث العلمي، وثلاثة خبراء دوليين خارجيين، بحيث اعتمد مجلس البحث العلمي في الجامعة تمويل 18 مشروعاً بحثياً بما يزيد عن 6 مليون درهم في عام 2023. وتتراوح

الحاجة إليه. وأطلقت جامعة الإمارات العربية المتحدة في عام 2022 الدعوة إلى المشاركة في برنامج أبحاث أعضاء هيئة التدريس المواطنين. ويأتي هذا البرنامج ضمن مبادرات الجامعة لدعم البحث العلمي وتمكين أعضاء هيئة التدريس المواطنين من تحقيق التميز في الأنشطة العلمية. وأكد الدكتور أحمد على مراد، النائب المشارك للبحث العلمي أن البرنامج يهدف إلى إبراز المواهب الإماراتية في مختلف التخصصات العلمية والأدبية. والذي من شأنه أن يعزز من مكانة الجامعة كجامعة بحثية منتجة للعلوم والمعارف. كما يساهم هذا البرنامج في استراتيجية

العين- الفجر
تعمل جامعة الإمارات العربية المتحدة على تعزيز الابتكار والإبداع في المجالات ذات الأولويات الاستراتيجية والوطنية، بحيث تهدف خطط الجامعة الاستراتيجية والطموحة إلى جعل جامعة الإمارات مركزاً للبحث العلمي والابتكار والإبداع في المنطقة ووجهة للمخترعين ذوي المهارات العالية. وحرصت الجامعة على توفير بيئة معرفية وتنافسية، من خلال العديد من المبادرات التي تهتم بتعزيز ثقافة البحث العلمي والحرص على ضرورة الوعي الكافي لأهمية البحث العلمي ومدى

الجامعة الأمريكية في الإمارات توقع مذكرة تفاهم مع ملتقى الاستثمار السنوي الدولي في أبوظبي



التعليم العالي، حيث تتماشى هذه الشراكة مع رؤية الجامعة الأمريكية في الإمارات لتعزيز زيادة الأعمال وتعزيز الابتكار. وأضاف سعادة داوود الشيزاوي مدير ملتقى الاستثمار السنوي AIM Global أن أحد أهم مزايا الشراكة مع الأوساط الأكاديمية هو تعزيز مواهب الطلاب من خلال ضمان حصولهم على المنصة المناسبة لعرض أفكارهم، هي منصة للطلاب للحصول على أموال أولية وتعزيز عقليتهم الريادية.

وبين سعادة داوود الشيزاوي مدير ملتقى الاستثمار السنوي AIM Global وتهدف هذه الشراكة بين المنظمين إلى إنشاء منصة لتبادل الأفكار والمعرفة، مما يؤدي إلى مزيد من النمو والازدهار لدولة الإمارات العربية المتحدة. وفي حديثه عن التعاون ومذكرة التفاهم، قال البروفيسور مثنى عبد الرزاق رئيس الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE: "يسعدنا أن نتشارك مع ملتقى الاستثمار السنوي AIM Global ونساهم في تطوير المشهد الاستثماري في دولة الإمارات العربية المتحدة من خلال توفير التميز في

الأعمال الدوليين من القطاعين العام والخاص لاستعراض آخر المستجدات وسبل تعزيز التنمية المستدامة والحلول المستقبلية للاقتصاد العالمي. وعلى هامش الملتقى الدولي في أبوظبي، وقعت الجامعة الأمريكية في الإمارات AUE وملتقى الاستثمار السنوي AIM Global مذكرة تفاهم لتعزيز المشهد الاستثماري في دولة الإمارات العربية المتحدة من خلال الشراكات الأكاديمية، حيث تم التوقيع في مركز أبوظبي الوطني للمعارض ADNEC ما بين رئيس الجامعة الأمريكية في الإمارات البروفيسور مثنى عبد الرزاق،

أبو ظبي - الفجر
تحت رعاية سمو الشيخ خالد بن محمد بن زايد آل نهيان ولي عهد أبوظبي رئيس المجلس التنفيذي لإمارة أبوظبي، افتتح فعاليات ملتقى الاستثمار السنوي 2023، تحت شعار "التحول في أوجه الاستثمار: فرص الاستثمار المستقبلية لتعزيز النمو الاقتصادي المستدام والتنوع والازدهار"، وذلك بحضور ومشاركة واسعة من ممثلي الدول وكبار المستثمرين والعلميين وقادة



شرطة أبوظبي تعزز وعي طلاب «التقنية العليا» ببرنامج النقاط المرورية

ومستخدمي الطريق، وتعزيز السلوكيات الإيجابية لديهم تفادياً لسحب رخص القيادة منهم عند تسجيل نقاط مرورية بحقهم، وتعريفهم بخطورة ارتكاب المخالفات. وإشادت كليات التقنية العليا - العين بورشة العمل وأهميتها وقدمت الشكر للقيادة العامة لشرطة أبوظبي على تعاونها الدائم في نشر التوعية. وشارك في الورشة حضور العقيد أحمد جمعة الخليلي مدير إدارة المتابعة الشرطية والرعاية اللاحقة والدكتور شوقي خرياش مدير كليات التقنية في العين. وتوفر فرصة التسجيل للتأهل بدورات برنامج النقاط المرورية في أبوظبي والعين والظفرة والتي يتم تقديمها بعدة لغات «اللغة العربية والإنجليزية والأوردو» مع توفير خدمات الرد على استفسارات المراجعين، بما يعزز من الارتقاء بمفهوم التواصل مع الجمهور.

العين- الفجر
عززت إدارة المتابعة الشرطية والرعاية اللاحقة في العين التابعة لقطاع أمن المجتمع بشرطة أبوظبي التوعية لطلبة كليات التقنية العليا - العين في ورشة متخصصة حول برامج النقاط المرورية وذلك من منطلق أهمية الالتزام بالقوانين واحترامها وتعزيز السلوكيات الإيجابية لدى السائقين. وتناولت الورشة عدداً من المحاور حول "البرنامج" منها مفهوم النقاط المرورية والآثار المترتبة على تراكمها، والأنشطة المقدمة في قسم النقاط المرورية، وكيفية تجنب المخالفات المرورية وتضمنت عرضاً ترفيهياً وتوعوياً وتوزيع كتيبات توعوية على الطلبة. وحثت شرطة أبوظبي على الالتزام بالقيادة الآمنة، حرصاً على سلامة السائقين

تدشين اللجنة التنفيذية لرابطة خريجي جامعة الشارقة بالمملكة العربية السعودية

تم تحقيقها خلال العام الأكاديمي الحالي ومنها تنظيم الملتقيات والمنتديات الخاصة بالتوظيف والورش التدريبية بالإضافة إلى التعريف بأعضاء اللجنة التنفيذية للرابطة والهيكلة الإدارية لها وخطتها المستقبلية من الفعاليات والأنشطة. حضر حفل الإعلان عن تأسيس الرابطة كل من سعادة الدكتور سالم النقيبي مستشار سفير دولة الإمارات لدى المملكة العربية السعودية والقائم بأعمال مكتب التعليم وعلوم التكنولوجيا في سفارة الدولة بالمملكة، والأساتذة الدكتور إسماعيل البشري مدير جامعة الشارقة سابقاً، والدكتور صلاح طاهر التنفيذية إلى التواصل معهم وتوفير كافة الخدمات والرعاية لهم بما يساعدهم على الاستفادة مما تقدمه الجامعة من فرص دراسية لاستكمال الدراسات العليا، وكذلك المشاركة في الأنشطة والفعاليات التي تنظمها الجامعة، وتنظيم الفعاليات الدورية مع الشركات والهيئات للمساعدة في الحصول على فرص العمل المناسبة. كما قدمت خلال الاحتفال الدكتورة أمل آل علي مدير مكتب الرابطة بالجامعة بالمملكة العربية السعودية، واختتم الاحتفال بتكريم راعي الحفل الأستاذ محمد علي الجديوي أحد خريجي الجامعة.

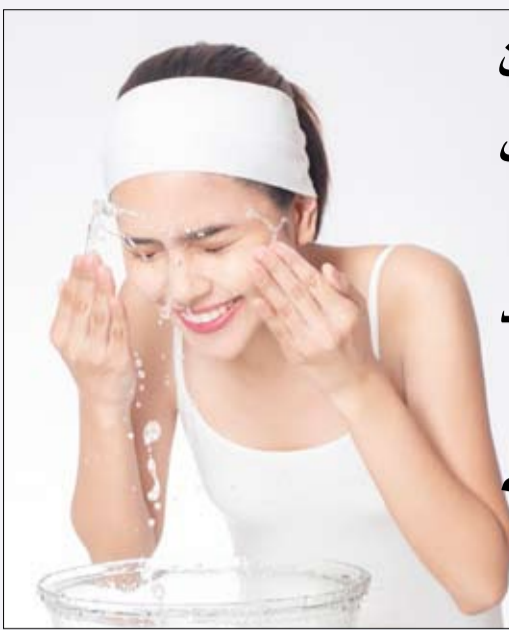
الرابطة وتحفيزهم على الاستزادة من صنوف المعرفة المختلفة. هذا بالإضافة إلى تنمية العمل التنظيمي الجماعي فيما يحقق أهداف الرابطة لاسيما حول الموضوعات العامة التي تخص المجتمع، ويكون فرع الرابطة بدولة بالمملكة العربية السعودية منبراً للخريجين لطرح قضاياهم وتطلعاتهم، وإيقانهم على اتصال دائم بالمنشأ الأكاديمي بمتابعة ما يستجد من تطورات علمية عبر ما توفره الجامعة للرابطة من قنوات تواصل بينها وبين المجتمع الجامعي بهيئاته المختلفة أساتذة وطلاب،

وكافة أعضاء هيئتها التدريسية والعاملين فيها، مضيفاً بأن الجامعة ومنذ أن أسسها صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى حاكم الشارقة (حفظه الله تعالى ورحمها)، منذ 25 عاماً شهدت نهضة حقيقية وشاملة أرسى دعائمها صاحب السمو كقائد حكيم، لتكون جامعة علمية بحثة شاملة، وعمل على رعايتها ودعمها وتوجيهها لتصل إلى مكانتها العالمية أكاديمياً وعلمياً ومنهجياً، وفق أعلى المعايير مع توفير كافة الاحتياجات التعليمية والتدريبية والثقافية

الشارقة- الفجر:
بحضور سعادة الشيخ نهيان بن سيف بن محمد آل نهيان سفير دولة الإمارات العربية المتحدة لدى المملكة العربية السعودية، وفي إطار حرص جامعة الشارقة على توطيد وتدعيم علاقتها مع خريجها التواجدين في مختلف دول العالم، وضمن الخطة العامة لرابطة الخريجين لتطوير أنشطتها وخدماتها للأعضاء بمناسبة احتفالات الجامعة باليوبيل الفضي ومرور 25 عاماً على تأسيسها، تم الإعلان عن تدشين وتأسيس اللجنة التنفيذية لرابطة خريجي جامعة الشارقة بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية، وذلك بعد أن تم تأسيس اللجنة التنفيذية للرابطة في دولة الكويت في شهر يناير الماضي. حيث تم خلال الحفل الإعلاني من أعضائها اللجنة التنفيذية بالمملكة العربية السعودية والذين تم اختيارهم من خلال التصويت الذي تم إجراؤه بين أعضاء الرابطة بالملكة. وعرض فيلم قصير عن مسيرة الخريجين أثناء دراستهم الجامعية، وبعد انطلاقهم في حياتهم المهنية والعملية، والاستفادة من مهاراتهم العلمية لتحقيق النجاح،

منوعات العقل

23



يعد التقشير المفرط والغسل بالماء الشديد السخونة واستخدام الكثير من المناديل التي تستخدم لمرة واحدة من أكبر الأخطاء التي يرتكبها الأشخاص عند غسل وجوههم.

إذ يمكن أن تدمر هذه التقنيات الحاجز الطبيعي لبشرتك وتجففها وتسد المسام.

تحدث MailOnline إلى أطباء الأمراض الجلدية لمعرفة ما يجب تجنبه عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على نظافة وجوهنا.

يمكن أن تدمر الحاجز الطبيعي لبشرتك

خمسة أخطاء شائعة يجب تجنبها عند غسل وجهك

تنظيف بشرتك بمنظف مناسب لنوع بشرتك، وإنهائها بمرطب مناسب.

الماء الساخن

إذا كنت تستخدمين الماء الساخن، فقد ترغيبين في خفض درجة الحرارة قليلاً.

يمكن أن يؤدي استخدام الماء الشديد السخونة أو البرودة إلى جفاف الجلد بشكل مفرط، وهذا بدوره يمكن أن يتسبب في زيادة إفراز الدهن ما يجعلها دهنية، ونتيجة لذلك، تصبح متقطعة.

وقالت دارامشي: "يجب أن يكون الماء دافئاً، وغالباً ما يستخدم الناس الماء الساخن أو البارد جداً. إذا كان الماء شديد السخونة، يمكن أن يتلف الجلد، ويمكن أن يسبب احمراراً ويجفف الجلد. كما أنه يضر بحاجز الجلد". فالأمر الفاتر هو التوازن السعيد لغسل وجهك، بحسب الخبراء.

وعلى الرغم من أن بعض الناس يستخدمون الماء الساخن لفتح المسام ثم الماء البارد لإغلاق المسام، إلا أن دارامشي تدعي أن هذا لا يفيد في الواقع.

وذهبت إلى أبعد من ذلك لتقول إن فتح المسام أمر مستحيل من الناحية الفنية.

ونظراً لأن مسامك ليست عضلات، فإنها لا يمكن أن تفتح وتغلق، لذلك لا فائدة تذكر من القيام بذلك.

لكن يقول آخرون إن هناك بعض المنطق في ذلك.

وتشرح دارامشي أنه عندما ترش وجهك بالماء الدافئ، فإنه ببساطة يخفف الزهم، وهو الزيت الموجود في وجهك، ما يسمح له بالانزلاق من وجهك.

وبالمثل، يؤدي رش الماء البارد على وجهك إلى تقلص العضلات، ما يجعل الجلد مشدوداً، لكن مسامك لن تصبح أصغر.

تخلص من المناديل

يمكن أن تكون مناديل الوجه سهلة الاستخدام لأنها تمسح وجهك نظيفاً على ما يبدو في ثوان.

لكن خبراء الجلد ليسوا من المعجبين بهذا المنتج الذي يباع مقابل أجر ضئيل في أحد الشوارع الرئيسية.

يمكن أن تكون مناديل الوجه التي تستخدم لمرة واحدة جيدة في إزالة المكياج، لكنها ليست مصممة لتستخدم لغسل وجهك يومياً.

وفي الواقع، إذا لم يكن لديك شيء آخر لغسل وجهك في ذلك اليوم، فإن استخدام الماء قد يكون أفضل من استخدام المناديل المبللة الجاهزة.

كما يحذر أطباء الأمراض الجلدية.

وذلك لأن المناديل المبللة ليست فعالة في مسح كل الأوساخ والمكياج والزيت من عشاء اليوم.

إذا تركزت الأوساخ على الوجه، فيمكن أن تؤدي بمرور الوقت إلى انسداد المسام والتشققات والتهيج من جراء المنتجات التبقيرية على الجلد.

وتقترح الالتزام بروتين بسيط، مثل ذلك الذي يتكون من خطوتين إلى أربع خطوات.

وقالت: اغسلي وجهك في الصباح، ضعي المرطب وSPF. في المساء قبل الذهاب إلى السرير، اغسلي الوجه مرتين، وأزيلي ميكياجك ثم اغسليه مرة أخرى برفق للتأكد من نظافة البشرة واستخدام المرطب".

توقف عن الفرك

خطأ شائع آخر يرتكبه الناس هو تنظيف بشرتهم بشكل مفرط.

على الرغم من أن التقشير سيزيل خلايا الجلد الميتة والزيت والأوساخ ما يساعد على جعل البشرة تبدو خالية من العيوب، إلا أنه سيزيل أيضاً الخلايا السليمة من الجلد، وفقاً للخبراء.

وهذا يمكن أن يؤدي إلى التهيج، تماماً مثل الالتزام بنظام شديد التعقيد.

وقالت براتسو: "أنا لست من محبي التقشير الفيزيائي للوجه لأنه غالباً ما يكون مؤلماً ويسبب تهيجاً أو جفافاً أو ظهور بثور".

بدلاً من ذلك، توصي باستخدام مقشر كيميائي، مثل حمض الجليكوليك والريتينول، حيث تعمل هذه المواد على مدى 10 دقائق تقريباً على تقشير البشرة بلطف، مع نتائج ملحوظة في غضون أسبوعين.

وأضافت: "يُعتقد أن مناشف الوجه المصنوعة من الألياف الدقيقة ألطف على البشرة، وتساعد على التقشير لمن لديهم بشرة حساسة. لذلك قد يكون مفيداً لك أن تضعي المكياج للمساعدة في إزالته في نهاية اليوم".

وتوافق الدكتور دارامشي على أن قطعة القماش المصنوعة من الألياف الدقيقة مقشر لطيف جيد مثل الإسفنج الناعم.

الإفراط في الغسيل

يعتبر غسل وجهك مرتين يومياً هو الكمية المثلى، وفقاً لأطباء الأمراض الجلدية.

ويساعد الاحتفاظ بها في الصباح والليل فقط على إزالة الأوساخ والشحوم وإبعاد العيوب.

ولكن إذا بدأت في محاولة تنظيفه أكثر من ذلك، فقد ينتهي بك الأمر ببشرة جافة أو متهيجة أو حتى متقطعة.

وأوضحت دارامشي أن الإفراط في الغسيل لا يسبب الجفاف فحسب، بل يسبب حب الشباب أيضاً.

وقالت: "الغسل المفرط للوجه يزيد من إفراز الزهم، وهو أحد أسباب حب الشباب".

ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى تلف حاجز الجلد، ويسبب احمرار الجلد وجفافه.

ويقترح أطباء الجلد علاجات الترطيب الطبية إذا كنت تعاني من نوبات تهيج الأكرزما.

وبالنسبة لأنواع البشرة العادية، تصنع الدكتور براتسو: "التمسك بنفس مبادئ بدء روتين النهار والليل من خلال

المنتج الزائد

من استخدام أقنعة (ماسك)

للووجه بالفحم إلى ترطيب وجهك

بالمزليين، تزخر وسائل التواصل

الاجتماعي بنصائح

لتنظيف البشرة.

لكن اتباع هذه الاتجاهات

قد لا يكون أفضل

طريقة للحفاظ على

التوهج الصحي.

ويحذر أطباء الأمراض

الجلدية من أن اتخاذ العديد من

الخطوات مع العديد من المواد

الكيميائية المختلفة،

يمكن أن يجرّد بشرتك

من زيوتها الطبيعية، ما يجعلها متقرحة وجافة.

ومجرد أن شخصاً مشهوراً

أوصى بمنتج ما لا يعني أنه سيكون

مناسباً لبشرتك.

في هذا السياق قالت الدكتورة بينيلوبي براتسو، استشارية الأمراض الجلدية

والمتحدثة باسم مؤسسة الجلد البريطانية: "الخطأ الأكثر شيوعاً الذي يرتكبه الناس

في روتين العناية بالبشرة هو أنهم يميلون إلى تعقيدها. يجب الناس متابعة أحدث اتجاهات

العناية بالبشرة على النحو الموصى به على وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن يؤدي هذا غالباً إلى

أنظمة معقدة قد لا تكون مناسبة لبشرتهم وتؤدي إلى تهيج الجلد. ولكن لا يوجد "مقاس واحد يناسب الجميع"

عندما يتعلق الأمر بالعناية بالبشرة. يجب أن يكون روتينك

فريداً ومخصصاً لنوع بشرتك".

وأضافت: "لا تشعر أنك بحاجة لاتباع نظام معين لأن شخصاً مشهوراً أوصى به".

وتعتقد الدكتورة سالومي دارامشي، أخصائية الأمراض

الجلدية في عيادة خاصة في برمنغهام، أن "الأقل يعني الكثير"



دراسة تربط بين سن اليأس لدى النساء والسكتة الدماغية

توصلت دراسة إلى أن النساء اللاتي يدخلن في سن اليأس باكراً أو لا يستخدمن العلاج بالهرمونات البديلة قد يكن أكثر عرضة للإصابة بالسكتة الدماغية. وكان لدى النساء اللواتي لديهن عمر تناسلي أطول واستخدمن موانع الحمل أو العلاج التعويضي بالهرمونات، عدد أقل من السكتات الدماغية بحلول منتصف الستينيات من العمر.



داخل المخ.

وقالت المعدة الرئيسية بيغ سونغ، من كلية الطب بجامعة تشيوانغ في هانغتشو بالصين، إن النتائج تظهر أن التعرض

للاستروجين طوال الحياة يمكن أن يكون مؤشراً مفيداً على

خطر السكتة الدماغية لدى الأنثى بعد انقطاع الطمث.

وقالت: "دراسنا تشير إلى أن مستويات هرمون الاستروجين

المرتفعة بسبب عدد من العوامل

التناسلية، بما في ذلك العمر الإنجابي الأطول

وإستخدام العلاج الهرموني أو موانع الحمل، ترتبط بانخفاض خطر

الإصابة بالسكتة الدماغية والنزيف

داخل المخ.

وقد تساعد هذه النتائج بأفكار جديدة للوقاية من السكتة

الدماغية، مثل التفكير في إجراء فحوصات

للأشخاص الذين يتعرضون لفترة قصيرة

للاستروجين".

يغطيه.

ثم تم تقسيمهن إلى أربع مجموعات تحددها فترة حياتهم الإنجابية، وعدد السنوات من أول دورة

شهرية إلى سن اليأس. وعرف أن النساء اللواتي لديهن أقصر عمر تناسلي، كان لديهن ما يصل

إلى 31 سنة إنجابية مقارنة بـ 36 سنة أو أكثر في المجموعة الأطول.

وعندما قام الباحثون بتعديل العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر على خطر الإصابة بالسكتة

الدماغية، مثل العمر والتدخين والنشاط البدني وارتفاع

ضغط الدم، وجدوا أن المشاركات في المجموعة الأطول لديهن خطر أقل بنسبة 5% لجميع

أنواع السكتة الدماغية. وقد ارتفع هذا إلى 13% مع نزيف داخل المخ

مقارنة بأقصر مجموعة، وفقاً للنتائج المنشورة في مجلة Neurology.

ونظر الباحثون أيضاً في العوامل الأخرى التي تؤثر على مستويات هرمون الاستروجين، مثل

عدد الولادات واستخدام موانع الحمل الفموية، وكلاهما مرتبط بمستويات أعلى.

ووجدوا أن ارتفاع مستويات هرمون الاستروجين أدى إلى انخفاض خطر الإصابة بجميع أنواع

السكتات الدماغية، وكذلك السكتة الدماغية الإقفارية والنزيف

والإجهاد واستخدام موانع الحمل الفموية.

ثم استخدم الباحثون بيانات التأمين الصحي وتسجيل الأمراض لتحديد المشاركات اللواتي

أصبن بسكتة دماغية في العقد التالي.

وأصيب البعض منهن، 15139، بسكتة دماغية، مع إصابة 12853 بسكتة دماغية إقفارية -

حيث يُمنع تدفق الدم إلى الدماغ - و2580 نزيفاً داخل الدماغ وثمة 269 أصبن بنزيف تحت

العنكبوتية، ونزيف بين الدماغ والغشاء الذي

وقال الخبراء إن النتائج تشير إلى أن النساء اللاتي يبدأن سن اليأس مبكراً يجب أن يخضعن

لفحوصات ضغط الدم والكوليسترول بشكل أكثر انتظاماً.

استخدم الباحثون بيانات ما يقرب من 123000 امرأة بعد انقطاع الطمث، بمتوسط أعمار 58.

ونتم سؤالهن عن أسلوب حياتهن وكذلك معلومات حول الصحة الإنجابية، مثل العمر عند أول دورة

شهرية وبدء انقطاع الطمث، وعدد حالات الحمل



منوعات الفجر 26

•• أبوظبي-الفجر:

تحت رعاية كريمة من سمو الشبيخة شمسة بنت حمدان بن محمد آل نهيان، أعلنت جامعة نيويورك أبوظبي ومجموعة أبوظبي للثقافة والفنون عن أسماء الفائزين بالنسخة ١١ من جائزة كريستو وجان-كلود ٢٠٢٣. وتضم قائمة الفائزين كلاً من الفنانة الصينية فيفي تشو، خريجة جامعة نيويورك أبوظبي وصانعة الأفلام الوثائقية الحائزة على العديد من الجوائز، ورائدة الأعمال الاجتماعية التي تتركز اهتماماتها حول استكشاف ورواية قصص مصغرة تحمل هموماً اجتماعية وسياسية هامة؛ وحلا العبورة، الفنانة الأردنية الفلسطينية، من خريجات جامعة الشارقة والمقيمة في دبي، التي تعكس ممارساتها الإبداعية شغفاً عارماً بمفهوم الديمومة والاستمرار والحاجة الماسة إلى البقاء؛ ومجد علوش، الفنان السوري الحائز على درجة البكالوريوس في الفنون الجميلة من جامعة الشارقة، والمتخصص في عدة مجالات فنية منها الطباعة والنحت والتصوير الفوتوغرافي وتحريك الصور والتركيب وفن الأداء.

جامعة نيويورك أبوظبي ومجموعة أبوظبي للثقافة والفنون يعلنان الفائزين بجائزة كريستو وجان-كلود 2023

«شهيقي» مستوحى من أشجار القرم الإماراتية ودورها في تعزيز المنظومة البيئية ومكافحة التغير المناخي

قدم الثلاثي الفائز بالجائزة مثلاً يحتذى عن التشاورية بين الطلاب والفنانين ودورها في توفير المعرفة المحلية وتأكيد أهميتها كمصدر بديل عن المعلومات المغلوطة التي تم تداولها عالمياً لعقود طويلة. ولعل الاستعمال اليومي لمصطلح التغير المناخي، والذي أطلقه فرانك لوتنر للتقليل من شأن الاحتباس الحراري، يشكل خير دليل على خطورة الأزمة. وقد يرغب لوتنر في التراجع عن عبارته تلك، ولكن الضرر قد وقع. ويمكن للأعمال الفنية كالتي يتم طرحها في جائزة كريستو وجان-كلود أن تكشف قصور سياسات الاستدامة عن احتواء الموقف بعد أن بلغت الممارسات البشرية منذ فترة طويلة مستويات لا رجعة عنها وأثبتت تأثيراتها السلبية على المجتمعات الضعيفة. لذلك فإننا نشعر في جامعة نيويورك أبوظبي ودولة الإمارات ككل بالمسؤولية لمواجهة الأزمة. ونعتقد بوجود أساليب أخرى للتفكير والتجاعة، وهذا ما يحاول «شهيقي» إبرازه من خلال توجيه البشر نحو اعتماد أنماط حياتية تخدم الفكرة ذاتها.

لثمانية أشهر بدعم من فريق رواق الفن في جامعة نيويورك أبوظبي وتحت إشراف أستاذ الفنون ديل هدسون. ويُعد «شهيقي» واحداً من الإبداعات اللافتة بالنسبة لنا، فهو يعكس مسار تطور جائزة كريستو وجان-كلود نحو إنتاج أعمال مدرّسة وناضجة من توقيع مواهب صاعدة تحاول تكريس جهودها لاحتفاء الفن. وأود أن أهنئهم جميعاً على هذه التحفة الرائعة.

وتمكنت المواهب التي قدمت «شهيقي» من اجتياز أولى خطواتها على طريق الاحتراف وبداية مسيرة إبداعية ناجحة في عالم الفنون، حيث شاركت فيفي تشو في بيثالي شغهايا وعرضت أعمالها في دبي، بينما تواجدت إبداعات حلا العبورة في معارض متنوعة على امتداد الولايات المتحدة وكندا والشارقة. أما مجد علوش، فيتابع مشواره اليوم لنيل شهادة ماجستير الفنون الجميلة في الفن والإعلام من جامعة نيويورك أبوظبي.

وحصل الفنانان الفائزون بجائزة كريستو وجان-كلود 2023 على 10 آلاف دولار أمريكي لاستكمال عملهم الفني تحت إشراف وتوجيه نخبة من الخبراء، بمن فيهم إيميلى دوهيرتي مديرة الجائزة وفريق عمل رواق الفن بجامعة نيويورك أبوظبي والهيئة التدريسية في الجامعة.

وبسدره، قال ديل هدسون، الأستاذ المشارك على الطلاب في جامعة نيويورك أبوظبي:



الممارسات البيئية والمناخ. وفي هذا السياق، يتحدث «شهيقي» عن مخاوف الجيل الشاب وقلقهم إزاء المخاطر التي تهدد كوكبنا، كما يعكس الاهتمام والوعي البيئي المتجدد في ثقافة المنطقة.

ومن جانبها، صرحت إيميلى دوهيرتي، مديرة جائزة كريستو وجان-كلود: «نُعد جائزة كريستو وجان-كلود، التي يعود تاريخها إلى 11 عاماً، من أعرق الجوائز الفنية المحلية وأكثرها تميزاً على صعيد دعم الفنانين الناشئين في المنطقة، ويخوض الثلاثي الفائز لدينا هذا العام تجربة إنتاج تستمر

وحلا العبورة من جامعة الشارقة، معلمه الفني، استلهاماً لرمزية شجرة القرم (المانغروف) وحكمة ارتباطها بالأصيل بالبيئة الإماراتية واحتمالها الظروف الطبيعية وملوحة المياه، في إشارة إلى تراء المكان الإماراتي بالحلول المنخبة وبدائل الطاقة النظيفة، وارث الوالد المؤسس الشيخ زايد في التعامل الرؤوف مع الطبيعة ومكوناتها، وذلك قبيل استضافة الدولة للدورة الثامنة والعشرين تغير المناخ COP28.

وتعليقاً على هذا الموضوع، قالت مايا أليسون، المديرة التنفيذية لرواق الفن ورئيسة القيمين الفنيين في جامعة نيويورك أبوظبي: «تواصل المواهب الشابة في دولة الإمارات تقديم إبداعات استثنائية تدفعنا إلى الوقوف أمامها بكل احترام وفخر. ولنا في «شهيقي» خير مثال على المهبة العبقريّة التي يحملها هؤلاء المبدعون. وتأتي جائزة كريستو وجان-كلود، التي تأسست لدعم الجيل التالي من الفنانين في دولة الإمارات، لتمنحهم فرصة التعبير عن رؤيتهم وأفكارهم، لا سيما في موضوع التغير المناخي والحاجة الماسة إلى بناء مستقبل مستدام. ونجح الفنانون الفائزون في توظيف أشجار القرم وبيئة الغابات وتحويلها إلى رمز للتجديد والتناعم في الطبيعة مع إمكانيات العيش المستدام. وأضافت أليسون: «تُخر كمؤسسة بتوظيف الفن

ويسمى العمل الفائز، بعنوان «شهيقي»، إلى التقاط معاني الحكمة من أشجار القرم (المانغروف) التي ترسم ملامح الطبيعة الإماراتية، في خطوة تحاول تشجيع الملتقى على اعتماد أنماط تفكير تدعم ممارسات الحفاظ على البيئة والحلول التي تم اتخاذها في هذا المجال، وتسليط الضوء على الأفكار الإيجابية التي تحد من تدهور المشهد البيئي وتساهم في استعادة جمال الطبيعة من جديد.

من جهتها، أشارت سعادة هدى إبراهيم الخميس، مؤسس مجموعة أبوظبي للثقافة والفنون، المؤسس والمدير الفني لمهرجان أبوظبي، إلى أن جائزة كريستو وجان-كلود في دورتها الحادية عشرة، تجسد التزام المجموعة بالشاركة مع جامعة نيويورك أبوظبي، وبرعاية كريمة من سمو الشبيخة شمسة بنت حمدان بن محمد آل نهيان، بالاستثمار في الشباب ورعاية الجيل القادم من الفنانين التشكيليين وإيصال صوتهم وإبراز بصمتهم المتميزة في قطاع الصناعات الثقافية والإبداعية، وقالت سعادتها: «تتيح الجائزة للمواهب الجديدة تصميم أعمالهم الفنية بدءاً من الفكرة الأولى وصولاً إلى إنجاز العمل الفني وعرضه للجمهور، مروراً بمساق مهني بإشراف المختصين في الفنون الأكاديميين».

ويعد «شهيقي» بديع التشكيليون الشباب الفائزون بجائزة كريستو وجان-كلود لهذا العام، مجد علوش وفيفي تشو من جامعة نيويورك أبوظبي،



الجامعة القاسمية تكرم الطلبة الفائزين بجوائزها الثقافية

•• الشارقة-الفجر:

بحضور سعادة الأستاذ الدكتور عواد الخلف، مدير الجامعة القاسمية، وسعادة الأستاذ الدكتور حسن المنح، النائب الأكاديمي، عميد كلية الآداب والعلوم الإنسانية، نظمت كلية الآداب والعلوم الإنسانية الحفل الختامي لمسابقاتها الثقافية الثلاث: شاعر القاسمية، وفرسان القراءة، وخطاط القاسمية، للعام الأكاديمي الجامعي 2022-2023.

تأتي هذه المسابقات من منطلق حرص الجامعة القاسمية على تشجيع أبنائها على الإبداع في مجالات: فرض الشعر وتعزيز القراءة الواعية، وتحسين مهارات الخط العربي، وتوفير بيئة ثقافية مثالية تُعنى بتبني المواهب الشابة من في بيئة الجامعة القاسمية الحافلة بتنوع الجنسيات وتعايش الثقافات.

ولاقبت تلك المسابقات إقبالاً شديداً ومشاركات عديدة من طلبة الجامعة، ففي مسابقة (شاعر القاسمية) شارك شعراء من طلبة كليات الآداب والعلوم الإنسانية، والشريعة والدراسات الإسلامية، والاتصال، وحملت

القراءة التي دارت حول تلخيص كتاب: «تاريخ البعاري في عُمان» لصاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان القاسمي، حفظه الله، حيث أسهمت المسابقة في تعزيز دافعية الطلبة نحو القراءة، وزيادة حرصهم على التعرف على مراحل مهمة في تاريخ دولة البعاري في عُمان. منذ نشأة دولتهم حتى طرد البرتغاليين منها، فالحرب الأهلية، ثم الاحتلال الفارسي لعمان.

وفي مسابقة (فرسان القراءة) حلت في المركز الأول الطالبة عليا مندر خالد، الطالبة بكلية الآداب من دولة سوريا، وقال المركز الثاني الطالب عبدالله جابي، الطالب بكلية الآداب من دولة مالي، بينما تقاسم المركز الثالث مناصفة، كل من: الطالبة أمل محمد عوض الله، الطالبة بكلية الآداب من دولة فلسطين، والطالب جامع أولانر يواجو مسعود، الطالب بكلية الاقتصاد من دولة نيجيريا.

أما مسابقة (خطاط القاسمية)، فقد تنافس عدد كبير من الطلبة المبدعين في الخط العربي، بأنواعه المختلفة وطرازاته الزخرفية، مثل: الكوفي، والنسخ، والرّقعة، والدوياني، والفارسي، والغربي، وغيرها.

وحازت لوحة الطالبة ليناوي شي، الطالبة بكلية الآداب

قصاصدهم مضامين اجتماعية وإنسانية وذاتية متنوّعة، كما كشفت عن مشاعرهم الصادقة تجاه الجامعة القاسمية وتقديرهم لمكرة صاحب السمو الشيخ الدكتور سلطان بن محمد القاسمي، عضو المجلس الأعلى للاتحاد، حاكم الشارقة، مؤسس الجامعة القاسمية -حفظه الله- الذي آتاح لهم فرصة الدراسة في الجامعة القاسمية؛ ليتحقق شعارها الأخاذ (شارقية الموقع، عالمية الرسالة)؛ مؤكداً حضورها العلمي والحضاري والثقافي بسعيها نحو استقطاب الطلبة الحريصين على العلم النافع من شتى البقاع؛ لينهلوا من معين اللغة العربية وفنونها، وتعاليم الشريعة السمحة وأصولها الصافية، في ضوء مبادئ الإسلام الوسطى المعتدل؛ ليكونوا خير سفراء للغة العربية والإسلام.

وفي مسابقة شاعر القاسمية، فاز بالمركز الثاني الطالب عبدالله سيسي، الطالب بكلية الشريعة من دولة غامبيا عن قصيدته (الإمبارت)، وفاز بالمركز الثالث الطالب مامادو كوني، الطالب بكلية الآداب من دولة مالي، بينما حُجبت لجنة التحكيم جائزة المركز الأول.

كما تنافس عدد كبير من الطلبة في مسابقة (فرسان

تربويون وكتاب: الذكاء الاصطناعي فرصة لتطوير التعليم لكنه ليس بديلاً عن المعلم

•• الشارقة-الفجر:

أكد خبراء تربويون ومختصون في الكتابة للأطفال أن تقنيات الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته على الإنترنت يمكن أن تكون فعالة إذا ما تم استخدامها في مجال تحليل البيانات التعليمية وتطوير المناهج وتحسين عملية التدريس، ودعم وصول المعلمين إلى الموارد التعليمية الجديدة، وأجمعوا على أهمية الإبقاء على آليات تدريس تضمن مساهمة المعلم في تطوير المهارات الإبداعية للطلاب. جاء ذلك في جلسة «الرباط المشترك بين الذكاء الاصطناعي.. المناهج الدراسية وكتب الأطفال»، ضمن فعاليات مهرجان الشارقة القرائي للطفل في دورته 14، شارك فيها كل من الكاتب روس ويلفورد، والكاتبة والخبيرة التربوية أمل فرح، والخبيرة التربوية الدكتورة كريمة مطر المزروعى، وأدارتها سالي موسى، فيما طرحت «الصحيفة» سؤال الجلسة على تطبيق «تشات جي بي تي» للحصول على رأي في إعداد المناهج التعليمية ومدى نجاحه في الارتقاء بالمحتوى التعليمي لكتب الأطفال.

أما الكاتبة والخبيرة التربوية أمل فرح فأبدت قلقها تجاه الأثر السلبي للذكاء الاصطناعي على فن الكتابة بوصفها الفن الذي لا بد أن يكون حاملاً لرسالة من ضمير الكاتب، واعتبرت أن الذكاء الاصطناعي غير قادر على الحلول محل الإنسان في الإبداع والتعبير.

وحول دور الذكاء الاصطناعي في التعليم قالت: «التعليم هو تنمية المهارات وقدرات التعلم وإرشاده إلى اكتشاف ذاته والعالم من حوله، ولا يمكن استبدال المعلم بالآلة لأن الهدف من التعليم هو ترسيخ قواعد التفكير العلمية، بينما أدوات الذكاء الاصطناعي مثل الآلة الحاسبة لم تجعل الناس أفضل حالاً في الحساب، بل جعلتهم أقل قدرة على حل أسئلة المسائل الرياضية».

وقالت: «الذكاء الاصطناعي يعتمد علينا في تصميمه وبرمجته وإدارته، والمخاوف التي تصاحب انطلاقه كانت موجودة عند انطلاق الإنترنت وظهور وسائل التواصل الاجتماعي، حيث كان البعض يخافون منها ثم يتكيفوا معها

تحدث في عالمنا، فالصور لم تمح الفنون البصرية، والتلفزيون لم يُغ السينما والتكنولوجيا لن تحجب إبداع البشر».

فرص لتطوير التعليم

من جهتها أشارت الدكتورة كريمة المزروعى إلى أن التعليم والذكاء الاصطناعي مرتبطان ارتباطاً وثيقاً، لأن التعليم بحاجة دائمة إلى التطوير والابتكار. ولدى الذكاء الاصطناعي

اهتماماً بالقراءة والكتابة، ووصف التقنيات الجديدة بأنها تتعارض مع حبه كتاب قصص للتفكير وإنتاج الحكايات عبر الخيال. وأكد أنه يشعر بالدهشة والقلق في نفس الوقت تجاه ما يحمله عالم الذكاء الاصطناعي، لكنه لا يرى أن هذه التقنيات قادرة على أن تحل محل البشر في إنتاج الأعمال الفنية المعقدة، ولا يثق بجودة الكتب التي يمكن أن تنتجها، لأنها تفتقر للترابط الداخلي، وقال: «لا يجب أن نخاف من التغيرات التي

عند سؤال برنامج «تشات جي بي تي» حول رأيه في مضمون ما دار في الجلسة، جاء في تعليقه: أن تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي يمكن أن تكون أداة قوية في التعليم، ولكن على الإنسان أن يتذكر أنه المحرك الرئيسي للعملية التعليمية، وعليه كذلك أن يجعل التكنولوجيا وسيلة لتحسين التعليم وتوفره للجميع، دون إهمال الجانب الإنساني والتفاعل الحقيقي بين المعلم والطلاب».

الفرص والأدوات الجديدة للتطوير، وبالتالي لا مبرر للخوف من التغيرات وتخييل أن الآلات يمكن أن تحل محل المعلمين في المدارس».

وتحدثت في عالمنا، فالصور لم تمح الفنون البصرية، والتلفزيون لم يُغ السينما والتكنولوجيا لن تحجب إبداع البشر».

عند سؤال برنامج «تشات جي بي تي» حول رأيه في مضمون ما دار في الجلسة، جاء في تعليقه: أن تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي يمكن أن تكون أداة قوية في التعليم، ولكن على الإنسان أن يتذكر أنه المحرك الرئيسي للعملية التعليمية، وعليه كذلك أن يجعل التكنولوجيا وسيلة لتحسين التعليم وتوفره للجميع، دون إهمال الجانب الإنساني والتفاعل الحقيقي بين المعلم والطلاب».

عند سؤال برنامج «تشات جي بي تي» حول رأيه في مضمون ما دار في الجلسة، جاء في تعليقه: أن تكنولوجيا الذكاء الاصطناعي يمكن أن تكون أداة قوية في التعليم، ولكن على الإنسان أن يتذكر أنه المحرك الرئيسي للعملية التعليمية، وعليه كذلك أن يجعل التكنولوجيا وسيلة لتحسين التعليم وتوفره للجميع، دون إهمال الجانب الإنساني والتفاعل الحقيقي بين المعلم والطلاب».

منوعات

الفكر

27



نجحت بدفع الأفلام المحلية إلى موقع الصدارة داخل البلاد

الصين.. هل تستطيع التصدي للقوة الناعمة الغربية سينمائياً؟

يلعب توم كروز في "توب غن مافريك" دور ضابط في الحربية الأميركية يقود طائرة إف-16 للقيام بمهمة خطيرة. كان الفيلم أحد أكثر الأفلام تحقياً للإيرادات خلال العام الماضي، لكن الحكومة الصينية رفضت عرضه. بدلاً من ذلك، كان الجمهور الصيني في 28 أبريل / نيسان الماضي على موعد مع إطلاق فيلم "بورن تو فلاي"، والذي يحكي قصة قوات جيش التحرير الشعبي الجوية وتطويرها لطائرات مقاتلة صينية حديثة.



فيلم أجنبي منذ عام 2003. واكتسب المخرجون المحليون شعبية بين الجماهير من خلال أعمال دعائية، أبرزها "وولف واريور 2"، ثاني أكثر الأفلام الصينية تحقياً للأرباح في التاريخ. يروي الفيلم قصة جندي سابق في العمليات الخاصة يخوض معركة في إفريقيا مع زعيم مجموعة مرتزقة أميركي. وكان أحد الشعارات الترويجية للفيلم: "أي شخص يسيء إلى الصين يجب القضاء عليه مهما كان بعيداً". كما برز فيلم آخر هو "ماي بيبول، ماي كاوتري"، والذي يعرض إنجازات الصين منذ قيام النظام الشيوعي عام 1949. واحتل المرتبة السابعة من بين أكثر الأفلام مشاهدة على دويان في عام 2019. وتشير شعبية هذه الأفلام، بحسب دا إيكونوميست، إلى نجاح أجهزة الدعاية التابعة للحزب الشيوعي الصيني بالتأثير، خاصة أن السينما المحلية تؤثر بشكل متزايد على الطريقة التي ينظر بها جيل من الصينيين إلى بلدهم ومكانه في العالم.

سلوكيات مستخدمي "دويان" على التقييمات وعدد مرات المشاهدة. لكن حصول الأعمال الصينية على تقييمات أدنى، يدل على أن الصين قد تكون قادرة على التصدي للقوة الناعمة الغربية داخل البلاد، لكن منتجاتها الثقافية ليست مؤهلة لمنافسة في السوق العالمي حتى الآن. تمكنت الصين من زيادة سيطرتها على السوق المحلية عبر الأفلام ذات الإنتاج الضخم التي تستقطب الجمهور. تشكل قائمة الأفلام العشرة الأكثر مشاهدة ما نسبته 27 بالمئة من مجمل المشاهدات كل عام. في مطلع العقد الماضي، هيمنت الأفلام الإنكليزية على القائمة بين العاميين 2010 و2014، لكنها بدأت بالتراجع منذ عام 2015. وبحلول العام 2019، لم يصل سوى فيلم إنكليزي واحد إلى القائمة هو "أفنجرز: أند غيم". شهد منتصف العقد الماضي، صعود العديد من الأفلام الدعائية الصينية الناجحة، التي تنتج بميزانيات ضخمة،

لم تكن محاولات الصين للتفوق على الولايات المتحدة في شبك التذاكر السينمائي علنية دائماً، لكن، وفقاً لإحصاءات مجلة ذا إيكونوميست، فقد نجحت الصين بدفع الأفلام المحلية إلى موقع الصدارة داخل البلاد. في عام 1986، كتب الفيلسوف الفرنسي ريجيس دوبريه أن "هناك قوة أكبر في موسيقى الروك ومقاطع الفيديو والجزء من الجيش الأحمر بأكمله". يُنسب إلى القوة الناعمة الغربية، التي تصدر عبر منتجات ثقافية مثل الموسيقى والسينما، دور في المساعدة على إنهاء الاتحاد السوفييتي. اليوم، أعادت العلاقات المتوترة بين الصين والولايات المتحدة الأميركية التذكير بالحرب الباردة. مع سعي القادة الصينيين، بحسب "ذا إيكونوميست" إلى إنهاء النفوذ الغربي. قال الرئيس الصيني شي جين بينغ: "من بين جميع دول العالم، تمتلك الصين معظم الأسباب التي تجعلها وثيقة ثقافياً". من الصعب قياس القوة الناعمة، لكن البيانات المتعلقة بمشاهدات المتفرجين يمكن أن

فيلم Oppenheimer الجديد يدور حول قصة العالم الأمريكي روبرت أوبنهايمر ودوره في تطوير القنبلة الذرية



طرحت شركة Universal صوراً للممثل العالمي روبرت داوونى جونز من الفيلم الجديد المنتظر Oppenheimer، للمخرج العالمي كريستوفر نولان، الذي يقوم ببطولته النجم العالمي كيليان مورفي والنجم العالمي صاحب الأصول المصرية رامي مالك. وفي تقرير سابق لصحيفة هاريتي، قالت فيه، إنه من السائد أن تضخ الاستوديوهات التقليدية تسعة شخصيات في فيلم غير مستوحى من الألعاب الشعبية أو الروايات أو الكتب المصورة، حتى قبل أن يؤثر كوفيد 19 على المشهد السينمائي، ووصفت الفيلم بأنه مخاطرة كبيرة باهظة الثمن لتلك الأفلام التي لا تستند إلى أبطال خارقين ومشاهد خيال علمي، لتستعيد الصحيفة في تقريرها تصدر الفيلم شبك التذاكر وقت عرضه بغض النظر عن الصورة التي سيخرج بها الفيلم الذي يقوده أحد أفضل المخرجين في العالم.

مؤلف سلسلة جيمس بوند: كل الأسماء مرفوضة إلى الآن



كشف المؤلف تشارلي هيجسون، مؤلف جيمس بوند، عن أن أي ممثلين يشاع أنهم يلعبون دور 007 على الشاشة الكبيرة قد تم رفضهم بالفعل. كتب هيجسون العديد من روايات يونج بوند وكلفه مؤخراً دار نشر إيان فليمينغ بكتابة رواية جديدة بوند بعنوان On His Majesty's Secret Service. في مقابلة جديدة سئل هيجسون عما إذا كان يعرف من سيحل محل دانيال كريك في دور بوند على الشاشة الكبيرة بعد رحيل الممثل بعد بطولة فيلم No Time To Die في عام 2021. وصرح هيجسون قائلاً: "بمجرد أن نقرر سنستشّر المواقع الخبر الأكيد، والإعلان عن الممثل القادم سيظهر في الوقت المناسب". وكان قد كشف النجم ليام نيسون في مقابلة حديثة مع رولينج ستون، أن باربرا بروكلي منتجة سلسلة جيمس بوند اتصلت به عدة مرات في التسعينيات لسؤاله عما إذا كان مهتماً بتولى دور عميل المخابرات البريطانية 007. ونقلت صحيفة هاريتي تصريحات نيسون الذي أكد رفضه لتولي دور جيمس بوند في التسعينيات بسبب زوجته ناتاشا ريتشاردسون، قائلاً: "لقد نظرنا إلى مجموعة من الممثلين واتصلت بي باربرا عدة مرات لتسألني عما إذا كنت مهتماً، قلت، نعم سأكون مهتماً، ثم زوجتي الجميلة ناتاشا ريتشاردسون قالت لي أريد أن أخبرك بشيء: إذا لعبت دور جيمس بوند فلن تتزوج".

الفكر

ما سبب الرغبة بتناول الحلويات

غالباً ما تعتبر الرغبة بتناول الحلويات من العادات السيئة. ولكن الرغبة بتناول أطعمة معينة غالباً ما يملئها الجسم، بسبب نقص بعض العناصر الغذائية. ماذا ينقص الجسم عندما نشتهي الحلويات؟ ويشير أخصائيا الشيخوخة الدكتور فلاديمير خافيتسون والدكتورة سفيتلانا تروفيموفا إلى أن السبب يمكن أن يكون اضطراب ميكروبيوم الأمعاء. لأن الرغبة في تناول الحلويات والمعجنات، قد يكون بسبب اختلال توازن البكتيريا في الأمعاء، ويشير إلى أن بكتيريا المعدة والأمعاء لا تعمل بالمستوى المطلوب. ووفقاً لهما: "زيادة كمية السكر تساعد على زيادة نشاط البكتيريا السيئة في الأمعاء". -الارهاق وسوء النوم- يشير الخبيران، إلى أن "الكربوهيدرات السريعة، هي مصدر الطاقة لعمل الدماغ بصورة طبيعية،



علماء يعتقدون أن مفتاح التغلب على السرطان في البطاطس

يعتقد الخبراء أن البطاطس والطماطم والباذنجان يمكن أن تكون مفتاح التغلب على السرطان. وهنا يعتقد باحثون بولنديون أن المركبات النشطة بيولوجياً في الخضار يمكن أن تساعد المرضى أيضاً على تضادي الآثار الجانبية الوخيمة للعلاجات الحالية. ويقولون إن الدراسات أشارت إلى أن الغليكوكالكالويدات glycoalkaloids، وهي مواد كيميائية طبيعية توجد أيضاً في الفلفل وتوت الغوجي Goji berries والتوت البري، تمتلك بعض خصائص مكافحة السرطان.

وعلى الرغم من نجاح العلاج الكيميائي في قتل الخلايا السرطانية، إلا أنه يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الآثار الجانبية غير السارة مثل تساقط الشعر والغثيان والتعب. وذلك لأن الأدوية تقتل عن غير قصد الخلايا السليمة في أماكن أخرى من الجسم، إلى جانب استهداف الخلايا السرطانية.

وقالت ماجدالينا وينكيل وزملاؤها من جامعة آدم ميكيفيتش في بوزنان، إن هذا جعل الأمر يستحق إعادة فحص خصائص النباتات الطبية.

وقام فريقها بمراجعة الأدلة على مركبات الغليكوكالكالويد - وهي مركبات وفيرة في طماطم والباذنجان، والتي تشمل البطاطس والطماطم والباذنجان.

وقال فريق وينكيل إن جرعات صحيحة من هذه المواد الكيميائية يمكن أن تكون "أدوات إكلينيكية قوية".

وركزوا على خمسة غليكوكالكالويدات - السولانين والساكونين والسولاسونين والسولامارجين والتوماتين - والتي تعتقد وينكيل أنه يمكن استخدامها لتطوير الأدوية في المستقبل.

وتوضح النتائج، الواردة في Frontiers in Pharmacology، أن السولانين ثبت أنه يوقف المواد الكيميائية المسببة للسرطان من التحول إلى مواد مسرطنة في الجسم.

كما أظهرت الدراسات التي أجريت على نوع معين من خلايا سرطان الدم، بجرعات صغيرة، أن السولانين يقتلها.

وفي غضون ذلك، قال الفريق إن الشاكونين له خصائص مضادة للالتهابات، مع إمكانية علاج الإنتان.

واقترحت الأبحاث أن دواء السولامارجين يمكن أن يوقف خلايا سرطان الكبد عن التكاثر. ويقول الباحثون إنه يمكن أن يكون علاجاً تكميلياً مهماً لأنه يستهدف الخلايا الجذعية السرطانية، والتي يعتقد أنها تلعب دوراً مهماً في مقاومة أدوية السرطان.

ويعتقد أن السولانين يعمل بطريقة مماثلة. ويعدم التوماتين تنظيم دورات الخلايا في الجسم، ما يساعد الجسم على قتل الخلايا السرطانية، وفقاً للنتائج.

ولكن لم يتم إجراء أي بحث حتى الآن حول كيفية مقاومة المواد الكيميائية للسرطان في الخلايا البشرية، وهي واحدة من أولى مراحل البحث.

وأشارت وينكيل إلى أنه إذا لم تتمكن المواد الكيميائية من تكرار الأدوية الضادة للسرطان المستخدمة في الوقت الحاضر، فربما يزيد استخدامها من ضمن علاج مركب من فعالية العلاج.



غواص يسحب النفايات من البحر الأدريا تيكي في بولاس، كرواتيا. (رويترز)

قرأت لك

أعراض اكتئاب الأطفال



كشفت الدكتورة ماريا بابوشكينا، أخصائية علم النفس التي تعرض الطفل للاكتئاب وكيفية التعرف عليها. ووفقاً لها، يمكن أن يحدث الاكتئاب لدى الطفل كالتالي: الغثين، على سبيل المثال، فقدان أحد الأحباء، الانفصال الطويل

عن أحد الأقارب، طلاق الوالدين، النزاعات في البيئة الاجتماعية وغيرها من الأحداث.

وتقول، "يمكن ألا تظهر الكتابة لدى الطفل على شكل لا مبالاة أو الضعف، بل على شكل قلق شديد واضطرابات نفسية ومخاوف مختلفة وعدم التكيف مع المجموعة، أو القشل الدراسي والصراعات".

وتضيف، يمكن أن يشير إلى اكتئاب الطفل- الغثيان، ألم في البطن، الصداع، الأرق، الاستيقاظ في الليل وكوابيس وارتفاع معدل ضربات القلب وانخفاض الشهية.

وتقول، "إذا لم تكشف التحاليل والفحوص عن سبب هذه الأعراض، فإنها تشير إلى أن الطفل يعاني من الاكتئاب".

سؤال وجواب

- كم من الوقت يستغرق ضوء القمر حتى يصل إلينا ؟
- ثانية واحدة .
- أين توجد الغابة السوداء التي تبدو وكأنها سلسلة جبال ؟
- توجد في ألمانيا.
- ما أول مدينة اندلسية فتحها العرب ؟
- الجزيرة الخضراء .
- ماذا تعرف عن الغشاء الرامش ؟
الغشاء الرامش هو الجفن الثالث للطير، والمعروف أن للطيور ثلاثة أعضان جفنان كالإنسان وجفن ثالث يحمي العين من الهواء والضوء الشديد ويسمى الجفن الرامش ويتحرك هذا الجفن في العين اليمنى إلى اليسار وفي العين اليسرى إلى اليمين.

هل تعلم؟

- هل تعلم أن الفيل يبكي عندما يكون حزين
- هل تعلم أن الحصان يموت إذا قطع ذيله
- هل تعلم أن السلحفاة هي الحيوان التي يحفظ عظمه في لحمه
- هل تعلم أن الدلفين يخلق عين واحدة عندما ينام
- هل تعلم أن السلحفاة والذبابية والافعى لا تمتلك حاسة السمع
- هل تعلم أن أقوى عضلة في جسم الإنسان هي عضلة الفك
- هل تعلم أن الجسم يحتمل حرارة حتى 128 درجة مئوية
- هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمعاً من الأذن اليمنى
- هل تعلم أن عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة
- هل تعلم أن الذبابة تهز جناحها حوالي (32) مرة في الثانية الواحدة
- هل تعلم أن النسور لا تموت ولكنها تنتحر بسبب المرض
- هل تعلم أن سمك جلد الإنسان لا يزيد عن 2 ملم ، و سمك جلد الفيل يبلغ 25 ملم ، و جلد الإنسان يحتوي على عدة آلاف من الغدد التي تفرز العرق بينما جلد الفيل خال من هذه الغدد باستثناء جفون العينين

قصة القدر

رزقت إحدى السيدات بولد وحيد خرجت به من هذه الدنيا لذلك كانت تخاف عليه جداً خاصة بعد أن مات والده، كانت تعيش له ولم تكن ترتاح لحظة إلا بعد أن تطمئن أن كل اغراضه قد جهزت وطلباته قد نفذت، وفي أحد الليالي رأت هذه الام في منامها ان سيارة ضخمة جاءت مسرعة وصدمت ابنتها الوحيد وكان قد خرج لتوه فرحا من الامتحانات، وان الصدمة كانت قوية ولم يقم منها ورأت نفسها وهي تدفنه بيدها بجانب والده له لقد رأت والده في انتظاره وهو يقول لها اين الامانة التي تركتها لك اين... اين؟ استيقظت من نومها فرعة مذعورة خائفة واخذت تقرأ آيات من الذكر الحكيم وهي تطلب من الله الرأفة بها وان يطيل في عمره فهو وحيدها. وقفت الام تقضي حاجات بيتها وهي مضطربة قلقة تنظر إلى الساعة والى الباب بلهفة في انتظار قدوم ولدها ، وبالفعل جاء الابن في موعده اليومي فرحا نشطا مقيلا اياها وهو يقول اريد الطعام حالا واريد ان انام قليلا لوجود امتحان في الغد وارغب في الدراسة والتحضير .. وارتمت الام وقلقت، هاهو الغد يأتي ومعه امتحان ربما هذا هو الغد المنشود.. قررت الام بينها وبين نفسها ان يذهب الغد الى الجحيم ولا يهم الامتحان بل المهم هو الولد فقط، فليدرس هنا امامي وسأتركه ولن اجعله يذهب غدا. انتهى اليوم ونام الولد واخذت هي تربت على رأسه وتقرأ له آيات من القرآن كماهدتها كل يوم حتى راح في سبات عميق، ثم مدت يدها واخذت الساعة من جانيه واغلقت جرسها ونسجبت في هدوء إلى غرفتها حتى لاتزعجه ، ونامت لساعات نوما مضطربا ثم قامت عند صلاة الفجر وبعد ان اتمت الصلاة اخذت تتרחب الوقت، فابنتها يريد ان يذهب من البيت في تمام الساعة وهي لن تسمح له بذلك ستركة نانما وطلبت من الله العلي القدير ان يظل هكذا حتى العاشرة موعد انتهاء الامتحان، وبالفعل مر الوقت بطيئا كأنه جامئا على قلبها حتى جاءت العاشرة ثم استجمعت شجاعتها لتتقبل غضب ابنتها وقررت ان تعيد الساعة المغلقة مكانها ثم اقتربت منه وهي تربت على كتفه بهدوء وتقول استيقظ ايتها الحبيب مر الوقت ولم ندر به، الساعة الان العاشرة .. لقد دقت الساعة لكنك اغلقتها ونمت استيقظ ايتها الكسول، هيا ساعد لك افطارا سريعا واقتربت من الباب للخروج ولكنها لاحظت انه لم يحرك ساكنا فاقتربت منه لتقبله وتداعبه ولكنها لاحظت برودة جسده وسكونه.. صرخت فيه ولم يجب لقد كان ميتا في فراشه.. ولما حضر الطبيب قال انه مات قبل ساعات رحمه الله، صرخت الام صرخة قوية في كل اللوعة والحزن وهي تقول حياته من العربية ولم استطع ان اخبئه من القدر.

