

حديقة الحيوانات بالعين  
تنفذ برامج إكثار النباتات  
النادرة والمهددة بالانقراض



سينتيا خليفة:  
وجدت حرיתי كمثثلة  
من خلال الإنتاج



بعد الإصابة بالإنفلونزا .. خطر الإصابة

بالنوبات القلبية يتضاعف 6 مرات!

ص 23

## سناقورة تسابق الزمن لإنقاذ جنة النفايات

عند الوصول إلى جزيرة بولاو سيمكاو التي يطلق عليها أيضا "جنة النفايات"، قد يتوقع الزوار شم روائح كريهة ورؤية أسراب من الذباب، إلا أنهم يكتشفون مناظر طبيعية خلابة ومياها صافية ومساحات خضراء وحياة برية.

في هذا المكان، يوجد مكب النفايات الوحيد في سناقورة حيث يطمر رماد القمامة المحروقة لسكان الجزيرة البالغ عددهم ستة ملايين شخص.

ومع بقاء أكثر من عقد قبل امتلاء الموقع، دخلت الحكومة في سياق مع الوقت لمحاولة تمديد فترة عمل المكب الذي يسوده سكون كبير لدرجة أنه لُقب بـ "جنة النفايات".

وقال ديسموند لي، مدير مكب النفايات في الوكالة الوطنية للبيئة لوكالة فرانس برس "هذا مطمر النفايات الوحيد في سناقورة، وبسبب المساحة الصغيرة والافتقار إلى الأراضي، من الصعب العثور على موقع آخر".

وأضاف "لا بد من الاستمرار في استخدام مطمر سيمكاو لأطول فترة ممكنة، وإذا أمكن تمديد فترة خدمته إلى ما بعد العام 2035".

ومن أجل تحقيق ذلك، تدير سناقورة نموها السريع بعناية منذ عقود لتجنب المشكلات التي تواجهها مدن كبرى آسيوية أخرى سريعة النمو، مثل الاكتظاظ والنفايات التي لم يتم التخلص منها. في العام 2019، أطلقت الحكومة حملة "صفر نفايات" تهدف إلى زيادة كمية النفايات المعاد تدويرها إلى 70% وتقليل كمية القمامة التي تنتقل إلى سيمكاو بنسبة 30% قبل نهاية العقد. العام الماضي، أنتجت سناقورة 7.4 ملايين طن من النفايات أعيد تدوير 57% منها.

وفي حملتها لإدارة النفايات، ما زال البلاستيك يمثل مشكلة للجزيرة إذ أعيد تدوير 6% منها فقط العام الماضي، كما مخلفات الطعام التي لم يعد تدوير إلا 18% منها.

## بعضها مفيد .. 10 عناصر غذائية تزيد مستويات السكر بالدم

ينصح خبراء التغذية بعدم الإفراط في تناول الأطعمة والمشروبات، التي ترفع مستويات السكر في الدم، تجنباً لزيادة الوزن والتأثير السلبي على الصحة العامة. وأشار خبراء التغذية إلى أن هناك مجموعة من العناصر الغذائية، التي ترفع مستويات السكر في الدم، على الرغم من أن بعضها أطعمة ومشروبات مفيدة صحياً، بحسب ما ورد في تقرير نشرته صحيفة Times of India وهي كما يلي:

1. صودا دايت
2. توصلت الدراسات إلى أن استهلاك المحليات الصناعية الخالية من السعرات الحرارية، مثل تلك الموجودة في المشروبات الغازية الدايت، تزيد من مستويات السكر في الدم على المدى الطويل، وتُسبب في زيادة الوزن على عكس الاعتقاد الشائع.
3. الشوفان سريع الطهي
4. في حين أن دقيق الشوفان يمكن أن يكون مفيداً لفقدان الوزن، إلا أن الأنواع سريعة الطهي يتم معالجتها وتجريدها من الألياف، وبالتالي تؤدي إلى ارتفاع حاد في نسبة السكر في الدم.
5. عصير البرتقال
6. يؤدي تناول عصير البرتقال إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم لأنه يخلو من ألياف الفاكهة، التي تعمل على إبطاء تكسير النشا إلى غلوكوز.
7. الخبز
8. يحتوي الخبز الأبيض والخبز المصنوع من دقيق الحبوب الكاملة على GI مرتفع، ما يعني أنه يمكنها زيادة نسبة السكر في الدم بسرعة وبشكل حاد.
9. الحساء الجاهز وسريع الإعداد
10. في معظم الأوقات، تحتوي أنواع الحساء سريعة التحضير أو الجاهزة على الكثير من السكر المضاف، ما يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم.
11. العنب
12. يحتوي العنب على نسبة عالية من السكر ومنخفض نسبياً في الألياف، ما يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم.
13. أنواع الطاقة
14. من المعروف أيضاً أن أنواع الطاقة المعبأة تحتوي على قدر كبير من السكر والكربوهيدرات مثل بعض قطع الحلوى.
15. أرز بني
16. يشتهر الأرز البني بأنه صحي ومفيد أكثر من الأرز الأبيض، لكنه لا يزال يحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات بشكل عام، لذلك فإنه غالباً ما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم.
17. البطاطا الحلوة
18. تحتوي البطاطا الحلوة على نسبة عالية من النشا ويمكن أن تسبب ارتفاعاً في نسبة السكر في الدم لبعض، خاصة إذا تم تناولها بكميات كبيرة.
19. القهوة

يمكن أن يسبب الكافيين ارتفاعاً حاداً في مستويات السكر في الدم عن طريق تحفيز الاستجابة الهرمونية في الجسم.

**نصائح لتوازن السكر في الدم**

تتوقف مستويات السكر في الدم على العادات التي يلتزم بها الشخص بشكل منتظم. فعلى سبيل المثال، عند ممارسة الرياضة بانتظام وتناول وجبات تحتوي على مزيج جيد من البروتين والدهون الصحية وتناول كميات مناسبة من المياه والسيطرة على مستويات التوتر والحصول على نوم جيد، عندئذ يمكن أن يتمتع المرء بمستويات متوازنة من السكر في الدم.

لكن يوجد عدة أخطاء شائعة من بينها الجلوس لفترات طويلة يومياً وتخطي وجبة الفطور وتناول الأطعمة المصنعة، التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة والكربوهيدرات المكررة والسكر المضاف بشكل متكرر، مما يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.

كما أن هناك عادة سيئة ربما لا يدرك العديد من الأشخاص المصابين بداء السكري ومقدمات السكري أنهم يفعلونها، والتي تؤدي بدلا من مساعدتهم في حالتهم، إلى إعاقة قدرتهم على التحكم في مستويات السكر في الدم، بحسب ما ورد في تقرير نشره موقع Eating Well.

**خطأ شائع**

بعد من الأخطاء الشائعة تناول البعض القليل للغاية من الكربوهيدرات الغنية بالألياف، خاصة أن الألياف الموجودة في الكربوهيدرات الصحية مثل الحبوب الكاملة والفاصوليا والفاكهة والخضروات تساعد على موازنة مستويات السكر في الدم عن طريق إبطاء امتصاص وإطلاق السكر (الغلوكوز) في مجرى الدم. في الواقع، تشير إدارات الزراعة والصحة والخدمات البشرية الأميركية إلى أن أكثر من 90% من النساء و97% من الرجال لا يستهلكون ما يوصى به من 25 إلى 38 غراماً من الألياف يومياً. كما أن ما يتم تناوله كثيراً هو الكربوهيدرات المعالجة بشكل مفرط والتي تم تجريدها من الألياف - ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم وحتى الرغبة الشديدة في تناول الطعام. ونتيجة لذلك، فإن هناك اعتقاداً خاطئاً شائعاً بأن معظم، إن لم يكن كل، الكربوهيدرات سيئة. وفقاً لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها الأميركي CDC، فإن النظام الغذائي منخفض الكربوهيدرات هو أحد أكثر أنواع الحميات شيوعاً التي يتبعها البالغون في الولايات المتحدة، وقد تضاعفت شعبية الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات في السنوات الأخيرة مقارنة بالعقد السابق.

## دراسة وسط الفئران تكشف وصفة الشباب والعمر الطويل

كشفت تجربة طبية حديثة أن حقن فئران متقدمة في العمر بدم فئران أخرى ما زالت صغيرة، أدى لنتائج وصفت بالمشجعة والإيجابية. وبحسب صحيفة "نيويورك تايمز"، فإن الفئران التي حقنت بدم فئران أصغر منها عمراً، زاد أمد حياتها بمقدار 6 إلى 9 في المئة. وفي حال أدت التجربة نفسها وسط البشر إلى نتائج مماثلة، فإن ذلك يعني زيادة في العمر تصل إلى نحو 6 أعوام، بالاعتماد على متوسط حياة الإنسان. ولم تشهد الدراسة تقديم أي علاج ضد الشيخوخة، بل اقتصر على حقن الدم فقط، فثبت أن ينقل أجساما تعود بالنفع على الصحة وأمد الحياة.

ووصف أستاذ علم أحياء الخلية في جامعة ديوك الأمريكية، جيمس وايت، وهو المشرف على الدراسة، الدم الذي جرى حقنه لدى الفئران بـ "الكوكتيل المفيد". وتم إحداث التصاق بين الفئران المتقدمة في العمر والأخرى الصغيرة داخل المختبر لعدة أشهر، ثم جرى الفصل فيما بينها في وقت لاحق، من أجل رؤية النتائج. وأظهرت النتائج المنشورة في صحيفة "جورنال أيجينج"، أن الفئران المتقدمة في العمر استقامت صحياً، وتأخر لديها مسار الشيخوخة مقارنة بالفئران التي لم تخضع للعملية.

## الصين تهدي بتعطيل هيمنة نظام GPS الأميركي

يستخدم أكثر من 6 مليارات شخص حول العالم نظام تحديد المواقع العالمي "GPS"، الذي تملكه حكومة الولايات المتحدة وتديره القوة الفضائية الأميركية عبر الأقمار الاصطناعية. وكان نظام تحديد المواقع العالمي "GPS" أو "The Global Positioning System" جرى تصميمه في بداية الأمر كأداة عسكرية، لتنفيذ مهام من قبيل توجيه الصواريخ وعمليات الطائرات المسيّرة، لكن وبمرور الوقت أصبحت هذه التكنولوجيا لا غنى عنها في الحياة المدنية. وتقول النائبة عن الحزب الديمقراطي في مجلس النواب الأميركي الطائرة السابقة في البحرية الأميركية ميكي شيريل: "إذا تعرضنا لهجوم (سيبراني) قد تتوقف العديد من الخدمات اللوجستية وسلاسل التوريد وحتى أنظمة الزراعة والنقل والطيران"، وفق ما ذكرت شبكة "سي إن بي سي" الأميركية. لكن الولايات المتحدة ليست الدولة الوحيدة التي تملك نظاماً عالمياً للملاحة يعتمد على الأقمار الاصطناعية، حيث إن روسيا لديها واحد وكذلك الاتحاد الأوروبي. أما أحدث الوافدين في هذا المضمار، فهو نظام صيني يدعى "بيدو" أو "Beidou". وتاريخياً، كانت تكنولوجيا نظام الملاحة عبر الأقمار الاصطناعية تقوم على العمل الجماعي، حيث تعرض كل دولة على البلدان الأخرى استخدام النظام الخاص بها.

## نيوزيلندا تبحث عن طير القرن المنقرض

أدرجت خمسة أنواع منقرضة في الترشيحات للقب الطير الأكثر شعبية في نيوزيلندا، ويأمل منظمو المسابقة في لفت الانتباه من خلال هذا الاستطلاع إلى الطيور المهددة بالانقراض. وتثير مسابقة جمال الطيور السنوية في نيوزيلندا عادة جدلاً كبيراً. وغاب عن مسابقة "طائر السنة" العام الفائت بيفاء كاكابو الممتلئ الذي يشبه كرة بولينج بريش أخضر والذي لا يستطيع الطيران. واستبعد المنظّمون من مسابقة 2022 هذا الطير الذي سبق أن فاز مرتين باللقب، سعياً منهم إلى إعطاء فرصة للأصغر حجماً. وأثار السماح بفوز خفاش محلي باللقب عام 2021 غضباً أيضاً. وستحتفل جمعية "فورست أند بيرد" التي تنظم المسابقة بذكرها المنوية بتتويج الطير الأكثر شعبية في نيوزيلندا خلال الأعوام المئة الأخيرة حتى لو لم تكن بعض الأنواع التي يمكن أن تفوز موجودة. وقالت الرئيسة التنفيذية لـ "فورست أند بيرد" نيوكولا توكي في احتفال إطلاق المسابقة السبت: "نحن نبحت عن الطائر الذي استحوذ على قلوب النيوزيلنديين خلال القرن العشرين". ورشحت الجمعية البيئية 75 نوعاً لمسابقة "طير القرن" والتي يعتمد أن خمسا منها قد انقرضت في نيوزيلندا.

## أقل من 50 ألف دولار للمنزل ..

## أرخص مدينة في إنجلترا

تم تصنيف إحدى المدن البريطانية كأرخص مدينة من حيث أسعار المنازل فيها، والتي لا يتجاوز بعضها 50 ألف دولار أمريكي.

تتميز مدينة كارلايل التي تعد مركزاً تاريخياً بفضل القلعة والكاتدرائية وأسوار المدينة التاريخية، باحتوائها على أرخص أسعار المنازل على مستوى المملكة المتحدة.

ومن أمثلة المنازل الرخيصة التي تحتوي عليها المدينة، منزل صغير لا يتجاوز سعره 50 ألف دولار أمريكي يقع في سوق المدينة، وشقة مؤلفة من غرفتي نوم في شارع ريال، يبلغ سعرها قرابة 60 ألف دولار.

انخفض سعر المنزل في كارلايل منذ بداية العام، حيث يبلغ متوسط سعر المنزل المستقل قرابة 300 ألف دولار.. وعلى الرغم من ذلك، فإن هذا يمكن أن يتغير بسبب ارتفاع معدلات الرهن العقاري.

تشتهر كارلايل أيضاً بمبانيها المذهلة التي تعود إلى العصور الوسطى بما في ذلك "غايلد هال" و "كثيب بارن"، بالإضافة إلى حمام روماني اكتشفه علماء الآثار، وقوس من الحجر الرملي الأحمر في كاتدرائية كارلايل.

هناك أيضاً خمسة شواطئ رائعة، ما يجعل المدينة المكان المثالي للأطفال مع مراقبة مناسبة لجميع الأحوال الجوية، أما وسط المدينة فيتميز بثلاثة أنهار وحدائق شاسعة، ما يجعلها مكاناً رائعاً لمحبي الطبيعة.

## نصائح ذهبية

## لشعر ناعم

يمكن للمرأة المتمتع بشعر ناعم كالحرير من خلال العناية السليمة بالشعر. وأوضحت مجلة "Jolie" المعنية بالموضة والجمال أنه ينبغي غسل الشعر بشامبو لا ينظف الشعر فقط، بل يعتمني به أيضاً. ولهذا الغرض ينبغي استعمال شامبو يحتوي على حمض الهيالورونيك، والذي يعمل على ترطيب الشعر ويحميه من الجفاف، فضلاً عن أنه يمنح الشعر الملمس الأملس والممتع الساحر. ويعد الشامبو المحتوي على حمض

الهيالورونيك مناسباً للشعر الجاف والمجهد بصفة خاصة. وإلى جانب الشامبو الغني بمواد الترطيب، ينبغي أيضاً استعمال مرطب "Conditioner"، والذي يعتمني بالشعر بشكل إضافي. ويحتوي المرطب على مواد فعالة مختلفة مثل زيت الأرجان وزيت جوز الهند للعناية المكثفة بالشعر أو البروتينات والكيراتين والكولاجين، والتي تعمل على إصلاح الشعر التالف وتقوية بنيته وتمنحه المرونة والانسيابية.



## الفيلم اليمني «المهقون» يجسد جائزة في دريان السينمائي

حصد فيلم (المهقون) للمخرج اليمني عمرو جمال جائزة جديدة من مهرجان دريان السينمائي الدولي في دورته الرابعة والأربعين التي اختتمت أعمالها أمس الأول الأحد في جنوب أفريقيا. ومنحت لجنة تحكيم المهرجان، الذي ينظمه مركز الفنون الإبداعية بجامعة كوازولو ناتال، جائزة أفضل سيناريو لكاتبتي الفيلم مازن رفعت وعمرو جمال. وتنافس 20 فيلماً ضمن مسابقة الفيلم الروائي الطويل بالمهرجان الذي أقيم في الفترة من 20 إلى 30 يوليو بمدينة دريان الساحلية. وقال مازن رفعت لرويترز إن هذه أحدث جائزة دولية لصناع الفيلم الذي نال خلال هذا العام جائزة التحكيم الخاصة من مهرجان تاييه السينمائي وجائزة من مهرجان بنسنية وجائزتين من مهرجان برلين. الفيلم بطولة خالد حمدان وعبير محمد وسماح العمري وإسلام سليم ورؤى الهمشري وعمر إلياس وتدور أحداثه حول زوجين يعمانيان بسبب الأوضاع الاقتصادية الصعبة في اليمن في ظل تربيتهم ثلاثة أطفال.



# منوعات الفكر 22

## الفريق المري يشهد حفل تخريج دورة الشرطة النسائية 2023

اللواء الدكتور غيث السويدي، مساعد القائد العام لشؤون الأكاديمية والتدريب، والعميد الدكتور سلطان الجمال، مدير أكاديمية شرطة دبي، إلى أرض الميدان لتفقد طابور التخرج. وبعد تلاوة عطرة آيات من الذكر الحكيم، انطلقت الخريجات لتقديم بعض العروض والحركات العسكرية، ثم تفضل القائد العام لشرطة دبي، بتكريم أوائل الدورة، أعقب ذلك قيام الخريجات بتبريد قسم اللواء، وفي الختام قامت قائد الطابور بالاستنادان للانصراف والخروج من أرض الميدان، وتم التقاط الصور التذكارية.

يحتجتها في مجال العمل. مؤكداً على ضرورة التحلي بروح المسؤولية وتحمل الأمانة، والتعامل الحضاري مع الجمهور، لعكس الصورة المشرفة لمنتسبي شرطة دبي، والحفاظ على مكنساتها وسمعتها كمؤسسة شرطة رائدة، تسعى لتعزيز مسيرة الأمن والأمان في ربوع الوطن بما يرتقى إلى مستوى رؤى وتطلعات القيادة الرشيدة. وبدأت وقائع حفل التخرج بحزف السلام الوطني لدولة الإمارات العربية المتحدة، ثم نزول معالي الفريق عبد الله خليفة المري، يرافقه

المناسبة، مؤكداً أن المرأة في شرطة دبي تحظى باهتمام على أعلى المستويات من خلال دعمها وإعدادها وتأهيلها للعمل في كافة المناصب والتشكيلات الشرطية لتمكينها من القيام بدور فعال إلى جانب الرجل في حفظ الأمن والاستقرار، وبمسئوليات النظام والقانون وتحقيق العدالة، إيماناً بأهمية مساهمتها في مختلف جوانب العمل الشرطي واستثمار قدراتها لتحقيق خطط واستراتيجيات شرطة دبي. ووجه معاليه كلمة للخريجات حثهن فيها على مواصلة الدراسة والتعلم والالتحاق بالدورات التخصصية لتسقل الخبرات واكتساب المهارات التي

شهد معالي الفريق عبد الله خليفة المري، القائد العام لشرطة دبي، حفل تخريج دورة الشرطة النسائية 2023، البالغ عددهن 124 خريجة، منهن 15 ضابطاً و 109 ضابطاً صف، بحضور مساعي القائد العام لشرطة دبي، ومديري الإدارات العامة ومراكز الشرطة، وعدد من الضباط، وأولياء أمور الخريجات. وهنا معالي الفريق عبد الله المري، الخريجات وأولياء أمورهن بهذه

•• دبي-الفجر:

## شرطة أبوظبي تختتم مشاركتها بمهرجان ليوا للربط 2023



والرعاية اللاحقة وقسم الموروث الشرطي بإدارة المراسم والعلاقات العامة، وقسم شؤون الشرطة المجتمعية في مديرية شرطة الظفرة. وشاكرت إدارة مرور الظفرة بالروبوت الذكي والذي أسهم في الرد على استفسارات الجمهور حول معاملاتهم المختلفة وعزز الوعي المروري بعرض الفيديوهات الترفيحية للأطفال وشخصية الشرطي صقر والشرطة شما الكرتونية وعرض دورية الطفل وتقديم مسابقات للجمهور يومياً. وعرضت إدارة ترخيص المركبات الخدمات الإلكترونية ورخص القيادة التوعوية للأطفال وخدمات جهاز سهل ووزعت كتيبات توعية للجمهور وعرضت رخص القيادة ومليكيات المركبات منذ تأسيس الشرطة وحتى اليوم وقدمت مسابقات للجمهور على شاشات العرض ووزعت الهدايا على المشاركين وشاكرت إدارة المتابعة الشرطية

الشرطية والرعاية اللاحقة وقسم الموروث الشرطي بإدارة المراسم والعلاقات العامة، وقسم شؤون الشرطة المجتمعية في مديرية شرطة الظفرة. وشاكرت إدارة مرور الظفرة بالروبوت الذكي والذي أسهم في الرد على استفسارات الجمهور حول معاملاتهم المختلفة وعزز الوعي المروري بعرض الفيديوهات الترفيحية للأطفال وشخصية الشرطي صقر والشرطة شما الكرتونية وعرض دورية الطفل وتقديم مسابقات للجمهور يومياً. وعرضت إدارة ترخيص المركبات الخدمات الإلكترونية ورخص القيادة التوعوية للأطفال وخدمات جهاز سهل ووزعت كتيبات توعية للجمهور وعرضت رخص القيادة ومليكيات المركبات منذ تأسيس الشرطة وحتى اليوم وقدمت مسابقات للجمهور على شاشات العرض ووزعت الهدايا على المشاركين وشاكرت إدارة المتابعة الشرطية

اختتمت القيادة العامة لشرطة أبوظبي، مشاركتها في فعاليات مهرجان ليوا للربط 2023 بمنطقة الظفرة إلى جانب دورها الرئيسي في تأمين الفعاليات. وأكد العميد حمدان سيف المنصوري، مدير مديرية شرطة منطقة الظفرة اهتمام المديرية بتعزيز الشراكة المجتمعية من خلال المشاركة الفاعلة في مختلف الفعاليات التي تشهدها منطقة الظفرة، والعمل ضمن فريق واحد في مختلف الأنشطة والإسهام في تعزيز ثقة الجمهور بالخدمات التي تقدمها الإدارات الشرطية المختلفة. وأعرب زوار المهرجان عن تقديرهم للخدمات التي تقدمها شرطة أبوظبي في المهرجان، ومشاركة إدارتها المختلفة بتقديم خدمات رياضية متميزة، وشاكرت في المهرجان إدارة ترخيص السائقين والمركبات وإدارة المهام الخاصة وإدارة مرور الظفرة، وإدارة الإعلام الأمني، وإدارة المتابعة

•• أبوظبي-الفجر:

### روح التطوع تتجسد في الجيل الناشئ

## الشارقة للعمل التطوعي تحتفل بتكريم 93 طالباً من المدارس والجامعات

داعية زملائها إلى أن يكونوا سفراء للتطوع مجتمعاً وأسرناً ومدارساً، وأن تتعلم أكثر في كيفية تقديم المساعدة وخدمة الآخرين دون انتظار المقابل، ونحن في الشارقة شارقة العطاء، وصديقة للطفل. علماً أن فئة الطلبة، هي فئات من طلبة المدارس من فئة "فرسان التطوع" وطلبة الجامعات من المنتخبتين ببرامج العمل التطوعي، ويتم اعتماد المرشحين منهم من قبل مجلس أمناء الجائزة للتكريم في الحفل السنوي، وفق المعايير والضوابط والشروط.



طلبة الجامعات  
إذ كان من طلبة الجامعات؛ أن يكون ملتحقاً بإحدى الجامعات أو الكليات على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة، ولا يكون ملتحقاً بأي وظيفة، وأن يتراوح عمره بين 17 و 25 عام، كما أن تكون الأعمال التطوعية ضمن سنة المشاركة، وأن ينجز خلالها 20 ساعة مشاركة أو 40 ساعة تطوعية بحد أدنى ضمن الفرض التطوعية المطروحة في المجتمع.

فرسان العمل التطوعي  
أما إذ كان من طلبة المدارس (فرسان العمل التطوعي) المشاركين في برامج تطوعية من طلبة المدارس في إمارة الشارقة، الذين يتم ترشيحهم من قبل إدارة مدارسهم لتميزهم في العمل التطوعي خلال سنة المشاركة ويحق لكل مدرسة، ترشيح طالب واحد فقط، وأن يتجاوز عمره 13 سنة، وحاصلاً على أعلى عدد من المشاركات التطوعية عن زملائه في المدرسة نفسها، بواقع عدد 15 مساهمة تطوعية أو عدد 30 ساعة تطوعية في حال الحلقة الثانية، وعدد 20 مساهمة تطوعية أو عدد 40 ساعة تطوعية للمرحلة الثانوية.

لطلبة المشاركة في الأعمال التطوعية.  
وتحدث الطالب الجامعي أحمد عبد الله المصعبي، بالنيابة عن زملائه، مشيداً بالإنجاز الذي حققه زملائه والذي يعكس مدى التفاني والعطاء الذي قدموه لخدمة المجتمع وصنع الفارق الإيجابي، قائلاً: أن ما قدمناه من الوقت والجهد في خدمة الآخرين دون انتظار مكافأة أو شكر، بل محبة وحماسة للمساهمة في بناء عالم أفضل، وعلينا أن نكون قدوة للآخرين.

•• الشارقة-الفجر:

في إطار استكمال فعاليات الدورة العشرين لجائزة الشارقة للعمل التطوعي للطلبة، نظمت الجائزة حفل تكريم خاص لفئة الطلبة التطوعيين من طلبة المدارس والجامعات، حيث تم الاحتفال بـ 93 مكرماً من هذه الفئة، بواقع 11 طالباً من المدارس و 82 طالباً من الجامعات، في قصر الثقافة بالشارقة. وتعتبر جائزة الشارقة للعمل التطوعي لفئة الطلبة، جائزة تقديرية تهدف إلى تكريم وتشجيع الجيل الناشئ على الانخراط في العمل التطوعي وخدمة المجتمع، إذ يتم اختيار المكرمين استناداً إلى الابتكار والإبداع والأثر الاجتماعي للمشاريع التطوعية التي قدموها. وتخلل الحفل الذي استهل بآيات قرآنية والتشيد الوطني للدولة، بالإضافة إلى الكلمة الافتتاحية؛ للدكتور جاسم محمد الحمادي، أمين عام جائزة الشارقة للعمل التطوعي، والذي أشاد بجهود الطلبة التطوعيين من الأطفال والشباب والفتيات، ممن يسخرون طاقاتهم ومهاراتهم في خدمة الآخرين وتحقيق الفائدة الاجتماعية، معرباً عن تقديره لتفانيهم وإسهاماتهم في خدمة المجتمع، مؤكداً أن هذه الجائزة تعكس التزام الشارقة بتشجيع الشباب وتقدير جهودهم في تحقيق التغيير الاجتماعي الإيجابي، قيمة التطوع والمساهمة الإيجابية وأشار إلى أن الجائزة تعزز قيمة التطوع والمساهمة الإيجابية في المجتمع بواسطة الشباب، وتعمل على غرس روح المبادرة والتفاني في العمل التطوعي لدى الطلبة وتحفزهم على الاستمرار في تقديم الخدمات الاجتماعية، مشتملاً جهود المؤسسات التعليمية من الجامعات والمدارس على إتاحة الفرص

## حديقة الحيوانات بالعين تنفذ برامج إكثار النباتات النادرة والمهددة بالانقراض



•• العين - الفجر:

نفذت حديقة الحيوانات بالعين عدداً من البرامج لإكثار النباتات النادرة والمهددة بالانقراض وذلك بغرض استدامتها والحفاظ عليها من خلال زراعة ما يقارب 214 نخلة من الغضف في أماكن متفرقة من الحديقة، إلى جانب محاولة إكثار الخنصور وذلك من خلال جمع بذورها. وتتميز هذه النباتات بأنها من الأنواع بطيئة النمو حيث تستغرق عدة أشهر للإنبات ما يشكل تحدياً تكاثرها إلى جانب أنها تتواجد في المناطق الجبلية الوعرة والمتفرقة فضلاً عن وجود مهددات رئيسية منها رعي الحيوانات وتدمير الموائل بسبب انتشار الزحف العمراني. وضمن أهم وأبرز إنجازاتها؛ أنشأت الحديقة بنك للبذور مختص في جمع النباتات المحلية المعروفة في بيئة الإمارات وغير المحلية بهدف المحافظة على أنواع مختلفة من النباتات واستدامتها للمستقبل، ويضم البنك 40 نوعاً من البذور لسد احتياجات الحديقة من النباتات وإكثارها في المشتل، وزراعتها في مساحاتها الواسعة، إضافة إلى أعمال التحسين والتطوير لمساحات الحديقة الخضراء. وتسعى حديقة الحيوانات بالعين لتعزيز رسالة الاستدامة في الحياة الفطرية من خلال تطبيق برامج إكثار الثروات الطبيعية وحماية الحياة البرية لتحقيق بذلك رسالتها في مجال صون الطبيعة.



# منوعات الغذاء

23

يستقطب أكثر من ٩٠% من سكان العالم الفيروس الذي يسبب جدري الماء، وهو في حالة خمول في نظامهم العصبي.  
ويصاب معظم الناس بفيروس الحماق النطاقي أو VZV عندما يصابون بجدري الماء وهم أطفال. ولدى نحو ثلث هؤلاء الأشخاص، يتنشط هذا الفيروس نفسه مجددا بعد سنوات ليسبب القوباء المنطقية، والتي تسمى أيضا الهربس النطاقي (الزونا).



## اكتشاف سبب وجود علاقة قوية بين جدري الماء وخطر الإصابة بالسكتة الدماغية!



وعلى الرغم من أهميتها للوظائف البيولوجية الأساسية مثل الاتصال بين الخلايا، إلا أن exosomes يمكن أن تلعب أيضا دورا رئيسيا في تطور المرض وتكون أهدافا لأدوية العديد من الأمراض.  
وأراد الباحثون معرفة ما إذا كان مرضى الهربس النطاقي يطورون الإكسوسومات التي تحمل بروتينات تشارك في تخثر الدم، ما يزيد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. لذلك عزلوا exosomes من دم 13 مريضا في وقت ظهور طفح الهربس النطاقي وقارنوها مع exosomes معزولة من متبرعين أصحاء.  
وعندما حللوا محتويات هذه الإكسوسومات، وجدوا أن مرضى الهربس النطاقي لديهم مستويات بروتينات التخثر أعلى بستة أضعاف مما لدى المرضى الأصحاء. وعلاوة على ذلك، وجد أن exosomes لمرضى الهربس النطاقي لا يزال لديهم مستويات مرتفعة من هذه البروتينات بعد ثلاثة أشهر من ظهور الطفح الجلدي الأولي.  
وللتأكيد وظيفيا على أن محتويات هذه exosomes يمكن أن تحفز التخثر، قاموا بتعريض الصفائح الدموية - شظايا الخلايا المتورطة في تخثر الدم - للأشخاص الأصحاء إلى exosomes إما من مرضى القوباء المنطقية أو الأشخاص الأصحاء.  
ووجد أن تعريض الصفائح الدموية للخلايا الخارجية للهربس النطاقي دفعها إلى التكتل معا وتشكيل كتلات مع أنواع أخرى من خلايا الدم، كما يحدث في تكوين جلطة دموية. وتشير هذه النتائج إلى أن exosomes قد تكون آلية محتملة لكيفية زيادة فيروس الحماق النطاقي من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية لمرضى الهربس النطاقي. وبينما تقدم الدراسة دليلا على الطريقة المحتملة التي يمكن أن يتسبب فيها القوباء المنطقية في زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية أثناء وبعد الإصابة بفترة وجيزة، هناك حاجة إلى مزيد من البحث حول المدة التي يستمر فيها هذا الخطر.  
وتجرى دراسات متابعة لتقييم المدة التي قد يكون لدى المرضى فيها ميل متزايد لتكوين جلطات دموية بعد حل عدوى القوباء المنطقية.  
وستدرس هذه الدراسات الطولية أيضا ما إذا كان يمكن استخدام exosomes كواسم حيوي لرصد مخاطر السكتة الدماغية بعد القوباء المنطقية.

فيروس VZV الالتهاب المزمن الذي ينتشر خارج موقع الإصابة الأصلي، والذي يمكن أن يستمر لأسابيع إلى شهور بعد أن يصبح الفيروس خامدا ويُفترض أنه لم يعد قابلا للاكتشاف مرة أخرى.  
ويدرس مختبر أخصائي الفيروسات العصبية، أندرو بوباك، الأستاذ والباحث المساعد في طب الأعصاب، حرم جامعة كولورادو أنشوتز الطبي، كيف يساهم فيروس VZV في الاضطرابات العصبية مثل السكتة الدماغية والخرف.  
وفي البحث المنشور مؤخرا، وجد أن تنشيط VZV يؤدي إلى تكوين أكياس خلوية، أو exosomes، تحمل البروتينات التي تساهم في تخثر الدم والالتهابات. وقد تؤدي زيادة هذه البروتينات إلى زيادة خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.  
وتعد Exosomes عبارة عن حويصلات صغيرة، أو أكياس مملوءة بالسوائل، تصنع داخل الخلايا في جميع أنحاء الجسم. إنها مثل أكياس واق من المطر تحمل البضائع، مثل البروتينات والأحماض النووية، من الخلية إلى الأنسجة البعيدة.

وفي حين أن معظم الناس على دراية بالطفح الجلدي المؤلم الذي يسببه VZV للقوباء المنطقية، يمكن أن تحدث مجموعة واسعة من المضاعفات الأخرى أيضا حتى بدون ظهور أعراض جلدية مرئية.  
ومن بين أشدها السكتة الدماغية، وخاصة السكتة الدماغية الإقفارية، والتي تحدث عندما يتم تقييد وصول الدم إلى الدماغ بسبب تضيق الشرايين أو انسدادها بجلطة.  
ويعاني الأشخاص المصابون بالهربس النطاقي من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية بنسبة 80% تقريبا مقارنة بمن لا يعانون من المرض، ويظل هذا الخطر مرتفعا لمدة تصل إلى عام بعد حل الطفح الجلدي.  
ويتضاعف خطر الإصابة بالسكتة الدماغية تقريبا لمن يعانون من الطفح الجلدي على وجوههم، ويتضاعف ثلاث مرات لمن هم دون سن الأربعين. والآلية الكامنة وراء خطر السكتة الدماغية الطويلة الأمد غير معروفة في الغالب. واقترح بعض الباحثين أن العدوى المباشرة للشرايين قد تكون السبب.  
ومع ذلك، تشير بعض ميزات عدوى VZV إلى أن هذه ليست الصورة الكاملة، ومن السمات الشائعة لعدوى



## بعد الإصابة بالإنفلونزا .. خطر الإصابة بالنوبات القلبية يتضاعف 6 مرات!

توصلت دراسة جديدة إلى أن الذين يصابون بالإنفلونزا يكونون أكثر عرضة للإصابة بالنوبات القلبية لمدة أسبوع بعد تشخيص إصابتهم بالفيروس.



الدنماركية كوبنهاغن الشهر المقبل (15-18 أبريل)، فإن أكثر بقليل من ثلث المرضى الذين أصيبوا بنوبة قلبية (35% أو 139 شخصا) ماتوا، لأي سبب، في غضون عام من تشخيص الإصابة بالإنفلونزا. وقدر الباحثون أن الأشخاص كانوا 6.16 مرة أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية في الأيام السبعة التالية لتشخيص الإنفلونزا مقارنة بالعام الذي سبقه أو بعده. ولكن عندما استبعدوا البيانات من سجلات الوفيات، كانت الزيادة في خطر الإصابة بالنوبات القلبية في الأسبوع الأول أكبر بمقدار 2.42 مرة مقارنة بالعام الذي سبق الإنفلونزا أو بعده.  
ويقترح الباحثون أن الجمع بين استجابة الجسم لفيروس الإنفلونزا وقدرة الفيروس على جعل الدم أكثر "لزوجة" يمكن أن يكون وراء هذا الارتباط. وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة الدكتورة أنامرين دي بور، من المركز الطبي الجامعي في أترخت بهولندا: "مع الآثار المحتملة على الصحة العامة للارتباط بين عدوى فيروس الإنفلونزا والنوبات القلبية الحادة، من المهم إظهار قوة النتائج في مجموعة مختلفة من الدراسات."  
نتائجنا تؤيد استراتيجيات الوقاية من عدوى الإنفلونزا، بما في ذلك التطعيم."  
وتابعت: "في حين أنه ليس من الواضح من نتائجنا ما إذا كان المصابون بالإنفلونزا أقل حدة معرضين أيضا للخطر، فمن الحكمة أن يكونوا على دراية بالصلة." وتعلقا على الدراسة، قالت الدكتورة سونيا بابو نارايان، المديرية الطبية المساعدة في مؤسسة القلب البريطانية: "هذه البيانات الأولية الأخيرة من هولندا تتماشى مع ما نعرفه، وهو أن النوبات القلبية يمكن أن تحدث كثيرا أثناء أو بعد الإصابة بالإنفلونزا."  
إنها تدعم الحاجة إلى رفع مستوى الوعي العام بأعراض النوبة القلبية، وتعزيز أهمية الوقاية من الإنفلونزا في المقام الأول، خاصة بين كبار السن."

عامي 2008 و2019. ومن بين هذه المجموعة، أصيب 401 مريضا بنوبة قلبية في العام السابق أو بعد الإصابة بالإنفلونزا، وعانى بعضهم أكثر من نوبة قلبية واحدة، ما يجعل عدد الإصابات بالنوبات القلبية يبلغ 419 في المجموع.  
ومن بين 419 نوبة قلبية، كانت 25 نوبة في الأيام السبعة الأولى بعد تشخيص الإنفلونزا، و 217 في العام السابق للتشخيص و 177 في العام بعد تشخيص الإنفلونزا، ولا يشمل هذا الأيام السبعة الأولى بعد تشخيص الإنفلونزا. ووفقا للدراسة التي سيتم تقديمها في المؤتمر الأوروبي لعلم الأحياء الدقيقة السريرية والأمراض المعدية في العاصمة

وقال الخبراء إن الخطر يمكن أن يكون أعلى بست مرات في الأيام السبعة التي تلي الإصابة بالفيروس مقارنة بالعام الذي سبقه أو بعده.  
وأشار الفريق إلى أن النتائج تؤكد أهمية برنامج التطعيم ضد الإنفلونزا، وكذلك الوعي بأعراض الأزمة القلبية بين الأطباء الذين يعالجون مرضى الإنفلونزا.  
وحلل فريق الباحثين الهولنديين نتائج الاختبارات المعملية من 16 مختبرا في جميع أنحاء هولندا وقارنوها بسجلات الوفيات والمستشفيات.  
وأكدت المعامل 26221 حالة إصابة بالإنفلونزا بين







# منوعات الفجر



مؤكداً أن المواطنة الإيجابية تبدأ من الفرد وعلاقته بمجتمعه وبالإنسانية

## الأرشيف والمكتبة الوطنية يثري موسمهما الثقافي 2023 بنُدوة في المواطنة الإيجابية العالمية



•• أبوظبي-الفجر:

ضمن برنامج موسمها الثقافي 2023 نظم الأرشيف والمكتبة الوطنية ندوة بعنوان: "المواطنة الإيجابية العالمية" والتي تهدف إلى تعزيز القيم والمبادئ الإنسانية والمواطنة التي من شأنها الارتقاء بالفرد من مواطن إيجابي في وطنه إلى مواطن إيجابي عالمي، وذلك ما يفرضه الواقع الراهن، وقد عبأ العالم قرية كونيّة صغيرة في ظل الفضاء المفتوح، وركزت الندوة في دور المواطنة الإيجابية العالمية في تعزيز التنمية المستدامة في مجتمع الإمارات خاصة وفي العالم بشكل عام. أدارت الندوة الأستاذة فاطمة سلطان المزروعى رئيس قسم الأرشيفات التاريخية في الأرشيف والمكتبة الوطنية، وشارك فيها كل من: سعادة ياسر القرقاوي مدير عام صندوق الوطن، وسعادة المستشار راشد إبراهيم النعيمي من وزارة التسامح والتعايش، والعميد محمد النبهاني من الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية والجمارك وأمن المنافذ، والدكتور شافع النبهاني -مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الأسرية، والدكتورة مريم ناصر الزبيدي من جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية، وفي ختام الندوة قام السيد فرحان المرزوقي مدير إدارة التواصل المؤسسي والمجتمعي في الأرشيف والمكتبة الوطنية بتكريم المشاركين.

لا يمكنها أن تزدهر، وأشارت إلى تجربتي اليابان وألمانيا اللتين استطاعتا أن تكونا في خريطة العالم المتقدم وأن تصيرا من أجمل الوجهات، وهما نتجاً عن تحقيق المواطنة العالمية الإيجابية. وأشارت أيضاً إلى أن المواطنة الإيجابية بما فيها من تحقيق الاستهلاك المسؤول، والاقتصاد المستدام، والمشاركة في المبادرات المستدامة، والمشاركة المجتمعية، والوعي البيئي والاجتماعي... وغيره -الحوار والتفاهم، وتعزيز التنمية الاقتصادية، والعدالة وحقوق الإنسان، وتعزيز روح المشاركة، والابتكار والتطور، وتعزيز السلم والاستقرار، والاندماج الاجتماعي.

في مداخلتها قالت الدكتورة مريم ناصر الزبيدي من جامعة محمد بن زايد للعلوم الإنسانية: كانت المواطنة الإيجابية محددة في إطار المجتمع، ولكنها اليوم تجاوزت ذلك الإطار، وفي كل الأحوال فهي تتطلب من الفرد أن يكون صالحاً ومُصلحاً في مجتمعه وفي المجتمع الإنساني عامة. وأكدت أن العالم -وقد صار قرية كونية صغيرة تسوده وسائل التواصل الاجتماعي- يضطرنا إلى أن نفتح الأبواب ونكون متلقين للأفكار القادمة، ولذلك علينا أن نتعامل مع المواطنة العالمية بإيجابية يستدام الخير فيها، لأنه لا يمكننا الانعزال عن الفكر الجماعي.

الإيجابية، كالب برامج وجوائز التميز، والخطط الاستراتيجية والتشغيلية، والمشروعات التحويلية والسرعات الحكومية... وغيرها. وسلط سعادته الضوء على أثر المواطنة الإيجابية العالمية في التنمية المستدامة على ضوء الأجندة العالمية 2030 للأمم المتحدة، وأهدافها السبعة عشر: مشيراً إلى المبالغ الهائلة التي تبذلها دولة الإمارات كمساعدات إنسانية لدول العالم، واعتبر أن للوطن حقاً علينا جميعاً، وقد قال صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان، حفظه الله: "إن واجب الوفاء والعرفان لوطن وفر الحياة الكريمة والسعادة لكل أبنائه والقيمين على أرضه يتطلب منا جميعاً أن نجعله دائماً في أعماق قلوبنا، وفي مداخلته " دور المواطنة الإيجابية في دعم الاستدامة " أكد الدكتور شافع النبهاني -مدرّب التنمية البشرية والعلاقات الأسرية- أن التغيير يبدأ من الفرد، ولذلك علينا أن نفرس في نفوسنا ابتنائاً حب الوطن، وبذلك فإننا نضمن ازدهار المستقبل وهذه هي الاستدامة، وعلينا أن نشجع أبناءنا ونحفزهم على التحصيل العلمي والثقافي لأن الاستدامة والوطنية لا تتحققان إلا لدى الإنسان الواعي والمنقّف.

العربية المتحدة في تعزيز المواطنة العالمية الإيجابية؛ مشيراً إلى أن المواطن خارج وطنه يمثل وطنه، وأن أبناء المجتمع في ظل الانفتاح الثقافي بحاجة إلى تعزيز التلاحم للوصول إلى المواطنة الإيجابية العالمية. واستعرض المراحل التي مر بها المجتمع من الأسرة إلى القبيلة إلى الدولة الحديثة فالمواطنة العالمية، وأكد أن دولة الإمارات تعمل على تعزيز المواطنة العالمية ولكن في ظل التوازن مع القيم الإماراتية الأصيلة. وتطرقت المستشار النعيمي إلى المبدأ الثامن بين مبادئ الخمسين، والذي يؤكد على أن منظومة القيم في دولة الإمارات سبقي قائمة على الانفتاح والتسامح، وسلط الضوء على الاقتصاد الإنساني وعلى رؤية "نحن الإمارات 2031"، وعلى منوية الإمارات 2071، الرؤية الشاملة وطويلة الأمد، واستعرض مبادرات وزارة التسامح والتعايش في تعزيز المواطنة العالمية الإيجابية. وقدم العميد محمد النبهاني من الهيئة الاتحادية للهوية والجنسية والجمارك وأمن المنافذ، مداخلة حول أثر المواطنة الإيجابية العالمية على التنمية المستدامة، فركز في المحاور الرئيسية الثلاثة في المواطنة الإيجابية، وهي توجهات الحكومة الرشيدة، والبيت والمدرس، والأخلاق والسلوكيات العامة، واستعرض جهود الحكومة الرشيدة في غرس أسس ومبادئ المواطنة

واستشهد القرقاوي بقول صاحب السمو الشيخ محمد بن زايد آل نهيان رئيس الدولة حفظه الله: "إن دولة الإمارات، ومن خلال سياساتها ومنهجها في المنطقة، ترسل رسائل إيجابية حول ضرورة التسامح والتعايش والعمل التنموي المشترك، للتصدي للعديد من التحديات التي تواجهنا مجتمعين في إطار الأسرة الدولية". ويقول المؤسس والياني الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان، طيب الله فراسه: "إن التعاون بين البشر على الرغم من اختلاف الأديان والعقائد هو أساس السعادة، والتعاون يجع بين القريب والبعيد، واختتم ورقته باستعراض دور صندوق الوطن وجهوده من أجل تحقيق المواطنة الإيجابية العالمية. بعد ذلك قدم سعادة المستشار راشد إبراهيم النعيمي من وزارة التسامح والتعايش ورقته التي سلط الضوء فيها على استدامة القيم الإنسانية والمواطنة الإيجابية العالمية، فبدأها بقول المغفور له -بإذن الله- الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان: "إن نهج الإسلام هو التعامل مع كل شخص كإنسان بغض النظر عن عرقه"، ثم استعرض مفهوم القيم، ومنظومة قيم المجتمع الإماراتي، ومفهوم المواطنة، والطريق إلى المواطنة العالمية، والمواطنة الإيجابية العالمية وقيم التسامح والتعايش، وجهود دولة الإمارات

## مجموعة كلمات تبرم شراكة استراتيجية في مجال النشر مع بنغوين راندوم هاوس



الدولي، بما يعود بالنفع على القراء في العديد من الأسواق، وبحول الشراكة الجديدة، قال غوراف شريناجيش، الرئيس التنفيذي لدار بنغوين راندوم هاوس لمنطقة الهند وجنوب شرق آسيا: "بحقت مجموعة كلمات نجاحات غير مسبوقة تحت قيادة الشبيخة بدور القاسمي وبفضل جهودها وتوجيهاتها ورؤيتها الطموحة.. ويسعدنا اليوم أن ندشن هذه الشراكة مع هذه المجموعة الرائدة التي لطالما حظيت بإعجابنا، خاصة على صعيد برنامج النشر الذي قامت بإعداده، وسنعمل على تطويره معاً من خلال التعاون المشترك، وعبر تقديم تجارب جديدة لقراءنا وتوسيع نطاق الأدب المترجم".

ويتطلع الجانبان من خلال هذه الشراكة إلى تعزيز نقاط القوة في كلا المؤسستين من خلال تبادل الموارد وأساليب العمل في مجال التحرير وشبكات التوزيع والتسويق، في إنجاز مهم لصناعة النشر. وقالت الشبيخة بدور القاسمي، المؤسسه والرئيسة التنفيذية لمجموعة "كلمات"، والرئيسة السابقة للاتحاد الدولي للناشرين: "نحن سعداء بهذه الشراكة مع واحد من أكبر الأسماء في مجال النشر العالمي في وقت يتزايد فيه الإقبال على الأعمال والترجمات العربية.. ومن خلال عملنا معاً، يمكننا جذب جمهور جديد، وزيادة وصول مؤلفينا إلى نطاق أوسع، وإثراء مشهد النشر

أعمال روائية لقائمة واسعة من المؤلفين في كلا المؤسستين بهدف رفد القراء بمجموعة متنوعة من الكتب تساعدهم على تعزيز حب القراءة والاطلاع. وبموجب الشراكة ستقوم دار "بنغوين راندوم هاوس" من خلال فرعها في الهند بترجمة مجموعة من الأعمال الأدبية العربية المنشورة من قبل مجموعة "كلمات" إلى اللغة الإنجليزية وطرحها في الأسواق العالمية. وفي المقابل، ستقوم مجموعة "كلمات" بترجمة مجموعة عناوين مختارة من قائمة "بنغوين راندوم هاوس" إلى اللغة العربية، بهدف إتاحتها للقراء العرب في كل مكان.

أعلنت دار "بنغوين راندوم هاوس" ومجموعة "كلمات"، دار النشر البارزة للكتب العربية في دولة الإمارات العربية المتحدة عن إبرام شراكة استراتيجية جديدة في مجال النشر تستهدف زيادة نطاق الكتب المتاحة في الأسواق الدولية وترجمة الأدب العربي للقراء في كل مكان. تأتي هذه الشراكة بين المؤسستين الرائدتين تماشياً مع رؤيتهما المشتركة لاكتشاف المواهب الجديدة في مجال الكتابة والتأليف وتعزيز التنوع في الأدب. وركزت الشراكة على الاستفادة من نقاط القوة المشتركة للجانبين في سبيل توفير مجموعة من الكتب المتميزة لجمهور عالمي أوسع، ونشر



## لجنة القراءة والفرز في جائزة (كنز الجيل) تختتم مراجعة ترشيحات الدورة الثانية

أغلقت جائزة "كنز الجيل" - مركز أبوظبي للغة العربية التابع لدائرة الثقافة والسياحة - أبوظبي، التي تكرم الأعمال الشعرية النبطية والدراسات والبحوث التي تتناول الموروث المتصل بالشعر النبطي، باب الترشيحات لدورتها الثانية التي شهدت تزايداً متنامياً في عدد المشاركات، إذ تلقت الجائزة 264 ترشيحاً في ستة فروع من 27 دولة من بينها 17 دولة عربية و 10 دولة أخرى، ونسبة نمو قدرها 13% مقارنة بالدورة الأولى التي شهدت 234 مشاركة.

وتشهد هذه الدورة مشاركة دول جديدة من حول العالم بما في ذلك الصين، وجزر القمر، ودومينيكا، وليبيا، والفلبين، وقطر، وروسيا، وتونس، وتركيا، والمملكة المتحدة، وقد تصدرت الإمارات، وتلتها مصر، ثم الجزائر، والسعودية،

عُمان، والكويت، واليمن وسوريا، قائمة المشاركات العربية. فيما جاءت أعلى المشاركات للغات الأخرى من تركيا، ثم الهند، وتلتها الولايات المتحدة الأمريكية، ثم المملكة المتحدة، وهولندا، وروسيا، والصين من جهة ثانية، اختتمت لجنة القراءة والفرز في الجائزة اجتماعها برئاسة د. علي سعيد الكعبي، رئيس اللجنة العليا في جائزة "كنز الجيل"، لتقييم طلبات الترشيح للجائزة في دورتها الثانية. وأجرت اللجنة مشاوراتها لتقييم المشاركات وفقاً لمعايير الجائزة وشروطها وأحكامها، حيث ضمت اللجنة كلاً من سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية وعضو اللجنة العليا لجائزة "كنز الجيل"، والأستاذة الدكتورة عائشة الشامي، أكاديمية وناقدة وشاعرة إماراتية وعضو اللجنة

تقدمت كبرى نحو تحقيق ذلك الهدف. إذ لاقت الجائزة اهتماماً متنامياً خلال الفترة التي سبقت الإعلان عن دورتها الثانية، واتسع نطاقها لتصل إلى عشاق الشعر العربي في جميع أنحاء العالم وتحقق الإقبال العالمي الذي شهدناه هذا العام، وجاءت أعلى المشاركات ضمن فروع الجائزة بفرع "المجارة الشعرية" بعدد مشاركات وصل إلى 133 مشاركة تمثل 51% من إجمالي الترشيحات للجائزة، يليه في المرتبة الثانية فرع "الفنون" الذي سجل 80 مشاركة استحوذت على نسبة 30% من إجمالي الترشيحات. تلتها فروع "الدراسات والبحوث" و"الإصدارات الشعرية"، ثم فرع "الترجمة" تلاه فرع "الشخصية الإبداعية"، وتلقت جائزة "كنز الجيل" هذا العام أعمالاً مترجمة بلغات مختلفة، بما

فيها جاءت أعلى المشاركات للغات الأخرى من تركيا، ثم الهند، وتلتها الولايات المتحدة الأمريكية، ثم المملكة المتحدة، وهولندا، وروسيا، والصين من جهة ثانية، اختتمت لجنة القراءة والفرز في الجائزة اجتماعها برئاسة د. علي سعيد الكعبي، رئيس اللجنة العليا في جائزة "كنز الجيل"، لتقييم طلبات الترشيح للجائزة في دورتها الثانية. وأجرت اللجنة مشاوراتها لتقييم المشاركات وفقاً لمعايير الجائزة وشروطها وأحكامها، حيث ضمت اللجنة كلاً من سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية وعضو اللجنة العليا لجائزة "كنز الجيل"، والأستاذة الدكتورة عائشة الشامي، أكاديمية وناقدة وشاعرة إماراتية وعضو اللجنة

عُمان، والكويت، واليمن وسوريا، قائمة المشاركات العربية. فيما جاءت أعلى المشاركات للغات الأخرى من تركيا، ثم الهند، وتلتها الولايات المتحدة الأمريكية، ثم المملكة المتحدة، وهولندا، وروسيا، والصين من جهة ثانية، اختتمت لجنة القراءة والفرز في الجائزة اجتماعها برئاسة د. علي سعيد الكعبي، رئيس اللجنة العليا في جائزة "كنز الجيل"، لتقييم طلبات الترشيح للجائزة في دورتها الثانية. وأجرت اللجنة مشاوراتها لتقييم المشاركات وفقاً لمعايير الجائزة وشروطها وأحكامها، حيث ضمت اللجنة كلاً من سعادة سعيد حمدان الطنجي، المدير التنفيذي لمركز أبوظبي للغة العربية وعضو اللجنة العليا لجائزة "كنز الجيل"، والأستاذة الدكتورة عائشة الشامي، أكاديمية وناقدة وشاعرة إماراتية وعضو اللجنة

## منوعات

# الفكر

27



باشرت الممثلة سينتيا خليفة خطواتها الأولى في مجال الإنتاج وهي تخطط لتقديم أعمال يشارك فيها نجوم عرب وعالميون، إلى جانب عملها في التمثيل. وتقول خليفة في هذا الحوار إنها وجدت حريتها كممثلة من خلال الإنتاج الذي يتيح أمامها الفرصة لتقديم أعمال تُرضيها وتشبهها وليس أعمالاً تُفرض عليها، موضحة في سياق آخر أن المُخرِجين اليوم يفضلون التعامل مع الممثلات اللواتي يتمتعن بجمال طبيعي.

احرص على المشاركة في أدوار تناسبني وترضي طموحي

## سينتيا خليفة: وجدت حريتي كممثلة من خلال الإنتاج

• هل لديك أحلام أخرى ترغبين في تحقيقها فضلاً عن الإنتاج؟  
- حالياً أسعى لتعزيز اسمي كمُنتجة وكممثلة من خلال المشاركة في الأدوار التي تناسبني وترضي طموحي وتُشبهني، لأنه لا يهمني التمثيل لمجرد التمثيل أو لمجرد الظهور على الشاشات.  
• هل ترغبين في التعامل مع الممثلات اللبنيات؟  
- نعم، وأكثر ما يهمني هو التعامل مع الأسماء الجيدة.  
• من مثلاً؟  
- ستيفاني عطا الله ووزان الجمال وهم صديقتان لي.  
• تقصدين أنك تفضلين التعامل مع الممثلات الطبيعيات؟  
- هذا هو المطلوب في هذه الأيام. اليوم، يهتم المُخرِجون بالتعامل مع الممثلة الطبيعية إلا في الأدوار غير الطبيعية.

شهرة عالمية وخصوصاً أنها تُعرض على منصات عالمية؟  
- تتحقق العالمية عندما يشاهد عدد كبير من الناس أعمال الممثل في جميع أنحاء العالم. وحتى لو تم عرض بعض الأعمال على منصة ما، يمكن أن لا يشاهدها الجمهور الغربي بل الجمهور العربي الذين يتابع الأعمال التلفزيونية. وأنا أعلم من أجل تقديم الأعمال التي يتناول موضوعها فكرة عالمية يمكن أن يتابعها الناس من جميع أنحاء العالم. والعمل الأخير الذي صورته في اليونان قبل أن أغادر إلى الولايات المتحدة كان مع يعقوب الفرخان من السعودية وجيمس فرانكو من الولايات المتحدة كما يشارك فيها فنانون مصريون، أي ان العمل مشترك لبثاني - سعودي - أميركي - مصري، وهذه التركيبة هي التي ساعدتها في كل أعمالها وإنتاجاتي المقبلة من خلال تقديم أعمال تجمع بين الممثلين العرب والأجانب، على أن تكون قصتها عالمية تتوافق بين الشرق والغرب ويهتم متابعتها المشاهد العربي كما الاجنبي.  
• أي هو نوع من الأعمال يحقق التبادل الثقافي والفكري بين الشرق والغرب؟  
- طبعاً. العالم اليوم كله مفتوح على بعضه ولم يعد يوجد شيء مخفي فيه.  
• اعتذرت عن عدم المشاركة في عمل تركي معرب يتم تصويره حالياً في تركيا من إنتاج (إم بي سي). ألم يكن من الأفضل لو أنك وافقت عليه؟  
- اعتذرت بسبب إرتباطاتي الأخرى، ولا بد أن ألتقي في المستقبل عروضاً أخرى أجمل وأفضل منه.  
• ومن ال (إم بي سي) أيضاً؟  
- العمل الذي صورته في اليونان بمشاركة يعقوب الفرخان وجيمس فرانكو هو ل (إم بي سي) ومن بطولتي أيضاً.  
• هل يمكن القول إن تنوع الانتاجات بين العربية المشتركة وبين العربية العالمية وبين التركية المعربة أضعف الدراما المحلية الخاصة بكل دولة عربية؟  
- الدراما المحلية تفرض نفسها في مصر وسورية، ولكن ليس في لبنان لأنها لا يمكن أن تحقق أرباحاً مادية لاعتبارات عدة بينها أن عدد سكان لبنان محدود جداً، علماً أنها تحسنت كثيراً وصارت أفضل. ولكننا لا نستطيع كلبثانيين أن نعتمد على المشاهد اللبناني وحده.

• سبق أن أشرت إلى أنك تتوين العمل في مجال الإنتاج ويبدو أنك باشرت بهذه الخطوة وبدأت تقطفين ثمار ما كنت قد خطمت له؟  
- هذا صحيح، وانتهيت من إنتاج عملي الأول.  
• وهل عملك في الإنتاج يعني أن طموحك الفني يتخطى التمثيل أم أن كونك مُنتجة أعمالك يمنحك فرصة أكبر كي تقرضي نفسك كممثلة من خلال المشاركة في الأعمال التي تعجبك وتقديم الأدوار التي تُرضيك؟  
- هذا أمر مؤكد. في الأساس، أنا تخصصت في مجال السينما ودخلت التمثيل لأنني أحبته إلى أن قررت تأسيس شركة إنتاج خاصة بي تقوم بإنتاج الأفلام بالطريقة التي تُرضيني وليس الأفلام التي تُفرض علينا. ومن حسن حظي أن العالم العربي يكبر ويتوسع، وأنا أخطط لأن أكمل في مجال الإنتاج من خلال تقديم أفلام مشتركة تجمع بين الممثلين الغربي والعربي، وهذا ما تحقّق خلال زيارتي الأخيرة إلى الولايات المتحدة، وأكون بذلك قد حققت نفسي وقدّمت الأفلام التي تُرضيني وتُناسبني وتُشبهني. لظالما كنت أحب الأعمال الفنية العربية كما الأفلام التي تنتج في الغرب وأنا أعلم حالياً على إنتاج أعمال تجمع بين الشرق والغرب.  
• وهل الأفلام التي تتحدثين عنها هي من إنتاجك؟  
- بل هي بالشراكة مع إحدى شركات الإنتاج، وهذه الأفلام ستُعرض على منصات عالمية.  
• وهل يمكن القول إن عملك في الإنتاج يحزرك من القيود والحسيويات التي تهيمن على الوسط الفني؟  
- طبعاً، لأنني أصبحت شريكة مع إحدى شركات الإنتاج أكثر من كوني ممثلة تقيدت بعمل لصلة شركة إنتاج معينة.  
• وهل المشاركة في هذه الأعمال يمكن أن تحقق لك



## أحمد التهامي (سباك) .. في (الليلة الكبيرة)

أعرب الفنان المصري أحمد التهامي عن سعادته بالعمل مع فريق المسلسل المصري الجديد (الليلة الكبيرة). حيث يتواصل تصويره حالياً بمشاركة نخبة كبيرة من نجوم الكوميديا. وكشف التهامي عن دوره في المسلسل، قائلاً: (أودي دور (سباك) يدعى (علي جلدة) وهو دور اجتماعي كوميدي، إذ يقابل الكثير من المواقف في الحياة، وأتمنى أن يحوز الدور إعجاب الجمهور). يُذكر أن (الليلة الكبيرة) من بطولة هالة فاخر، محسن منصور، حجاج عبدالعظيم، إسمايل فرغلي، مها أحمد، زينة منصور، محمد طعيمة، لؤي شوكت، عبدالرحمن ظاظا، أحمد التهامي، محمد يوركا، حمدي هيكل، مصطفى يوسف، ومحمد السعدني، وغيرهم.



## هشام ماجد وهنا الزاهد يستأنفان تصوير فيلم «فاصل من اللحظات اللذيذة»

فيلم "تسليم أهالي" الذي تم عرضه في شهر أغسطس من العام الماضي، وشارك في بطولته إلى جانب دنيا سمير غانم، دلال عبد العزيز، بيومي فؤاد، محمد أوتاك، عبد الله مشرف، وضويوف الشرف محمد ممدوح، لوسي، أحمد فتحى، شيكو، شيما سيف، عمرو وهبة، جيلان علاء ومن تأليف شريف نجيب وإخراج خالد الحلفاوى. أما هنا الزاهد فيعرض لها حالياً فيلم "مستر إكس" الذي انطلق في موسم عيد الأضحى السينمائي، وهو بطولة أحمد فهمي وهنا الزاهد، وأوس أوس، بيومي فؤاد، محمد أنور، رهاب الجميل، وضويوف شرف أكرم حسني، عمرو يوسف، ريم مصطفى، ميم عمر، مصطفى خاطر، صبرى فواز، رانيا منصور، بيج رامى وآخرين، والعمل قصة أمانى التونسي، وفكرة محمد سويلم وهادي أبو السعود، إخراج أحمد عبد الوهاب.



استأنف النجمان هشام ماجد وهنا الزاهد تصوير مشاهد فيلمهما الجديد "فاصل من اللحظات اللذيذة" مطلع هذا الأسبوع وذلك بعد فترة من التوقف بسبب انشغال الأبطال بمسلسلات رمضان الماضي وبعدها إجازة العيد، حيث صور فريق العمل عدد من



# الفكر

## كشف أعراض سرطان العين



والقرنية، فيجب أن يشارك أخصائي العيون في العلاج إلى جانب أخصائي الأورام الخبيثة في العين - الاستعداد الوراثي، وتأثير الأشعاع الشمسي، والظروف البيئية السيئة، والإصابة بعدوى مرض نقص المناعة البشرية وتأثير المواد السامة بما فيها تلك الموجودة في مستحضرات التجميل. وتضيف: قبل 20 عامًا، كان العلاج الوحيد الذي يطرح على المريض هو قلع العين الصلبة. أما الآن فقد تغير الأمر، حيث أصبح بالإمكان بفضل التقدم الكبير في مجال علم الأورام، علاج سرطان العين مع الحفاظ على الرؤية وتقليل مخاطر الانتكاس.

مثل سرطان الخلايا القاعدية أو سرطان الخلايا الحرشفية للجلد. وتظهر هذه الأورام على شكل عقد وتصلبات، وتشكل قشرة جافة، وقروحا طويلة الأمد غير قابلة للشفاء، بما فيها القروح النازفة. لذلك عند ظهور مثل هذه الأعراض يجب فوراً مراجعة الطبيب المختص. وبالإضافة إلى ذلك، يمكن من بين الأورام الخبيثة في العين، أن تلاحظ أورام الجلد والملتحمه والقرنية والأورام اللمفاوية، وكذلك النقائل من أنواع السرطان الأخرى التي انتشرت في منطقة العيون. وتقول: "يظهر الورم الجلدي عادة على شكل نتوء بني اللون حدوده غير واضحة. وقد يتقرح هذا النتوء وينزف. فإذا كان هذا في منطقة الملتحمه

كشفت الدكتورة داريا زفيريفا، أخصائية الأورام في معهد موسكو الدولي للسرطان، أعراض الإصابة بسرطان العين. تشير الأخصائية في حديث لصحيفة "إزفيستيا"، إلى أن سرطان العين يمكن أن يظهر على شكل عقد وتقرحات طويلة الأمد غير قابلة للشفاء. وتقول: "سرطان العين، هو أحد أنواع السرطان النادرة. وتقسّم أورام العين حسب موقعها، إلى أورام الأجهزة الملحقة - الغشاء المخاطي الداخلي للجلفون والملتحمه، وداخل العين - القزحية والشبكية وأورام مدار العين. وأكثرها انتشاراً الأورام الحميدة والشامات الحميدة، التي لا يمكن أن تسبب ضرراً خطيراً للصحة". ووفقاً للأخصائية، نادراً ما تكشف أورام جلدية

## 5 نصائح للتخلص من الدهون الحشوية!

يمكن أن تؤدي زيادة الدهون الحشوية إلى زيادة خطر الإصابة بالسرطان والسكري وأمراض القلب من بين الحالات الخطيرة الأخرى.

وتعرف الدهون الحشوية بأنها نوع مختلف من الدهون الموجودة تحت الجلد، تقع تحت الجلد مباشرة. وهنا بدلا من ذلك، يتم تخزينها في عمق البطن مما يجعل من الصعب رؤيتها. ومعلوم ان ثمة حاجة إلى كمية معينة منها فقط لحماية وعزل الأعضاء الحيوية.

ومع ذلك، فإن الإفراط في تناول الطعام مدعاة للقلق بسبب المخاطر الصحية المرتبطة المحتملة مثل مرض السكري والسكتات الدماغية وأمراض القلب.

ومع وضع ذلك في الاعتبار، اقترح أحد الخبراء خمس طرق لتقليل الدهون الحشوية.

قال المدرب الشخصي ولاعب كرة القدم السابق، جاي كونروي - الذي يعمل إلى جانب أخصائي التغذية Bio-Synergy: "إن أفضل الطرق التي جعلت عملائي يحرقون الدهون الحشوية يبدأ ببعض الأساسيات".

- السيطرة على حجم حصة الطعام.

- التركيز على تمارين القلب.

- تغيير نوع الحبوب التي تتناولها إلى حبوب كاملة.

- الحصول على قسط جيد من النوم ليلاً بانتظام.

- تناول الدهون الصحية.

وقال جاي: "أعلم أن القول أسهل من الفعل ولكن حجم الحصة يمكن أن يساعد حقاً. مجرد تغيير حجم حصصك يمكن أن يقلل على الفور الدهون الحشوية بنسبة 12%. وأوصي باستخدام أطباق أصغر".

وقال: "سواء كان الأمر يتعلق بالجري أو التجديف أو ركوب الدراجات أو المشي لمدة 30 دقيقة فقط، فإن تحسين روتين القلب يمكن أن يكون له تأثير كبير على تقليل الدهون الحشوية والكبدية".

وأوضح: "الآن يريد بعض الناس تقليل دهون البطن، نظراً لأنه لا يمكن استهداف مناطق معينة ترغب في إنقاص الوزن بها على وجه التحديد، فقد وجدت أن عملائي الذين تحولوا إلى الحبوب الكاملة والشوفان الكامل والبرغل قد وجدوا انخفاضاً كبيراً في دهون البطن، لذلك يجب أن يضع هذا ابتساماً على الوجوه التي تريد تقليل انتفاخ البطن وحجمها".

وقال جاي: "من خلال ضبط المنبه أو اتخاذ قرار واع لإيقاف تشغيل هاتفك قبل 60 إلى 90 دقيقة من النوم، يمكن أن يؤدي إلى تحسن كبير في نوعية نومك. ويساعد هذا جسمك على العمل بشكل أفضل طوال الليل ويساعد في دورة حرق الدهون مقارنة بالأشخاص الذين يعانون من عادات نوم سيئة".



قرد يتناول الفاكهة الثلجة في يوم حار جداً بحديقة حيوان روما. (ا ف ب)

## قرأت لك

الجوافة



الجوافة من فاكهة الصيف المميزة واللذيذة التي يعشقها الكثير منا، وتحرص ربوات البيوت على تقديمها في شكل عصير لتغذية أفراد أسرتها. وقالت دراسة غذائية، إن للجوافة 8 فوائد علاجية تجعلنا نتناولها يومياً، وتمثل في التالي:

- 1 - تنقص الوزن
- 2 - تخفض الكوليسترول الضار بالدم
- 3 - تحمي من أمراض الرئة
- 4 - تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع
- 5 - تعالج الإسهال
- 6 - تقضي على السعال
- 7 - تضيء الجروح
- 8 - تقي من الإصابة بمرض السكري

## سؤال وجواب

- ما هو السمهي في اللغة العربية؟  
- الرمح الصلب.
- ماذا يعني اسم عنتر في اللغة؟  
- الذئب الأزرق؟
- ما المقصود بالدرقل في اللغة العربية؟  
- العلم الذي يرفع في الحرب.
- من مؤلف المسرحيات التالية: تاجر البندقية، الملك لير، ماكبث؟  
- وليم شكسبير.
- كم يبلغ عدد مسرحيات وليم شكسبير؟  
- 37 مسرحية.

## هل تعلم؟

- أن نمو ظفر إصبعك الوسطى هو أسرع بينما نمو ظفر إبهامك هو الأبطأ.
- أن الحيوان الوحيد الذي يستطيع أن يخرج معدته إلى الخارج هو نجم البحر.
- أن ملكة النحل تغادر الخلية فقط من أجل قيادة جماعات النحل ومن ثم الذهاب إلى رحلة الزفاف.
- أننا نموت بشكل أسرع من قلة النوم عن قلة الطعام
- أن هنالك نوعاً من الأسماك يدعى بالسمك الصديج بإمكانه ابتلاع إنسان كامل
- أن ضغط الماء داخل كل خلية في البصلة كاف لتشغيل محرك بخاري.
- أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذي ينام على ظهره.
- أن الأضفي تسمع الأصوات عن طريق النقاط ذبذبات موجات الصوت بلسانها.
- هل تعلم أن الجسم البشري يتكون من 206 قطعة عظم .
- هل تعلم أن الزرافة لطول رقبتهما فهي لا تنام في اليوم الواحد إلا تسع دقائق وليست على مرة واحدة إنما على ثلاث مراحل كل مرة ثلاث دقائق .
- أن الأطفال البدنيين في سن المدرسة يأكلون أقل من أقرانهم النحيلين.
- أن سكان العالم يزدادون بمعدل مليون ونصف المليون كل أسبوع
- أن النمل العامل والتشيط هو من الإناث . أن البومة لاترى في الظلام الدامس.

## قصة الثعلب والخباز

اقترب ثعلب وابن اوى من دكان خباز وهما يتشتمان رائحة الخبز الشهية وينعتان حطهما العاثر الذي جعلهما لا يحسان صنع الخبز والكعك.. فقال الثعلب: أه إبيك وحدك يا ابن اوى فانا باستطاعتي ان أضحك على الخباز واتناول ما اشتهي من كعك وخبز. فقال ابن اوى: حسناً لو حدث ذلك فلك عندي كل الاحترام وستكون زعيماً علينا فيها كي ارى ما لم أره قبلاً.

اختبأ ابن اوى ووقف الثعلب ينادي على الخباز وعندما خرج له قال ماذا تريد: فقال الثعلب .. أه .. أه ايها الخباز كنت مسافراً وصديقي ابن اوى، فوصلت إلى انفي رائحة جميلة، تساءلنا ما هذه الرائحة؟ فقلت: إنها كعك وقال ابن اوى انه الخبز وتشاجرنا فتركتني وسار. والآن اريد ان أتأكد من حسن ظني وفطنتي وهو ان ما اسمه هو الكعك.

فضحك الخباز الذكي وقال: نعم انه الكعك الشهى، اخرجته من الفرن منذ ساعة ورائحته الشهية هي التي وصلت لأنفك ايها الذكي، لذا سأطعمك اجمل كعك لن تنساه، لكن لا تمود علينا كثيراً فانت لاتدفع مالاً، انتظرنى هنا وسأحضره اليك.

غاب الخباز قليلاً ثم خرج وقال: ها هو الكعك، نصيبك ونصيب ابن اوى الذي ذهب، فأسرع الثعلب واتهم الكعكة الاولى مسرعاً لكنه لم يكد يقترب من الثانية حتى قفز صارخاً من شدة ما احرقته البهار التي حشي بها الخباز الكعكة وأخذ يلهث ويلف ويدور حول نفسه فضحك الخباز وقال له: لا تنسى أن تأكل نصيب ابن اوى. وتركه وانصرف والثعلب يتلوى من شدة الالم فجاء ابن اوى وقال له تستطيع أن تأكل نصيبي وهنينا مريئاً ما اشتهيته.. من يصحك على الخباز يحترق بناره.

